

**Comentado [A2R1]:** El título corto si va en mayúscula:

**Modelo de Portada**

ESTUDIO DE LA INCIDENCIA DE LA ACCIÓN DE TUTELA

Estudio de la incidencia de la acción de tutela ene el m

**El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala  
en el atletismo en niños de 8 a 12 años del club canal SU en Ipiales – Nariño**

Jhonatan Lennin Almeida Mora y Luis Alejandro Herrera Casanova

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

Mag. Hugo Horacio Rojas Achicanoy

21 de julio de 2025

**El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala en el atletismo en niños de 8 a 12 años del club canal SU en Ipiales – Nariño**

Jhonatan Lennin Almeida Mora y Luis Alejandro Herrera Casanova

Programa de Licenciatura en Educación Física, Facultad de Educación, Universidad CESMAG

**Nota del autor**

El presente trabajo de grado tiene como propósito cumplir el requisito exigido para optar al título de pregrado como Licenciados en Educación Física en la Universidad CESMAG. La correspondencia referente a este trabajo debe dirigirse al Programa de Licenciatura en Educación Física de la Universidad CESMAG. Correo electrónico: [if.edufisica@unicesmag.edu.co](mailto:if.edufisica@unicesmag.edu.co)

**Declaración de exoneración de responsabilidad**

Declaro que la responsabilidad intelectual del presente trabajo es exclusivamente de su autor. La Universidad CESMAG no se hace responsable de contenidos, opiniones o ideologías expresadas total o parcialmente en él.

**Dedicatoria**

En primer lugar, doy gracias a Dios por estar siempre a mi lado, ayudándome alcanzar una meta más en mi vida, gracias a su voluntad cumpliré el objetivo de terminar esta hermosa profesión que me realizara como un agente activo dentro de la sociedad.

agradezco a mis padres que fueron y son la fuente de inspiración, mi gran refugio y mi mayor centro de aprendizaje donde me enseñaron que con esfuerzo se puede lograr todo.

Agradezco a la Universidad CESMAG, por darme las bases dentro de mi aprendizaje que me ayudan hacer un gran profesional y una persona integra dentro de la sociedad, a mis profesores y tutores quienes fomentaron en mis los conocimientos tanto teóricos como prácticos y los valores que llevare por siempre por su buen ejemplo.

Agradezco a mi compañero de trabajo, pues con el hemos tenido adversidades que hoy en día hemos superado para logra este gran triunfo que es recibir nuestro título universitario.

por último, sin restarle gran importancia agradezco al profesor cesar Edmundo Caicedo, quien dirige el club canal su, por compartir sus experiencias y prácticas que nos inspiraron a plantear esta estrategia didáctica dentro del deporte del atletismo.

*Jhonatan Lennin Almeida Mora*

**Dedicatoria**

Agradezco a Dios por brindarnos la vida, la salud y la oportunidad de terminar con nuestros estudios de una forma responsable y con éxito en el presente y para nuestro futuro, a mi madre por ser la inspiración para no rendirme en este transcurso, por ser el apoyo que se necesita para no desistir también a la universidad CESMAG y sus docentes por abrimos la puerta, apoyarnos en la construcción del aprendizaje y permitimos haber cursado la mejor carrera, así como al asesor Andrés Guerrero por su grata guía, de la misma manera al Club Canal SU, su personal profesional y especialmente a los niños y niñas, por confiar en nosotros y posibilitar nuestro proceso integral de formación como docentes.

*Luis Alejandro Herrera Casanova*

**Contenido**

Introducción .....	21
1. Tema .....	22
2. Contextualización .....	23
2.1 Macro contexto.....	23
2.2 Micro contexto .....	24
2.3 Relaciones pedagógicas .....	25
2.3.1 Relación estudiante – estudiante .....	25
2.3.2 Relación estudiante – docente titular.....	26
2.3.3 Relación estudiante – padres de familia .....	26
2.3.4 Relación estudiante – estudiante maestro.....	26
2.3.5 Relación estudiante maestro – docente titular .....	26
2.3.6 Relación estudiante maestro - padres de familia .....	26
3. Problema de investigación .....	27
3.1 Descripción del problema .....	27
3.2 Formulación del problema .....	30
4. Justificación .....	31
5. Objetivos .....	33
5.1 Objetivo general .....	33
5.2 Objetivos específicos .....	33
6. Línea de investigación .....	34
7. Metodología .....	35
7.1 Paradigma.....	35
7.2 Enfoque .....	35
7.3 Método .....	36
7.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de información.....	37
7.4.1 La observación participante.....	38
7.4.2 Diario de campo .....	38
7.4.3 Guion de preguntas.....	39
7.4.4 Entrevista y encuesta .....	39

LANZAMIENTO DE PELOTA COMO ESTRATEGIA DIDÁCTICA	8
7.5 Unidad de análisis .....	40
7.6 Unidad de trabajo .....	40
8. Referente teórico conceptual del problema.....	41
8.1 Categorización.....	41
8.2 Referente documental histórico.....	41
8.3 Referente investigativo.....	45
8.4 Marco teórico .....	48
8.4.1 Lanzamientos de bala .....	48
8.4.2 Lanzamiento de pelota.....	49
8.4.3 Capacidades coordinativas .....	49
8.4.4 Coordinación segmentaria.....	50
8.4.5 Orientación espacio temporal.....	51
8.4.6 Técnicas de lanzamiento .....	51
8.4.7 Lanzamiento lineal .....	52
8.4.8 Lanzamiento circular.....	53
8.5 Referente legal .....	53
9. Propuesta de intervención pedagógicas .....	58
9.1 Título .....	58
9.2 Caracterización.....	58
9.3 Pensamiento pedagógico.....	59
9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica.....	60
9.5 Proceso metodológico .....	61
9.6 Proceso didáctico .....	62
9.7 Plan de actividades y procedimientos .....	63
9.8 Evaluación.....	97
9.8.1 Consideraciones éticas y bioéticas .....	97
9.8.2 Recursos humanos.....	98
9.8.3 Recursos físicos.....	98
10. Análisis e interpretación de resultados.....	99
10.1 Capítulo 1. Contextualizando el problema y conociendo al grupo sujeto de estudio .....	99



10.1.1 Objetivo específico 1. Identificar las dificultades y la deserción del grupo sujeto de estudio con relación a la práctica del lanzamiento de bala en atletismo .....	99
10.1.1.1 La metodología un camino tradicional a una técnica constructiva.....	104
10.2 Capítulo 2. Generando nuevas expectativas en los lanzamientos con clases dinámicas, amenas y lúdicas .....	113
10.2.1 Objetivo específico 2: Diseñar e implementar una propuesta intervención pedagógica enfocado en el lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar la práctica del lanzamiento de bala en atletismo.....	113
10.2.1.1 Plan de clase 1. ....	115
10.2.1.2 Planes de clase 2, 3 y 6. ....	115
10.2.1.3 Planes 5 y 8. Orientación espacio-tiempo .....	116
10.2.1.4 Planes 7 y 10. Lanzamiento de martillo. ....	116
10.2.1.5 Plan 11. Lanzamientos lineales y circulares .....	117
10.2.1.6 Plan 12. Despedida .....	117
10.3 Capítulo 3. Analizando y observando las nuevas formas en que se perciben el lanzamiento de bala y las modalidades de lanzamiento .....	131
10.3.1 Objetivo específico 3: Analizar la transformación, evolución y cambio de perspectiva del grupo sujeto de estudio frente a la práctica del lanzamiento de bala después de la ejecución de la propuesta de intervención pedagógica.....	131
10.3.1.1 El despertar de los deportistas ocultos.....	142
Conclusiones .....	145
Recomendaciones .....	147
Referencias.....	149
Anexos .....	155

Lista de tablas

Tabla 1. Síntomas y posibles causas .....	30
Tabla 2. Técnicas e instrumentos de recolección de información.....	38
Tabla 3. Plan de clase presentación y generalidades.....	63
Tabla 4. Plan de clase lanzamiento de bala.....	66
Tabla 5. Plan de clase coordinación segmentaria.....	69
Tabla 6. Plan de clase orientación espacio-tiempo .....	72
Tabla 7. Plan de clase lanzamiento de bala.....	75
Tabla 8. Plan de clase lanzamiento de martillo.....	78
Tabla 9. Plan de clase orientación espacio-tiempo .....	81
Tabla 10. Plan de clase coordinación segmentaria.....	84
Tabla 11. Plan de clase lanzamiento de martillo.....	87
Tabla 12. Plan de clase lanzamiento de lanzamientos lineales y circulares.....	89
Tabla 13. Plan de clase para despedida.....	94

**Lista de figuras**

Figura 1. Ciudad de Ipiales .....	23
Figura 2. Entrevista hacia el grupo canal su antes de prueba .....	24
Figura 3. Club canal su participación juegos inter clubes .....	25
Figura 4. Programación de entrenamiento en pista.....	27
Figura 5. Prueba de 100metros velocidad.....	28
Figura 6. Zona de lanzamiento de bala .....	29
Figura 7. Categorización.....	41
Figura 8. Platica de encuetra a saberes previos.....	103
Figura 9. Lanzamiento inicial de bala.....	104
Figura 10. Inicios a la implementación moderada.....	106
Figura 11. Implementación del juego en acción motriz.....	107
Figura 12. Juegos pre deportivos de integración femenina.....	108
Figura 13. Lanzamientos de pelota como juego pre deportivo.....	114
Figura 14. Lanzamiento de martillo a deportistas femeninos .....	117
Figura 15. Lanzamiento de disco fase inicial al desplazamiento.....	120
Figura 16. Supervisión del lanzamiento de disco técnica y ejecución.....	125
Figura 17. Competencias ciudad de pasto, inter clubes.....	130
Figura 18. Lanzamiento de bala, inter clubes, ciudad de Pasto .....	130
Figura 19. Retro alimentación docente-estudiantes maestros y platica formativa del club.....	131
Figura 20. Entrenamiento específico de martillo.....	133
Figura 21. Corrección del lanzamiento de bala .....	134
Figura 22. Ejecución de lanzamiento de bala en deportistas femeninos.....	136
Figura 23. Inicios hacia los lanzamientos más complejos jabalina .....	139
Figura 24. Guía y observación hacia la exploración de habilidades motrices.....	141
Figura 25. Lanzamientos de modalidades más complejas lanzamiento de disco .....	143
Figura 26. Evidencias fotográficas de entrevistas.....	144

Lista de anexos

Anexo A. Evidencias socialización proyecto ante comunidad sujeto de estudio .....	155
Anexo B. Formato de encuesta .....	156
Anexo C. Formato de diario de campo .....	157
Anexo D. Formato de entrevista .....	158
Anexo E. Formato de consentimiento informado .....	159
Anexo F. Flyer de Club Canal SU.....	160
Anexo G. Implementos .....	161
Anexo H. Matriz 2: formato de vacío de información.....	162
Anexo I. Matriz 2: formato de codificación de información .....	168
Anexo J. Matriz 7: formato de vacío de información .....	170
Anexo K. Matriz 7: formato de codificación de información.....	172
Anexo L. Matriz 1: formato de vacío de información .....	174
Anexo M. Matriz 2: formato de codificación de información.....	181
Anexo N. Evidencia de encuesta diligenciada.....	183

**Resumen Analítico de Estudio****R.A.E****CODIGO:**

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

**Programa Académico:** Licenciatura en Educación Física.**fecha de elaboración:** marzo 2025**autores de la investigación:**

Jhonatan Lennin Almeida Mora

Luis Alejandro Herrera Casanova

**Asesor:** Mag. Hugo Horacio Rojas Achicanoy**Título:** El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala en el atletismo en niños de 8 a 12 años del Club Canal SU en Ipiales – Nariño**Palabras Claves:** atletismo, capacidades coordinativas, juegos, lanzamiento de pelota, técnicas de lanzamiento.**Descripción:**

En el proceso de investigación, se mantiene un enfoque constante en el desarrollo de la práctica pedagógica, la interpretación y el análisis de síntomas y causas. Dentro de esta argumentación, se plantea una propuesta de intervención pedagógica basada en una metodología que busca el acercamiento y la adaptación a los lanzamientos en atletismo. Esta propuesta está dirigida a niños del Club Canal SU en la ciudad de Ipiales.

Por ello, se implementan metodologías enfocadas en los lanzamientos, promoviendo estrategias lúdicas y recreativas que facilitan la comprensión e interiorización de los fundamentos teóricos, permitiendo su aplicación en este deporte.

Es importante destacar el esfuerzo del docente, cuyo trabajo requiere de personal capacitado que garantice una enseñanza dinámica y eficiente. Dado que las disciplinas dentro del atletismo son diversas y el club maneja múltiples modalidades, nuestra propuesta puede integrarse en los planos de clase de las instituciones educativas, incorporando nuevas estrategias didácticas.

**CONTENIDO**

El presente proyecto de investigación se centra en el lanzamiento de bala dentro del atletismo y su aplicación como estrategia didáctica en el área de educación física. Para ello, se desarrolla una propuesta pedagógica innovadora, estructurada en 12 capítulos, los cuales abordan de manera integral la investigación y la intervención educativa. 1. Tema de investigación: Se introduce el lanzamiento de bala en el atletismo, explorando sus distintas modalidades dentro de las pruebas de campo. 2. Contextualización: Se establece el macro contexto, identificando aspectos clave de la investigación y características del lugar donde se implementa la intervención pedagógica. Asimismo, se describe el micro contexto, especificando la población y el grupo de estudio dentro del sector urbano. 3. Planteamiento del problema: Se analizan los síntomas y causas de la problemática encontrada en el Club de Atletismo, justificando la necesidad de la intervención. 4. Justificación: Se argumenta la relevancia del estudio, destacando su enfoque integral y teórico-práctico, y explicando las razones para su desarrollo. 5. Objetivos: Se presentan los objetivos generales y específicos que guían la investigación. 6. Línea de investigación: Se define el eje central del proyecto y su orientación dentro del ámbito educativo y deportivo. 7. Metodología: Se detallan el paradigma, enfoque, método, técnicas e instrumentos de investigación utilizados, así como la unidad de análisis. 8. Referentes teóricos: Se desarrollan conceptos clave, categorizaciones, antecedentes históricos, fundamentos legales e investigaciones previas relacionadas con la temática. 9. Propuesta de intervención pedagógica: Se exponen la estrategia didáctica basada en el lanzamiento de pelota, incluyendo su fundamentación teórica y respaldo en estudios previos. 10. Análisis e interpretación de resultados: Se presentan y examinan los resultados obtenidos, alineados con los objetivos planteados. 11. Conclusiones: Se sintetizan los principales aprendizajes y aportes del proyecto. 12. Recomendaciones: observaciones positivas culminación del proyecto.

#### METODOLOGÍA

El presente proyecto se desarrolla dentro del paradigma **cualitativo**, donde se prioriza el análisis del crecimiento humano a través de herramientas teórico-prácticas. Se enfatiza la comprensión y el desarrollo integral de los niños en su proceso de aprendizaje del lanzamiento de bala mediante estrategias didácticas innovadoras.

Asimismo, el estudio se inscribe en el **enfoque crítico-social**, el cual busca no solo describir la problemática, sino también proponer soluciones que contribuyan a la formación y transformación del medio en el que se desarrollan los niños. Se pretende generar un impacto

positivo en la comunidad deportiva a través del mejoramiento de las técnicas de entrenamiento y la motivación hacia el atletismo.

El estudio se enmarca dentro de la **investigación-acción**, lo que implica un proceso cíclico de observación, reflexión, planificación, acción e interpretación de resultados. Este método permite evaluar de manera continua la implementación de la estrategia didáctica y ajustar las intervenciones en función de los avances observados en los niños.

### **LÍNEA DE INVESTIGACIÓN**

Lo más importante a resaltar en la intervención de la línea de investigación dentro de motricidad y desarrollo humano se comprende como:

“La definición de un modo de interactuar con la realidad, determinado por los factores internos (actitud del propio jugador ante la realidad) de quien juega con una actividad intrínsecamente placentera, y no por los factores externos de la realidad externa” (Carmona y Villanueva, 2006, citado en Gallardo y Fernández, 2010, p. 16).

Al mismo tiempo, se mantiene la claridad y profundidad de este tema para el acoplamiento y la orientación de la investigación, demostrando así el desarrollo motriz humano. Este desarrollo debe entenderse a través de una descripción metodológica que sirva como alternativa mediante el lanzamiento de pelota, con el objetivo de experimentar mejoras en el acoplamiento del deporte en los lanzamientos de bala del atletismo.

Asimismo, se aborda la formación y la integración de saberes para reducir el empirismo en las diferentes técnicas y estrategias, contribuyendo al fortalecimiento integral de valores positivos. De esta manera, el comportamiento y el desenvolvimiento del ser humano pueden generar un cambio positivo y fluido en los deportistas.

### **CONCLUSIONES**

La interrelación entre el lanzamiento de bala y el lanzamiento de pelota como medio para el fomento deportivo enfrentó diversos retos y situaciones que requirieron la atención de la investigación-acción. Esta se enfocó en identificar y abordar las dificultades que los deportistas encontraban durante sus entrenamientos, particularmente en la ejecución de estos complejos elementos técnicos. Se analizaron los síntomas y causas de dichos obstáculos para ofrecer diferentes perspectivas que permitieran alcanzar objetivos satisfactorios. Además, se buscó consolidar una comprensión teórico-práctica que fortaleciera estas disciplinas deportivas.

En el caso del lanzamiento de pelota, una estrategia eficaz para promover un aprendizaje continuo y ameno fue la incorporación de juegos lúdicos. Estas herramientas favorecen la experimentación y permiten mejorar la motricidad, la coordinación y las capacidades físicas de los deportistas, quienes, aunque poseen habilidades innatas, requieren una instrucción adecuada. En este contexto, el juego facilita un proceso de aprendizaje más atractivo y menos extenuante, proporcionando un horizonte más confiable para el desarrollo técnico. Como mediador y base estructural del atletismo, el juego no solo impulsa la evolución deportiva, sino que también ofrece beneficios en el plano físico, psicológico y emocional, promoviendo la adaptación a la disciplina mediante el uso de implementos oficiales y elementos adaptativos diseñados para mejorar el desempeño y la progresión del atleta.

Es crucial identificar los síntomas y causas de los problemas y barreras que limitan el desarrollo deportivo de los jóvenes. Factores como el fracaso, la deserción, la falta de interés y la desmotivación pueden afectar su rendimiento. Por ello, el grupo investigador implementó estrategias para contrarrestar estas situaciones cotidianas en el club, promoviendo un cambio en las concepciones erróneas, costumbres e indicaciones inadecuadas que podrían generar una formación deportiva deficiente. Se emplearon herramientas, metodologías, actividades y planificaciones que mitigaron estos problemas y aumentaron la posibilidad de mejoras tanto a corto como a largo plazo, dependiendo del nivel de adaptación del atleta en sus diferentes especialidades. Se reconoció que en todos los entornos existen barreras de aprendizaje y guías inadecuadas que dificultan el progreso deportivo. Por ello, se llevaron a cabo análisis y preparaciones para reducir estos obstáculos durante las prácticas, evitando así el desgaste deportivo, energético y mental.

El impacto de la práctica deportiva en la evolución del atleta se evidenció en la implementación de metodologías y planes de clase adaptados a las habilidades y niveles de desarrollo de cada deportista. Se brindó un enfoque más individualizado para identificar fallas y mejorar aspectos técnicos que, en ocasiones, pasaban desapercibidos. La constancia en la práctica y el sustento teórico-práctico permitieron avances significativos en eventos deportivos, aumentando la confianza de los deportistas y fortaleciendo su desarrollo con el acompañamiento del estudiante-maestro y el entrenador. Se observó un cambio positivo en la actitud de los atletas, quienes, al enfrentarse a nuevos desafíos, mejoraron su autoestima, su motivación y su capacidad de afrontar situaciones de presión y alteraciones emocionales que podrían afectar su concentración.



La adecuada gestión de estos factores durante los entrenamientos generó una evolución constante, permitiendo a los deportistas enfocarse en sus objetivos con mayor autonomía y seguridad.

Finalmente, el manejo grupal y la interpretación del proceso de aprendizaje contribuyeron a una experiencia significativa y enriquecedora tanto para el atleta como para el instructor. La apropiación eficaz del conocimiento y la práctica deportiva se tradujo en un desarrollo más eficiente y satisfactorio. La intervención del estudiante-maestro en el proceso formativo permitió consolidar saberes, generar nuevas estrategias y fomentar un cambio positivo en la trayectoria deportiva de los participantes, quienes adquirieron herramientas esenciales para su crecimiento en el ámbito del atletismo.

#### RECOMENDACIONES

Para lograr alcanzar una mayor trascendencia en el proyecto, las vivencias que ejercen el espacio del club canal SU y el grupo de estudio fue algo muy significativo, encontrando diferentes barreras e impedimentos para el desarrollo de los chicos y maximizar la eficacia con las herramientas deportivas alternativas realizadas a mano, se pudo observar un gran desarrollo y un buen acoplamiento en la mejoría de las actividades prácticas.

El instructor que ha llevado de la mano este proyecto con sus aportes y ayudas profesionales y con experiencia, brindó un enfoque y una visión más clara de lo que realizan los profesionales, por otra parte, en el entorno educativo el aporte que brinda dicha investigación continúa hacia la implementación de estrategias y metodologías para no solo los deportes del atletismo, sino para todos aquellos que necesitan la ayuda de una fundamentación teórica para llegar a una práctica mejor. Al establecer las estrategias adecuadas, se suman las formas de complementar vínculos entre los atletas y así dar un impulso que permita abarcar aquellas proezas y metas; por otra parte, gracias a la alma mater de la universidad y los grupos de investigación que han aportado nuevas formas de interpretar y analizar lo que realmente pasa, en los transcurso de entrenamiento o diferentes grupos deportivos, las relaciones se mantuvieron de forma amena logrando así mantener una lúdica muy amigable y positiva.

Por último, la importancia de implementar estrategias y fomentar con base a los diferentes deportes es un reto que siempre se tendrá en cuenta para mantener disciplinas pérdidas, olvidadas o con falta de enfatización e indagación, esto demuestra que los caminos que se pueden llevar con los juegos, con la lúdica y con una metodología más didáctica generará mayor atención y motivación para aquellos individuos que prestan atención, permitiendo así que los niños y jóvenes

que se instruyeron, dan por hecho un gran acoplamiento y buena fé en prácticas de vivencias que aprenden cada uno, con cada momento de práctica y eficacia al entender el aporte de practicar estas ramas deportivas en el atletismo.

## REFERENCIAS

- Álvarez, J., Camacho, S., Maldonado, G., Trejo, C., Olgún, A., y Pérez, M. (2014). La investigación cualitativa. *Boletín Científico XIKUA*, 2(3), 1-10. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81. [https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Castillo-2/publication/258537698\\_Analisis\\_de\\_las\\_propiedades\\_psicometricas\\_del\\_Cuestionario\\_de\\_Orientacion\\_al\\_Ego\\_y\\_a\\_la\\_Tarea\\_en\\_el\\_Deporte\\_TEOSQ\\_en\\_su\\_traducion\\_al\\_castellano/links/0c96053cd1c6fde665000000/An](https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Castillo-2/publication/258537698_Analisis_de_las_propiedades_psicometricas_del_Cuestionario_de_Orientacion_al_Ego_y_a_la_Tarea_en_el_Deporte_TEOSQ_en_su_traducion_al_castellano/links/0c96053cd1c6fde665000000/An)
- Balbi, F. (2017). *La comparación en Antropología Social: problemas y perspectivas*. Antropofagia.
- Behar. (2008). *Metodología de la investigación*. Ediciones Shalom.
- Bueno, Y., y Ruiz, J. (2019). Metodología para desarrollar habilidades en el lanzamiento en la categoría 11-12 años del deporte atletismo. *Universidad y Ciencia*, 8, 813-824. <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/download/1495/2178>
- Burgos, F. (2020). Metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores. *Cedotic*, 5(1), 249-265. <https://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/CEDOTIC/article/download/2168/3244/>
- Cámara de Comercio de Ipiales. (2011). *Entorno socioeconómico de Ipiales*. CCIpiales: <https://ccipiales.org.co/?mdocs-file=1180>
- Cameli, C. (2013). *Lanzamiento de Bala*. <https://prezi.com/57zovbuoqsoy/lanzamiento-de-bala/>
- Cardona, G. (2014). *Lanzamiento del disco*. <https://prezi.com/pi2eeoiwk3og/lanzamiento-del-disco/>
- Chi-Cauich, W. (2018). Estudio de las estrategias lúdicas y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos del Cecyte Pomuch, Hecelchakán, Campeche, México. *Investig@cción*, 14, 70-80. [https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14\\_70\\_80.pdf](https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf)

- Clemente, V. (2009). Desarrollo del patrón de lanzamiento en niños de 7 años. *EF Deportes*, 133, 14. <https://www.efdeportes.com/efd133/patron-de-lanzamiento-en-ninos.htm>
- Constitución Política de Colombia [Const]. (1991, 4 de julio). *Artículo 79*. Legis.
- Cortés, D. (2016). *Documentos para el portafolio grado 6*. <https://es.slideshare.net/slideshow/documentos-para-el-portafolio-grado-6/60066817>
- Côté, J., Ericsson, K., y Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19. doi:10.1080/10413200590907531
- Estévez, M., Arroyo, M., y González, C. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. Deportes.
- Fernández, O. (2020). *Lanzamientos*. <https://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/1/24291>
- Floría, P. (2006). *Análisis biomecánico del lanzamiento de disco. Categorización de variables de eficacia de la técnica*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid] Repositorio UAM: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/2638>
- Gallardo, P., y Fernández, J. (2010). *El juego como recurso didáctico en Educación Física*. Wanceulen Editorial.
- García, M. (1993). El análisis de la realidad social. En M. García, J. Ibáñez, y F. Alvira, *Métodos y técnicas de Investigación* (págs. 141-170). Alianza Universidad Textos.
- Gil, C. (2019). *Metodología de enseñanza- aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: lanzamiento de disco y jabalina*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] Repositorio Concytec: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI\\_f374b5b8c254437c12039564a6f465b7](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_f374b5b8c254437c12039564a6f465b7)
- Gómez, A., Valero, A., y Calderón, A. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación deportiva al atletismo. *Ágora para la educación física y el deporte*, 16(2), 104-121. <https://portalinvestigacion.um.es/documentos/63c0b3293df4c204fbb01810>
- Gómez, J. (2016). *Propuesta didáctica orientada a mejorar el manejo del espacio y tiempo como factores determinantes en el lanzamiento del disco, en un grupo de deportistas de la liga*

*de atletismo de las fuerzas armadas*. [Tesis de pregrado, Universidad Libre de Colombia]

Repositorio Unilibre: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8957>

### Introducción

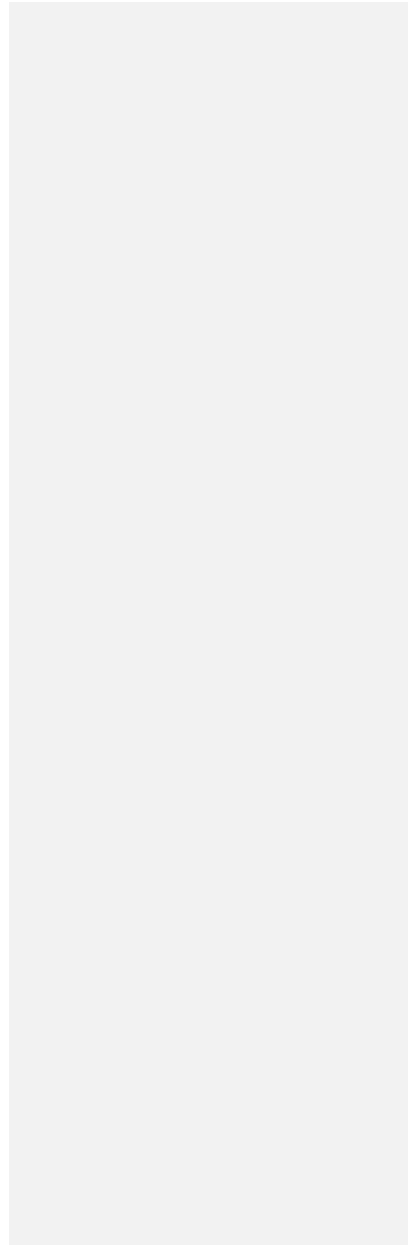
El presente trabajo de grado tiene como objetivo principal fomentar el lanzamiento de bala en atletismo a través del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica, dirigido a niños entre los 8 y 12 años del Club Canal SU, en Ipiales – Nariño. La estructura del documento en el capítulo 1, inicia con la presentación del tema de investigación, seguido por el capítulo 2, de una contextualización que abarca tanto el macro contexto (entorno social y deportivo del municipio de Ipiales) como el micro contexto (realidad del club y los participantes del estudio), Asimismo dentro de este capítulo se analizan las relaciones pedagógicas entre los diferentes actores implicados: estudiantes, docente titular, padres de familia y estudiante maestro.

Posteriormente, el capítulo 3, se desarrolla el planteamiento del problema, su descripción y formulación, destacando la necesidad de proponer una intervención que motive y estructure el proceso de enseñanza-aprendizaje de esta modalidad atlética. El capítulo 4, La justificación resalta la relevancia social, educativa y formativa del proyecto, mientras que los objetivos —general y específicos— orientan la acción investigativa. El trabajo en el capítulo 6, se enmarca en la línea de investigación de motricidad y desarrollo humano, mediante el capítulo 7, que da paso a la metodología y el abordaje desde un paradigma cualitativo, con enfoque crítico-social y el método de investigación-acción, apoyado en técnicas como la observación participante, diario de campo, entrevistas y encuestas.

Se incluyen en el capítulo 8, los referentes teóricos, históricos y legales que sustentan el abordaje del problema, categorizando temas clave como la coordinación segmentaria, la orientación espacio-temporal y las técnicas de lanzamiento (lineal y circular). Con base en estos fundamentos se diseña e implementa en el capítulo 9, una propuesta de intervención pedagógica estructurada en actividades lúdicas y juegos pre deportivos, con su respectivo plan metodológico, didáctico y de evaluación. Y por culminación el capítulo 10, El análisis de resultados se presenta en tres capítulos: el primero contextualiza el problema y el grupo de estudio; el segundo describe el proceso de intervención mediante clases dinámicas; y el tercero analiza la transformación en la percepción y práctica del lanzamiento de bala por parte de los estudiantes. Finalmente, el documento concluye con reflexiones finales, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos que evidencian el proceso investigativo.

**1. Tema**

Fomentar los lanzamientos de bala en atletismo.



## 2. Contextualización

### 2.1 Macro contexto

En el suroriente del departamento de Nariño se encuentra el municipio de Ipiales, una ciudad en crecimiento con una población mayoritariamente urbana. A pesar de su desarrollo, conserva características arquitectónicas propias de un pueblo en proceso de transformación. La ciudad cuenta con instituciones educativas y empresas que abarcan gran parte de sus sectores económicos y sociales (Cámara de Comercio de Ipiales, 2011)

#### Figura 1

*Ciudad de Ipiales*



*Nota.* La ciudad de Ipiales con su gran comunidad urbana desde el barrio portal del río, la parte más alta donde se observa al municipio con su expansión. Fuente: autoría propia.

Ipiales dispone de tres parques principales distribuidos estratégicamente, además de centros de recreación y deporte, como la pista atlética del estadio, el coliseo y el palindromo. También ofrece espacios de ocio, incluyendo canchas sintéticas y de fútbol sala, accesibles para las zonas urbanizadas cercanas y útiles para la prestación de servicios públicos.

La población de Ipiales se caracteriza por su riqueza multicultural, conservando sus raíces ancestrales e indígenas a través de festividades que atraen a viajeros y turistas. Entre sus eventos más destacados se encuentran el Carnaval de la Frontera y el Festival de Cantantes de Tríos. Asimismo, un lugar emblemático es la Iglesia Nuestra Señora de las Lajas, ubicada en las afueras de la ciudad, donde los habitantes expresan su fe mediante plegarias y oraciones. Es común ver a personas que, como actividad recreativa o en paseos familiares, corren desde la ciudad.

**Figura 2**

*Entrevista hacia el grupo canal su antes de prueba*



*Nota:* El Estadio Municipal de Ipiales, se encuentra localizado en la llamada Avenida Olímpica (Calle 25), entre Carreras 6 y 6B y entre Calles 25 y 26, sector nor-occidental. Fuente: autoría propia.

En el ámbito deportivo, los centros y clubes de Ipiales organizan actividades en las que participan niños y jóvenes de distintas instituciones educativas y corregimientos, fomentando su interés en diversas disciplinas deportivas. Sin embargo, la cultura ipialeña no se limita al deporte; la danza y los bailes tradicionales son elementos fundamentales de su identidad cultural, especialmente durante los carnavales. Esto ha llevado a un incremento en el número de academias de baile en los barrios, reflejando cómo las nuevas tendencias están transformando la perspectiva.

La mayoría de los habitantes de Ipiales lleva un estilo de vida activo y orientado al deporte. La práctica de actividades como correr, jugar al fútbol y el ciclismo es común en las calles de la ciudad y en las veredas aledañas. Además, los jóvenes han adoptado un creciente interés por el bienestar físico y la imagen corporal, participando desde edades tempranas en centros deportivos especializados en fútbol, baloncesto, karate y atletismo.

**2.2 Micro contexto**

El club alberga a 30 atletas, incluyendo niños desde los 5 años hasta jóvenes de 25 años. La mayoría de ellos provienen de diversas instituciones educativas y están distribuidos por toda la ciudad de Ipiales, en diferentes sectores y barrios cercanos a la zona de entrenamiento que ofrece la Institución Educativa Sucre, así como el estadio municipal de Ipiales. Estos son los principales puntos de encuentro para llevar a cabo los entrenamientos. Cabe resaltar que el club recibe a los atletas sin importar su situación económica, raza, creencias o inclinaciones.



La formación de estos deportistas se enfoca en desarrollar personas íntegras, orientadas hacia un futuro próspero. Los nuevos atletas reciben el apoyo de miembros con conocimientos empíricos, incluidos antiguos alumnos y exatletas del club, quienes expresan su agradecimiento al entrenador compartiendo sus experiencias y aprendizajes adquiridos en otros países, departamentos y clubes de alto nivel

El club Canal SU se ha destacado por su apoyo a niños y adolescentes en las diferentes ramas del atletismo, formando deportistas reconocidos. Debido a la variabilidad climática del municipio, los atletas de Ipiates desarrollan una notable capacidad de adaptación a distintas temperaturas. En este contexto, el club Canal SU sobresale al representar a Ipiates en competencias de atletismo, tanto en pista como en campo. La comunidad se caracteriza por su amabilidad y determinación al practicar actividades que promueven una vida saludable, enfocándose en mejorar el bienestar y rendimiento de cada deportista, tanto dentro como fuera de los entrenamientos.

### Figura 3

*Club canal su participación juegos inter clubes*



*Nota:* Club Canal SU, entrenador y cuerpo deportivo en la participación de los campeonatos inter clubes que realiza la liga de atletismo Nariño. Fuente: autoría propia

## 2.3 Relaciones pedagógicas

### 2.3.1 Relación estudiante – estudiante

Se observa que el comportamiento del grupo de estudio es neutral. Existe compañerismo y se percibe un ambiente sociable, aunque no suelen entablar conversaciones extensas. La mayoría de los niños se agrupan entre ellos, comparten risas y mantienen armonía al conversar. Solo ocurren algunas discusiones mínimas. Durante los entrenamientos, intercambian consejos para mejorar en

sus disciplinas. También se forman subgrupos, ya sea entre compañeros de colegio o por el tiempo compartido en el club.

### **2.3.2 Relación estudiante – docente titular**

Se evidencia el orden y la disciplina que el entrenador impone desde su llegada al sitio de trabajo. Su comportamiento es respetuoso tanto con los deportistas como con quienes lo rodean. Demuestra compromiso en cada entrenamiento y supervisa cada disciplina con atención. Se enfoca en observar y detallar tanto los errores como los progresos de cada estudiante. Es carismático, pero también serio y exigente. Según comentarios de personas que lo conocen y de quienes alguna vez fueron entrenados por él, es considerado el mejor entrenador de atletismo en Ipiales.

### **2.3.3 Relación estudiante – padres de familia**

El compromiso y esfuerzo en los entrenamientos no solo provienen del profesor o de los deportistas, sino también de los padres, quienes apoyan y motivan a sus hijos sin importar las circunstancias. La presencia de los padres observando el progreso de sus hijos y compartiendo sus sonrisas inspira y motiva a los atletas.

### **2.3.4 Relación estudiante – estudiante maestro**

Se percibe un ambiente agradable y neutral ante cualquier indicación verbal o guía durante los entrenamientos. La comunicación es fluida y motivadora cuando hay confianza. Además, la presencia de entrenadores jóvenes fomenta la socialización. Se evidencia que el profesor no solo ha cultivado el rendimiento físico de los deportistas, sino también su respeto y buen comportamiento.

### **2.3.5 Relación estudiante maestro – docente titular**

La relación entre el estudiante maestro y el docente titular se desarrolla de manera guiada, con instrucciones verbales claras y explícitas. Aunque el enfoque es estricto, la comunicación es amable, calmada y precisa. El docente titular orienta sobre las observaciones y cambios necesarios, y responde con disposición a las preguntas y dudas. Aunque el ambiente emocional es reservado, nunca faltan el carisma y la alegría durante los descansos y momentos de convivencia.

### **2.3.6 Relación estudiante maestro - padres de familia**

La relación se establece de manera respetuosa con el consentimiento del docente titular, permitiendo una comunicación educativa con los padres de los deportistas. Esta interacción facilita la intervención en el desarrollo de las prácticas, y, con la autorización de los padres, se aceptan sugerencias para mejorar las habilidades de los atletas en futuros entrenamientos y competencias.

### 3. Problema de investigación

#### 3.1 Descripción del problema

Dentro del grupo sujeto de estudio, se identifican diversos síntomas que generan desconocimiento y deserción en la práctica de las modalidades de lanzamiento en atletismo. Se ha realizado un análisis de los principales factores que afectan el conocimiento y la comprensión tanto física como cognitiva en la ejecución de esta rama deportiva.

Se observa que la población de niños y jóvenes, muestra poco interés y atracción por las pruebas de campo. Esto se debe, en parte, a la falta de una didáctica estructurada que despierte su curiosidad desde una perspectiva observacional por parte del docente. En especial, se ha identificado que la modalidad de impulso de la bala genera menor interés en comparación con otras disciplinas como las pruebas de velocidad. Estas últimas ofrecen diversas estrategias para alcanzar la rapidez en el corto y largo plazo, con planos de entrenamiento más estructurados que optimizan los tiempos de rendimiento. También destacan los saltos, donde los atletas perciben una mayor amplitud y variedad en los aspectos prácticos y técnicos de la disciplina.

#### Figura 4

*Programación de entrenamiento en pista*



*Nota:* El entrenador Cesar Edmundo Caicedo, y su fidelidad al entrenamiento diario y arduo de los futuros campeones del club canal SU. Fuente: autoría propia

**Figura 5***Prueba de 100metros velocidad*

*Nota:* El entrenador Cesar Edmundo Caicedo, y su fidelidad al entrenamiento diario y arduo de los futuros campeones del club canal SU. Fuente: autoría propia

Además, en la región es común la práctica de deportes como baloncesto, voleibol y fútbol, lo que reduce la participación en las modalidades de lanzamiento. Por ello, se busca rescatar estas disciplinas para que los deportistas exploren sus habilidades y destrezas, fomentando su formación personal y deportiva.

El análisis también revela una falta de disciplina entre los atletas durante las prácticas, particularmente en lo relacionado con el uso adecuado de los implementos y la concentración en los lanzamientos. Durante los entrenamientos, los deportistas no ejecutarán correctamente los gestos técnicos ni los procedimientos adecuados para iniciar la práctica. En muchos casos, se enfocan únicamente en la aplicación de fuerza en los movimientos, lo que genera frustración al no lograr lanzar adecuadamente la bala, el disco, el martillo o la jabalina.

Es importante resaltar que la deserción en esta modalidad también está influenciada por la dificultad de manipular los implementos, ya que suelen ser pesados y complicados de manejar para el grupo estudiado. A esto se suma que muchos de los niños no cumplen con la edad requerida para comenzar el proceso de fundamentación en estas disciplinas.

Por otro lado, el docente a cargo pasa la mayor parte del tiempo en la pista, prestando atención a los niños que practican fondo, carreras o marcha. Desde su perspectiva, la fortaleza del club radica en las pruebas de pista. Como resultado, solo los atletas de entre 16 y 25 años practican con mayor frecuencia las modalidades de lanzamiento, aunque lo hacen de manera superficial y sin compromiso. Esto se evidencia en la falta de responsabilidad con los implementos, que a

menudo son dejados en la zona verde sin supervisión, lo que incluso ha provocado pequeños accidentes o desgaste por mal utilidad de implementos.

#### **Figura 6**

*Zona de lanzamiento de bala*



*Nota:* estadio municipal, sin deportistas en la zona de lanzamiento. Fuente: Fuente: autoría propia.

Otro aspecto relevante es que los niños más pequeños tienden a imitar los movimientos de los mayores por observación. Sin embargo, esta forma de aprendizaje resulta ineficaz debido a la complejidad técnica de los lanzamientos. A esto se suma el bajo dominio en la manipulación de los implementos, lo que afecta la ejecución de los movimientos de los brazos y la falta de desplazamiento adecuado del tren inferior. Asimismo, se identifican deficiencias en la coordinación, el equilibrio y los giros necesarios en la técnica de lanzamiento. Todo esto evidencia una carencia de fundamentación teórica y su correcta aplicación a la práctica.

Otro problema identificado es el estereotipo de que los lanzamientos de implementos pesados son exclusivamente para hombres. Este prejuicio desmotiva a las deportistas femeninas, quienes optan por cambiarse a pruebas de pista.

Aunque el docente entrenador cuenta con una metodología adecuada de enseñanza, los atletas siguen mostrando desinterés en el lanzamiento de bala debido a la dificultad de los movimientos propios de cada modalidad. Se ha identificado que la coordinación de la muñeca y la torsión de la cadera, necesaria para complementar la ejecución de la fuerza, no se aplica correctamente, lo que conlleva a un esfuerzo innecesario. Como consecuencia, se observan dificultades en el desarrollo de sus habilidades motrices esenciales sin mencionar su falta de competitividad.

Este problema se debe, en gran parte, a la ausencia de un sistema metodológico que permita a los niños más pequeños acercarse a esta disciplina, desde una perspectiva lúdica y didáctica. Se

ha evidenciado que los atletas más jóvenes prefieren lanzar pelotas de béisbol, lo cual puede representar una oportunidad de intervención para facilitar su transición a las modalidades de lanzamiento. Es esencial definir una estrategia progresiva que motive a los deportistas a continuar con estas prácticas y les brinde un conocimiento previo más amplio antes de iniciar su práctica.

En edades comprendidas entre los ocho y los doce años, el juego y la lúdica facilitan cualquier esquema de enseñanza deportiva. En este grupo de estudio, se ha observado que los niños solo toman la bala de aprendizaje (de plástico y con arena en su interior, con un peso adecuado) y la lanzan sin conocer la técnica correcta, la posición adecuada o los diferentes métodos de lanzamiento. Como resultado, la práctica se vuelve monótona y aburrida, lo que refuerza la deserción previamente mencionada.

**Tabla 1**  
*Síntomas y posibles causas*

Síntomas	Posibles causas
Deserción a la práctica de las modalidades de lanzamiento	Interés hacia otras ramas atléticas o a otros deportes de mayor facilidad
Dificultad al momento de lanzar el móvil propio del lanzamiento de bala	No hay estrategia didáctica que permita acercamiento al uso del móvil progresivamente.
La mayoría de las atletas femeninas no desean acercarse a conocer los lanzamientos en atletismo	Paradigma de que los lanzamientos son modalidades atléticas exclusivas para hombres
Mayor fundamentación y fomentación de otras ramas atléticas dentro del club	Docente entrenador se enfoca más en otras ramas debido a la dificultad de trabajar y a la edad para iniciar fundamentación en los lanzamientos
Lanzamiento sin técnica ni postura correcta de la bala	Poca fundamentación técnica y poco trabajo de las habilidades motrices para la enseñanza de esta rama atlética

*Fuente:* autoría propia.

3.2 Formulación del problema

¿Cómo fomentar el lanzamiento de bala en niños de 8 a 12 años pertenecientes al Club Canal SU de manera didáctica, amena y llamativa?

#### 4. Justificación

La presente investigación tiene como finalidad resaltar la importancia de fomentar y promover la práctica del lanzamiento de pelota como un juego pre deportivo en niños de 8 a 12 años dentro del Club Canal SU en Ipiales, Nariño.

Esta iniciativa busca fortalecer el aprendizaje y desarrollo de la impulsión de la bala en atletismo, integrando de manera progresiva a los menores en la dinámica de los lanzamientos de pelota. Mediante los juegos pre deportivos, se busca expandir conocimientos y experiencias, facilitando la aplicación de actividades teóricas y prácticas que permitan el mejoramiento del rendimiento deportivo dentro del club. Además, se pretende que esta metodología pueda ser implementada en otros centros deportivos y educativos, promoviendo su inclusión en las mallas curriculares institucionales junto con las demás disciplinas del atletismo. De esta manera, se contribuiría a la formación de nuevas promesas deportivas, impulsando el desarrollo de esta modalidad en la región.

Ipiales y el departamento de Nariño han sido cuna de grandes deportistas en diversas disciplinas del atletismo. Sin embargo, es necesario fortalecer el espíritu deportivo desde edades tempranas, fomentando un estilo de vida saludable y activo. A través de juegos pre deportivos atractivos, como el mini lanzamiento de jabalina o el mini salto largo, se pretende ofrecer a los niños la posibilidad de destacar y progresar en este deporte. A pesar del gran potencial atlético de la región, se observa una falta de fundamentación teórica e histórica en el atletismo, lo que ha limitado su auge y promoción.

Actualmente, existe un desconocimiento general sobre las diferentes disciplinas del atletismo, especialmente en lo que respecta a las pruebas de campo. En muchos centros educativos, el atletismo es percibido únicamente como carreras de velocidad, dejando de lado otras modalidades. Implementar una metodología que combine la fundamentación teórica con la práctica contribuirá a cambiar este paradigma. Al incorporar ejercicios que involucren velocidad, desplazamiento y lanzamiento, se podrán desarrollar nuevas habilidades en los atletas y fomentar su crecimiento integral dentro del deporte.

Por otro lado, esta investigación busca resolver el problema del desconocimiento sobre el lanzamiento de pelota, ya que esta práctica es un pilar fundamental para la transición hacia los lanzamientos en atletismo. A pesar de ser una herramienta valiosa, su aplicación ha sido relegada

en las mallas curriculares, siendo reemplazada por deportes de mayor popularidad. Recuperar su uso permitirá a los niños desarrollar habilidades motrices esenciales para su formación atlética.

Asimismo, la generación de espacios para juegos pre deportivos en edades tempranas ofrece la oportunidad de fomentar hábitos saludables, motivación personal, socialización y formación integral. Esto no solo beneficiará a los futuros atletas en su rendimiento deportivo, sino también en su desarrollo personal. A nivel social, se busca que los niños exploren una diversidad de deportes y rompan con la rutina de elegir siempre las mismas disciplinas, promoviendo así la práctica frecuente del atletismo en las instituciones educativas. Además, la mayoría de las disciplinas atléticas requieren el uso del cuerpo en su totalidad, favoreciendo el desarrollo de la motricidad fina y gruesa, la experimentación de emociones y el trabajo en equipo.

En conclusión, esta investigación es pertinente dado el destacado historial deportivo del municipio de Ipiales y el departamento de Nariño en el ámbito atlético. Implementar una metodología didáctica basada en juegos pre deportivos potenciará el desarrollo de nuevos talentos que, en el futuro, podrán representar a la región y al país en competencias nacionales e internacionales. Fortalecer el atletismo desde la base contribuirá al crecimiento del deporte y a la formación de atletas con una preparación integral, garantizando un mayor impacto en el desarrollo deportivo de la comunidad.



## **5. Objetivos**

### **5.1 Objetivo general**

Fomentar el lanzamiento de bala en atletismo a través del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica.

### **5.2 Objetivos específicos**

Identificar las dificultades y la deserción del grupo sujeto de estudio con relación a la práctica del lanzamiento de bala en atletismo.

Implementar una propuesta intervención pedagógica enfocado en el lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar la práctica del lanzamiento de bala de manera amena y llamativa.

Analizar la perspectiva del grupo sujeto de estudio frente a la práctica del lanzamiento de bala por medio del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica.

#### **6. Línea de investigación**

Esta propuesta está dirigida por la línea de investigación de motricidad y desarrollo humano, encabezada por los docentes e investigadores Jonathan Narváez Burbano y Marly Carrera Guevara de la Universidad CESMAG. Dentro de esta línea de investigación se promueven diversas maneras de estudiar el desarrollo del deportista joven e infantil mediante el acoplamiento de juegos y actividades en el plan de entrenamiento.

Se realiza un estudio del ritmo de desarrollo del atleta y una nivelación constante acorde a su progreso lúdico y competitivo, guiando sus actitudes de socialización y compartiendo experiencias con el entorno. Además, se implementan diferentes formas y estrategias de enseñanza para que los deportistas puedan explorar y desarrollar sus habilidades físicas, comprender sus limitaciones y gestionar sus emociones en diversas situaciones.

Carmona y Villanueva (como se citan en Gallardo y Fernández, 2010) lo definen como “un modo de interactuar con la realidad, determinado por los factores internos (actitud del propio jugador ante la realidad) de quien juega con una actividad intrínsecamente placentera, y no por los factores externos de la realidad externa” (p. 16). De esta forma, fomentar una modalidad atlética como el lanzamiento de bala, que suele ser de gran dificultad por el móvil propio y por las diferentes maneras de cada lanzamiento, por medio del juego esta estrategia metodológica es la manera correcta de lograr que el grupo sujeto de estudio tenga una enseñanza y acercamiento satisfactorio en estas modalidades.

## 7. Metodología

### 7.1 Paradigma

Se determinó que, para el avance de la investigación, lo más apropiado era partir desde el paradigma cualitativo; cuya finalidad es suministrar como al referirse “una mayor comprensión, significados e interpretación subjetiva que el hombre da a sus creencias, motivaciones y actividades culturales, a través de diferentes diseños investigativos, ya sea a través de la etnografía, fenomenología, investigación-acción, historias de vida y teoría fundamentada” (Behar, 2008, p. 81). Posee un enfoque interpretativo naturalista hacia su objeto de estudio, por lo que asimila la realidad en su contexto natural, interpretando y analizando el sentido de las diferentes reacciones a una respuesta de acuerdo con los significados que tiene para las personas involucradas.

“Es decir, las metodologías cualitativas no son subjetivas ni objetivas, sino interpretativas, incluye la observación y el análisis de la información en ámbitos naturales para explorar los fenómenos, comprender los problemas y responder las preguntas” (Álvarez et al., 2014, párr. 6). Es así como la investigación fue encaminada hacia el paradigma cualitativo, ya que se basaba en analizar, intervenir con el objeto de estudio, para obtener resultados los cuales son cualitativos y no estadísticos.

De esta manera, la presente propuesta de investigación se apoya en dicho paradigma, ya que permite comprender por qué la falta de fomento del lanzamiento de bala influye en el contexto general de la población sujeta de estudio. El enfoque se centra en describir e interpretar cómo cada individuo explora y descubre sus diferentes habilidades al practicar de manera didáctica, analizando sus actitudes, formas de expresión e inteligencia emocional. Esto puede contribuir a entender cómo se aborda la iniciación deportiva, proporcionando una base motora de carácter general que sirve como fundamento para el desarrollo.

En este sentido, se busca explorar la manera en que se está fomentando el lanzamiento de bala en el atletismo. Para ello, se plantea el uso del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica, con el fin de responder a las preguntas sobre cómo se está llevando a cabo dicho proceso de fomento.

### 7.2 Enfoque

Este enfoque crítico social como objetivo el análisis de las transformaciones sociales. Que brinda respuesta a determinados problemas generados por estos. algunos de sus principios son recogidos por Popkewitz (1988): “conocer y comprender la realidad como praxis. Unir teoría y

práctica, conocimiento, acción y valores. Orientar el conocimiento a emancipar y liberar al hombre. Implicar al docente a partir del autorreflexión” (pp. 11-12)

De tal manera, se busca fomentar el lanzamiento de bala a través de la didáctica en el lanzamiento de pelota, utilizándolo como una herramienta de análisis que permite comprender la situación de cada deportista respecto a su deserción y la poca práctica de esta modalidad. Esto se enmarca en el contexto y grupo implicado, y se afianza mediante diversos elementos de investigación para interpretación.

Por esta razón, la propuesta pedagógica está orientada hacia un enfoque crítico-social, ya que busca unir teoría con práctica, así como fomentar la participación activa de los investigadores dentro del trabajo propuesto. Del mismo modo, se pretende orientar el conocimiento del lanzamiento de pelota como una estrategia didáctica que permita enseñar de manera más llamativa, amena y efectiva los lanzamientos de bala en el atletismo.

### 7.3 Método

Por otra parte, esta investigación se direcciona por el método de investigación acción, donde Restrepo (2005) concibió este tipo de investigación como:

La emprendida por personas, grupos o comunidades que llevan a cabo una actividad colectiva en bien de todos, consistente en una práctica reflexiva social en la que interactúan la teoría y la práctica con miras a establecer cambios apropiados en la situación estudiada y en la que no hay distinción entre lo que se investigada, quién investiga y el proceso de investigación. (p. 1)

Dicho método, en esta investigación, resulta el más apropiado porque busca ofrecer una nueva herramienta para la práctica en el club Canal SU mediante una transformación en sus métodos de acercamiento a las modalidades en edades tempranas. Al mismo tiempo, se pretende motivar a las unidades educativas a sumergirse más en la diversidad de deportes, logrando que sean comprendidas tanto por el grupo investigado como por la comunidad involucrada. Esto se busca expresar e investigar de manera más efectiva, estableciendo una relación de aprendizaje comunicativa, comunitaria y, a su vez participativa dentro del grupo sujeto de estudio.

En otras palabras, el estudio a realizar mediante la investigación-acción no solo fomenta la participación de la población sujeta a estudio, sino también la integración de diferentes individuos interesados en conocer las distintas formas de practicar y aprender el lanzamiento de bala. De este modo, se explora la curiosidad didáctica y amena que rodea a esta disciplina del atletismo.

La UNICEF (como se cita en Herrera, 2021) establece que lo real “existe en función de las elecciones colectivas e individuales. Interesados en el sistema de valores, en los cambios sociales, en los comportamientos, en los gestos, en la comunicación, en el aprendizaje, en la formación, en la toma de conciencia” (párr. 32).

Así mismo aclara que se puede llegar a las diferentes estrategias que guían a una formación física, social y emocional el club abarca gran parte de conocimientos y métodos que ayuda a la comprensión de formas al practicar diversas en su entorno y vida cotidiana.

De esta manera, llevando a una educación más eficiente y comprensiva que se afianza en los procesos metodológicos de trabajo en el club canal SU por un bien común y un mejor desarrollo de futuros atletas tanto íntegra como mentalmente se fortalece al realizar extenuantes progresos a lo largo de las prácticas que llevan a resaltar una mentalidad de avance de superación y fortalecimiento de su ser como persona y como atletas.

#### **7.4 Técnicas e instrumentos para la recolección de información**

Para el desarrollo de la propuesta de investigación se estructura metodológicamente en tres momentos fundamentales que guardan estrecha relación con los objetivos específicos propuestos, y que orientan la aplicación de técnicas e instrumentos pertinentes para la recolección de información.

En primer lugar, el momento de diagnóstico inicial tiene como propósito identificar las dificultades y las causas de deserción del grupo sujeto de estudio en relación con la práctica del lanzamiento de bala en atletismo. Para ello, se recurre a la técnica de observación participante, utilizando como instrumento un diario de campo que permite registrar de manera sistemática las barreras detectadas, las actitudes de los estudiantes y los factores que inciden en su permanencia o abandono.

En segundo lugar, el momento de intervención pedagógica se orienta a implementar una propuesta didáctica basada en el lanzamiento de pelota, diseñada para fomentar la práctica del lanzamiento de bala de manera más dinámica y motivante. Este proceso se apoya igualmente en la técnica de observación participante, complementada con el diario de campo, mediante el cual se documentan las actividades realizadas, el grado de participación, las adaptaciones metodológicas y los avances observados en el grupo.

El momento de evaluación de resultados tiene como finalidad analizar la perspectiva del grupo sujeto de estudio respecto a la estrategia aplicada. Para tal efecto, se utiliza la técnica del

guion de preguntas, desarrollada a través de encuestas y entrevistas, que posibilitan obtener información cualitativa y cuantitativa sobre las percepciones, opiniones y aprendizajes construidos por los participantes tras la intervención por parte de la recolección de información en todo el proceso.

**Tabla 2**

*Técnicas e instrumentos de recolección de información*

Técnicas	Instrumentos
Observación participante	Diario de campo
Guion de preguntas	Encuesta, Entrevista

*Fuente:* autoría propia.

Dado que el campo de recolección de información es amplio se recurre a la observación participativa, siendo la forma de entrenamiento la base como información del análisis de posibles causas que afectan la falta de atención e interés de la práctica

#### **7.4.1 La observación participante**

La observación participante que según Santana (2010) “es una técnica de recogida de información en la cual el observador participa en la vida del grupo u organización que estudia” (p. 209); de esta manera, permitirá poder analizar, detallar e identificar cómo el grupo sujeto de estudio se desenvuelve en la práctica. Siendo el entorno donde antes, durante y después la interacción del grupo investigador en el lanzamiento de bala se encuentra una relación al lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar esta rama atlética en el tiempo de los entrenamientos de cada semana.

Es así como, de esta manera, esta técnica servirá de escalón para dar respuesta al primer objetivo específico por medio del análisis e identificación de acciones, razones y paradigmas que responden al porqué no es llamativo el lanzamiento de bala, al porqué es tan notoria la deserción y aburrimiento después de una sesión de lanzamientos de bala en los entrenos.

#### **7.4.2 Diario de campo**

Por otra parte, el diario de campo aporta como “un instrumento de formación, que facilita la implicación y desarrolla la introspección, y de investigación, que desarrolla la observación y la autoobservación, recogiendo observaciones de diferentes índoles” (Latorre, 1996, p. 167). En este sentido, el diario de campo permitirá llevar a cabo el proceso con fluidez y adaptarse a los cambios

que surjan a lo largo del desarrollo de las actividades propuestas para fomentar el lanzamiento de bala en atletismo dentro del club. Canal SU. Asimismo, facilitará el análisis de cada progreso y su integración tanto a nivel físico.

Además, el diario de campo se presentó como el instrumento adecuado para analizar los datos recopilados y, de esta manera, abordar el primer objetivo específico: identificar las razones del desagrado y la deserción en la práctica del lanzamiento de bala después de su ejecución.

#### **7.4.3 Guion de preguntas**

A su vez, el guion de preguntas, por McMillan y Schumacher (2005) se afianza con unas “preguntas con respuesta abierta para obtener datos sobre los significados del participante: cómo conciben su mundo los individuos y explican o dan sentido a los acontecimientos importantes de sus vidas” (p. 458); mostrando un resultado de lo cual esta herramienta proporciona indagar información propia y un análisis de verbal y una observación del comportamiento, al referir su palabra, con lo que siente e intenta explicar, muestra las interrogantes internas en el pensamiento del atleta se convierte en respuestas al sentirse orientado, escuchado con la formulación de preguntas que se pronostica antes de realizar la intervención alumno-maestro.

Es por esto que se recurre a las estrategias para obtener información relevante en el proceso de analítico e interpretativo como lo argumenta, Lanuez y Fernández (2014) reconocen la existencia de dos maneras de obtener información con la entrevista: la entrevista propiamente dicha, y el cuestionario o encuesta.

Es por eso, que al implementar el guion de preguntas permitirá darle rienda suelta al desarrollo del segundo objetivo específico (implementar una propuesta de intervención pedagógica), en donde el cuestionario será un pre requisito para diseñar la estrategia didáctica con los juegos que más se encaminen a responder la duda sobre dicha apatía hacia la práctica del lanzamiento de bala y donde la entrevista se encargará de enlazar si dicha estrategia permitió generar ese cambio y acercamiento esperado por la modalidad deportiva.

#### **7.4.4 Entrevista y encuesta**

La entrevista fue la herramienta de investigación utilizada para determinar cómo se puede fomentar una mejor unión grupal y, en consecuencia, una mayor disposición para el trabajo en equipo. A través de ella, se recopilaron datos que ayudarán a identificar gustos e intereses comunes dentro del grupo de estudio, facilitando así: Estévez et al. (2006). Se argumenta la importancia de la entrevista, de la siguiente manera: “en oportunidades el investigador requiere de datos sobre el

objeto de estudio que, a través de la observación, son imposibles de obtener, ya que responden a ideas, sentimientos, opiniones, valores, todos de carácter subjetivo” (p. 268)

De esta manera, la encuesta permitió identificar los niveles de conocimiento, gusto y práctica del lanzamiento de bala, lo que facilitó el desarrollo del diseño de estrategias y actividades efectivas para cambiar el paradigma de deserción y baja participación en esta modalidad deportiva. A su vez, la entrevista complementó este proceso al evaluar las actividades que cumplieron con el avance.

Además, la encuesta ayudará a conocer previamente qué ramas de los lanzamientos han practicado, cómo se desarrollan los entrenamientos, qué les gustaría aprender antes de iniciar el proyecto y otros datos relevantes para fomentar esta disciplina. Esto permitirá una planificación más acertada antes de ejecutar la propuesta de intervención pedagógica.

Una técnica que utiliza un conjunto de procedimientos estandarizados de investigación mediante los cuales se recoge y analiza una serie de datos de una muestra de casos representativa de una población o universo más amplio, del que se pretende explorar, describir, predecir y/o explicar una serie de características. (García, 1993, p. 142)

#### **7.5 Unidad de análisis**

La unidad de análisis se encuentra el grupo de atletismo de Canal SU, establecido con un docente, 30 niños y jóvenes entre las edades de 8 a 20 años, dentro del sector urbano.

#### **7.6 Unidad de trabajo**

Dentro de la unidad de trabajo se efectuaron los programas con 10 deportistas, 4 niños, 4 niños y dos jóvenes, donde se trabajó con acoplamiento y formación continua de las habilidades básicas.



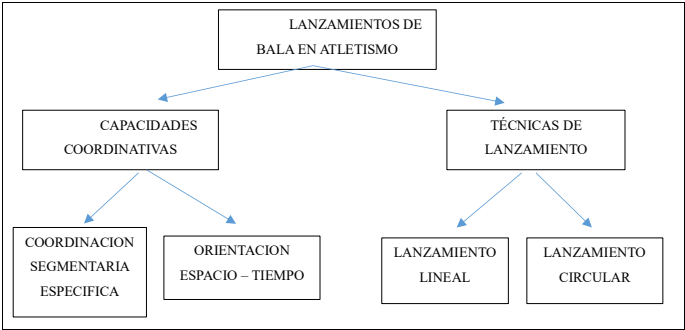
8. Referente teórico conceptual del problema

Como parte del proceso de planeación del proyecto de investigación, se definieron las categorías y subcategorías que sustentan la base teórica del estudio.

8.1 Categorización

Figura 7

Categorización



Nota: categorización, fuente: autoría propio

8.2 Referente documental histórico

El referente histórico se compone de la descripción cronológica de cómo ha evolucionado el tema de investigación hasta la actualidad, de esta manera, hay que partir hablando de las modalidades de lanzamiento en atletismo desde muy atrás, donde estos lanzamientos se reflejan a épocas cavernarias en donde se empleaban métodos de lanzamiento como lo eran la caza con piedras (lanzamiento de bala) o con lanzas (lanzamiento de jabalina).

Así mismo, es importante definir que antes de hablar de la historia de los lanzamientos en atletismo, se debe identificar cómo se manifiesta o aparece el atletismo en la historia. Es así como se debe recalcar que en la prehistoria, el neandertal empleaba sus métodos de caza desde ejecuciones motrices que actualmente son las bases o la totalidad de las fases técnicas de las carreras, lanzamientos, saltos en el atletismo; de esta manera, este ser sobrevivía por medio de ejecuciones motrices que actualmente se direccionan a lo que es el lanzamiento de jabalina, la caza con piedras que se ve reflejado en el lanzamiento de bala, más adelante este mismo ser cavernario

empezó a usar mazos con rocas colgantes que se sujetaban al borde de este que, indirectamente, se direccionó a lo que hoy en día es el lanzamiento de martillo, etc.

“El atletismo es considerado, el más antiguo de los deportes, por enlazarse a los ejercicios o actividades físicas que nacen con el hombre como: caminar, correr, saltar, lanzar; lo que hacen de este un conjunto de actividades lúdicas que se entrelazan entre sí de forma organizada.” (Rius, 2005, p. 13)

Por otra parte, hablando etimológicamente, la palabra atletismo es de origen griego Aethlos=Esfuerzo, que une la capacidad física del hombre con su espíritu deportivo para lograr conformar un fenómeno social, que ha sido reflejado en los Juegos Olímpicos, dejando atrás la concepción de esfuerzo para convertirse en una ardua competencia, al intentar superar la marca; es decir:

Los límites del ser humano representados por el récord, en prácticas tan antiguas como el hombre mismo, señalando al Atletismo como medida del hombre. En otras palabras, el atletismo es una actividad natural que nace con el hombre, y se perfecciona mediante la disciplina y el esfuerzo personal en conjunto con los instrumentos técnicos para la práctica del deporte. (Olivera, 1989, pp. 13-14)

Para Hornillos (como se cita en Valero et al., 2010), desde la perspectiva de la iniciación deportiva y debido a la riqueza motriz de sus modalidades, la práctica genérica del atletismo supone la adquisición de una base sólida para la inmensa mayoría de los deportes, a lo que se le une su carácter tremendamente formativo, siempre que se creen las condiciones necesarias para que su práctica sea educativa.

Una vez comprendido que el origen del atletismo y todas sus modalidades nacen desde las mismas cualidades del ser humano por sobrevivir, es importante conocer y analizar cómo se da origen a este como competencia y enfocarse en cómo se originan las modalidades de lanzamiento como una rama atlética y su evolución.

Las primeras manifestaciones que se mostraron en las pruebas competitivas se registran desde la antigua Grecia con el discóbolo de mirón simbolizando la famosa escultura de lanzador de disco mientras que, en el transcurso del tiempo, se han desarrollado diferentes lanzamientos modernos que en la actualidad se vienen mejorando y que aportan hacia las capacidades motoras básicas especiales siendo los puntos clave como una de las formaciones de largo y mediano plazo para que los lanzadores puedan mejorar la técnica. Desde las etapas básicas de educación física la

principal metodología de entrenamiento deportivo se presta en los niños y adolescentes que ejecutan un trabajo de desarrollo básico general de especialidad deportiva.

Por otra parte, en cuánto a civilizaciones y su evolución, en la civilización Celta fundaron los “talibanes games” donde se festejaban en Tailandia y qué tuvieron su origen por las fiestas locales donde según los antiguos libros de Leinster que, cabe recalcar, se escribieron en 1150 a.c siendo una de las pruebas de lanzamiento de piedra y lanzamiento de jabalina que se festejaban en los meses de agosto; a partir de aquí varias civilizaciones antiguas tanto talibanes como los irlandeses en la historia se entrelazan y se afirmaban ciertos puntos de relatos antiguos de juegos en la edad Antigua y en la edad media, se desarrollaron corrientes culturales y religiosas que impartían dentro de diferentes juegos y rituales simulando ejercicios atléticos (Cortés, 2016).

En las civilizaciones han transcurrido cambios muy convenientes y a veces desfavorables ya que en la mitad del siglo XIX se restauró las competencias del atletismo, esto debido a que se seguían aplicando métodos de estrategias, torneos de caballeros o militares dónde estos tenían características deportivas que los llevaban a competir o llegar a las batallas, siendo los diferentes instrumentos de la guerra de la antigüedad en la ciudad (Cortés, 2016).

En Londres se desarrollaron diferentes clases sociales poniendo a prueba destrezas físicas como carreras, saltos, lanzamientos. Así mismo, en Escocia el atletismo desempeñaba varios papeles fundamentales entre las fiestas populares que perduraban en todos los días en especialmente las pruebas de peso, también en el siglo XIX se realizaron las primeras reuniones atléticas universitarias entre las universidades de Oxford y California, ya en 1864 nace la primera pista cubierta en Estados Unidos, así la evolución ha venido cambiando no solamente en el espacio deportivo sino también en los implementos deportivos que se facilitan dentro de las competencias, en tiempos de guerra en 1913 la federación internacional de atletismo amateur con sede central de Londres organizó competencias a escala internacional y repartió reglas oficiales con récords obtenidos de todos los atletas y deportistas a lo largo de los tiempos una gran medida. Por su parte, Valera (2013) al analizar las relaciones existentes entre la sociedad actual y el fenómeno deportivo, resume en dos las formas dominantes del deporte, una el deporte recreativo (deporte para todos) y otra el deporte profesional (deporte competición).

Es así como, es importante recalcar que a lo largo del tiempo los elementos deportivos han venido caracterizándose para una formación deportiva como por ejemplo en los lanzamientos de jabalina, siendo traídas desde los deportes del antiguo Egipto y también en la prehistoria ha venido

cambiando con material metálicos con fibras distintas el objetivo es que la jabalina pueda llegar lo más lejos posible.

Estos lanzamientos se vienen caracterizando y se dividen en más ramas como lo son el lanzamiento de disco que aparece en los juegos antiguos en el año 708 D.C que a su vez eran creados de piedra y de bronce en la nación Griega (Cardona, 2014).

Ya que en las diferentes pruebas aún se observan la más reconocida y la más antigua el lanzamiento de bala donde se utilizaban piedras de gran tamaño y el primer país que práctico esta disciplina fue Grecia en el siglo XV, en esta época la bala era sustituida por granadas de catapultas las cuales se utilizaban para derrotar a enemigos en campos de batalla en 1900 el atleta Ralph Rose fue el primer personaje que pudo lanzar una bala de cañón gracias a unas características físicas que lo ayudaban a mantenerse en pie teniendo una altura de 2 metros y un peso de 130 kg realizando una de las más largas distancias de 15,54 metros sin obtener ningún vuelo (Cardona, 2014).

Por otra parte, lo largo de la historia el lanzamiento de martillo ha sido uno de los más perdidos en los registros históricos que afirman su evolución y su impacto a la historia en Escocia con motivos de celebración anual acerca sobre los Highland games, aparece por primera vez junto a otras pruebas muy exigentes y espectaculares siendo el británico Adams Wilson con un lanzamiento de 17,74 metros en 1.828, lanzó con gran fuerza y batió un récord; después en los programas atléticos, en los juegos olímpicos desde París en 1900 en las pruebas femeninas se destacó el ruso Yuri Sedyj con una distancia de 86,72 m para las mujeres se inició las pruebas femeninas en las olimpiadas desde los juegos de Sydney en el 2000 con la polaca Anita Wlodarczyk Con una distancia de 79,84 metros, estas pruebas rigurosas afianzan más a los entrenadores para que sus expectativas dentro de los lanzamientos sean muy competitivos (Cardona, 2014).

Hablando entonces de aprender, los lanzamientos son fundamentales como formación y es muy importante que en las fundamentaciones de niños pequeños y de jóvenes aquellos que quieran seguir los procesos de formación es el lanzamiento de pelota donde se elaboró en 1887 como un juego por Jorge W. Hancock quien uso una pelota de 16 pulgadas y 40 cm, al transcurrir el tiempo Luis Robert miembro del cuerpo de bomberos de Minneapolis adapto los juegos y los interpretó con una pelota de 12 pulgadas y 30 cm con un forro de igual manera de las pelotas de béisbol donde al implementarse se forma el lanzamiento de jabalina al igual que sus demás ramas atléticas,

el niño se inicia mediante el aprendizaje en juego y, por otra parte, el peso puede ser manipulado permitiéndole a sus habilidades aproximarse más al esfuerzo de realizar movimientos de desplazamiento que se necesita para el impulso de la pelota; también es complejo al coordinar brazos y piernas pero esto le facilita la adquisición de habilidades que pretendan desarrollar un gran conocimiento y su experiencia al interpretar lanzar (Cardona, 2014).

Vásquez (2023) manifestó que “las pruebas atléticas de lanzamiento básicamente consisten en lanzar un objeto lo más lejos posible, teniendo ciertas reglas básicas como la de no pisar la línea de lanzamiento en el momento de la ejecución de la prueba” (p. 5).

### 8.3 Referente investigativo

Es fundamental identificar de manera internacional, nacional y regional las investigaciones que guardan relación con el estudio a realizar, en este caso fomentar los lanzamientos en atletismo por medio del lanzamiento de pelota como juego pre deportivo.

De esta manera, partiendo desde el ámbito internacional, el primer referente corresponde a Sánchez y Gascón (2019) en Cuba, denominado *ejercicio para mejorar el ángulo de salida del lanzamiento de la pelota en el atletismo*, y que tiene como fin implementar una estrategia de enseñanza que eduque el ángulo de salida del implemento que, en este caso es la pelota de béisbol y que este lanzamiento se ejecuta en edades de los 11-12 años.

Ahora, en relación al proyecto de investigación, este trabajo supone la correcta estrategia didáctica para fomentar los lanzamientos en atletismo, el autor hace uso del lanzamiento de pelota como herramienta pre deportiva al uso de la jabalina, de manera que consigue una enseñanza satisfactoria a su grupo poblacional. Dentro del proyecto de investigación se quiere fomentar no solo la jabalina, sino todos los lanzamientos haciendo uso también del lanzamiento de pelota como juego pre deportivo para una correcta enseñanza de forma motivante y progresiva para el grupo sujeto de estudio.

Continuando con el siguiente referente, el cual lleva el nombre de *metodología para desarrollar habilidades en el lanzamiento en la categoría 11-12 años del deporte atletismo* desarrollado por Bueno y Ruiz (2019) en Cuba y, que tiene como finalidad, implementar y ejecutar una metodología para enseñar a lanzar la pelota que, en atletismo, dentro de la categoría de los 11-12 años, esta práctica constituye el eje central de la preparación de estos atletas, así mismo, resaltan la escases de dichas metodologías en edades tempranas.

Este trabajo permite identificar que las estrategias para enseñar modalidades de lanzamiento de manera didácticas y progresivas son pocas o casi nulas, es importante que para fomentar cualquier rama atlética de lanzamiento las cuales son de mayor dificultad debido a sus móviles de uso, se haga empleo estrategias metodológicas, didácticas y lúdicas que permitan un acercamiento correcto y motivante como lo son los lanzamientos de pelota como juego pre deportivo.

Continuando con el tercer referente internacional que lleva como nombre *metodología de enseñanza – aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: lanzamiento de disco y jabalina* escrito por los autores Gil (2019) en Lima, Perú.

Es un trabajo monográfico que se realizó con el fin de brindar estrategias y procesos metodológicos innovadores en cuánto a los métodos de enseñanza ya conocidos. Se compone de cuatro capítulos los cuales están direccionados cronológicamente a detallar aspectos generales de los lanzamientos ya mencionados (capítulo I), las metodologías sobre cómo enseñarlas (capítulo II), las fases técnicas de cómo lanzar (capítulo III) y, por último, analizar las cualidades físicas que llevan los atletas especializados en cada modalidad.

Así mismo, este trabajo permite no solo seguir justificando la necesidad de implementar una estrategia didáctica y llamativa para enseñar los lanzamientos en atletismo, sino también, analizar quiénes dentro del grupo sujeto de estudio están predestinados motriz y físicamente para cada una de las ramas atléticas de los lanzamientos.

Continuando con los referentes de carácter nacional, aquí se hace referencia al denominado *propuesta metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores en el departamento del Atlántico Colombia*, escrito por Valencia et al. (2019). Trabajo que tiene como objetivo principal presentar una propuesta metodológica para la enseñanza del lanzamiento de disco y martillo en sus atletas de categorías menores mediante la cual se brinden estrategias didácticas y metodológicas a entrenadores propios de cada especialidad, en donde se centran en aspectos específicos tales como técnicas, tácticas y aspectos motores, que les permitan a dichos atletas mejorar eficientemente sus ejecuciones motoras al momento de ejecutar las pruebas de lanzamiento de disco y martillo.

Es importante analizar la relación que este trabajo tiene con el proyecto de investigación que se va a realizar, aunque está principalmente enfocado al disco y el martillo, la necesidad de elaborar una propuesta metodológica para un mejor desarrollo de los gestos técnicos de dichos

lanzamientos es, en parte, necesidad también del grupo investigador por querer mejorar estos gestos técnicos; claro está, que desde una perspectiva más didáctica y enfocada más al fomento y conocimiento de los lanzamientos dentro de los cuales también están el disco y el martillo en categorías menores.

Continuando con el trabajo desarrollado por Gómez (2016) en Bogotá, Colombia y que lleva el nombre de propuesta didáctica orientada a mejorar el manejo del espacio y tiempo como factores determinantes en el lanzamiento del disco, en un grupo de deportistas de la liga de atletismo de las fuerzas armadas, tiene como objetivo principal determinar las mejoras obtenidas en la ejecución de la técnica al aplicar una propuesta didáctica orientada a perfeccionar el manejo tiempo - espacio como factores determinantes en el lanzamiento de disco, en un grupo de atletas de las Fuerzas Armadas. También, describe la práctica del lanzamiento de disco desde un punto de vista cualitativo, explicando las leyes biomecánicas que juegan sobre el movimiento del sistema lanzador-disco. El documento busca incrementar la información sobre la prueba y la comprensión del porqué de los diferentes movimientos que realiza el lanzador.

Este trabajo es importante analizarlo debido a que su objetivo general supone la misma dirección y un fin semejante al de este proyecto puesto que al ejecutar la propuesta de intervención pedagógica, se desea analizar los cambios, transformación y evolución del grupo en relación a la apropiación de las modalidades de lanzamiento una vez que han ejecutado juegos pre deportivos que les faciliten el conocimiento de estas ramas atléticas a través de estrategias didácticas, agradables y motivantes.

El título de este proyecto se denomina lineamientos de la preparación del lanzador de jabalina en el proceso de su formación básica hasta la especialización, el autor encargado es Carlos Andrés Rodríguez Martínez, en el año 2016 en valle del Cauca, Colombia.

Este tiene como objetivo relatar sobre la historia, evolución y la utilización de los lanzamientos y en especial de los lanzamientos de jabalina, sus lanzadores más destacados y países más representativos del deporte, también se habla acerca del lanzamiento de jabalina en especial los aspectos técnicos de esta modalidad, narra principalmente las características del entrenamiento deportivo, del lanzador y de cada una de las etapas.

Este trabajo supone las bases de las características que van a estar dentro del proyecto de investigación, esto debido a que conocer la modalidad, conocer atletas famosos de estas modalidades, historia y evolución de cada una, es parte fundamental del querer fomentar los

lanzamientos y, aunque la estrategia es el lanzamiento de pelota como juego pre deportivo, es importante que durante el desarrollo de la propuesta de intervención pedagógica, también se fomente los lanzamientos en forma teórica.

#### **8.4 Marco teórico**

Se conceptualizan las categorías y subcategorías para mostrar la distribución de los temas abordados en la investigación, la cual se enfoca en el fomento del lanzamiento de bala en el atletismo. Esto se realiza mediante la aplicación de una teoría que guía la práctica a través de saberes lúdicos y recreativos, centrados en la técnica y la motricidad de los atletas.

##### **8.4.1 Lanzamientos de bala**

En este contexto, el juego de rol dentro de la propuesta de intervención pedagógica para el lanzamiento de pelota se orienta al correcto fomento de esta modalidad. Según los autores citados, se utiliza inicialmente el lanzamiento de piedra y, posteriormente, otros elementos que incrementan la dificultad. Esto permite que el atleta conozca y domine la técnica del lanzamiento de bala. Para Soriano y Martínez (2010):

“El lanzamiento de peso o lanzamiento de bala es una prueba del atletismo moderno que consiste en propulsar una sólida bola de acero a través del aire a la máxima distancia posible. El lanzamiento de peso se remonta históricamente al lanzamiento de piedras” (p. 1).

Con esto, fomentar el lanzamiento de bala haciendo uso de diferentes elementos esféricos que vayan de lo más liviano hasta lo más pesado para la capacidad del atleta, permite un desarrollo didáctico de la disciplina y también un trabajo motivante para este.

Centrándose en la formación corporal del lanzador se debe tener en cuenta su contextura ancha y de brazos fuertes de piernas amplias y de una estabilidad rigurosa dentro de este deporte se puede establecer algunas figuras giratorias o fases que permitan la expulsión coordinativa conjunto bala con más rapidez y con más altitud de esta manera los pesos para las damas y para los caballeros es diferente al igual que se trata de lanzar una bola, generalmente de hierro, pesa 7,2 Kg. para los hombres sénior y 4 Kg para las mujeres, varía según la categoría de los atletas (Cameli, 2013).

Por muchos años, se tuvo la idea de que el lanzador de peso estaba catalogado como el atleta más gordo y de figura atlética poco llamativa. Hoy en día este lanzador puede sobrepasar los 100 kg De peso, pero es alto, fuerte y con una musculatura definida. Así mismo, En las mujeres,



el biotipo es parecido. Estos atletas deben ser coordinados, poseer una gran fuerza explosiva y alta velocidad de ejecución (Cameli, 2013).

Al culminar todas las fases y movimientos giratorios de esta disciplina se necesita ver cómo poder establecer límites y también objetivos que deben alcanzar con los diferentes pesos de los implementos deportivos ya que esto figura a la contextura del cuerpo, permite ayudar a analizar el comportamiento su forma de ejecutar movimientos y de captar movimientos de tal manera prestar más atención a la ejecución coordinativa de la expulsión del elemento.

#### **8.4.2 Lanzamiento de pelota**

El uso de diferentes elementos esféricos, desde los más livianos hasta los más pesados según la capacidad del atleta, facilita un desarrollo didáctico de la disciplina y motiva al deportista a progresar en el movimiento acertado del juego.

Al enfocarse en la formación corporal del lanzador, se debe considerar su contextura robusta, con brazos fuertes, piernas poderosas y una estabilidad rigurosa. Para optimizar el rendimiento en este deporte, es esencial aplicar técnicas de movimientos giratorios o fases que permitan una mayor velocidad y altitud en la expulsión de la bala. Además, es importante tener en cuenta que los pesos varían según el género y la categoría de los atletas: para los hombres sénior, la bala pesa 7,2 kg, mientras que para las mujeres se ejerce una bala de 4,2 kg.

Como nos menciona Coldeportes, (2016), “menciona Incluye programas de iniciación donde se considera el lanzamiento de pelota como base para las pruebas de campo”.

Al completar todas las fases y movimientos giratorios de esta disciplina, es fundamental establecer límites y objetivos en relación con los diferentes pesos de los implementos deportivos. Esto no solo se ajusta a la contextura corporal del atleta, sino que también permite analizar su comportamiento, la forma de ejecutar los movimientos y la precisión en el coordinamiento.

#### **8.4.3 Capacidades coordinativas**

En el momento de las prácticas con jóvenes y niños, se evidencia con claridad la capacidad que poseen para coordinar sus propios gestos y movimientos, logrando establecer acciones que demandan la máxima fuerza, control y concentración al lanzar elementos de peso o de entrenamiento. Esta capacidad no solo se manifiesta en la ejecución del movimiento, sino también en la precisión, el ritmo y la sincronización que cada participante alcanza mediante la práctica constante. Por esta razón, se menciona que:

La capacidad de coordinación de toda persona es lo que permite su adaptación al entorno y a las diferentes situaciones. En el ámbito del deporte es fundamental para la realización de acciones motrices que requieren los gestos técnicos de cada disciplina. La base de una capacidad de rendimiento coordinativo bien desarrollada permite aprender y reaprender destrezas deportivo-técnicas incluso en años de entrenamiento tardíos (Weineck, 2005).

En consecuencia, se hace evidente que la coordinación cumple un papel esencial dentro del proceso de desarrollo motriz, ya que facilita la asimilación y perfeccionamiento de las técnicas deportivas. Sin embargo, en algunos procesos de enseñanza y entrenamiento se observa una tendencia a centrarse únicamente en el desarrollo de la fuerza, dejando en segundo plano el trabajo coordinativo. Esta práctica provoca una decadencia en la capacidad de coordinación, afectando la ejecución eficiente de los gestos técnicos y limitando la adaptación del deportista ante movimientos más complejos.

De esta manera, se resalta la importancia de mantener un equilibrio entre la fuerza y la coordinación durante las distintas etapas del aprendizaje motor. Solo a través de una formación integral se logra el acoplamiento correcto de ambas capacidades, permitiendo que los jóvenes y niños desarrollen movimientos más armónicos, precisos y potentes al lanzar el proyectil de acero o los elementos de entrenamiento de menor peso. Además, fortalecer la coordinación desde edades tempranas favorece la adquisición de hábitos motrices más seguros y eficientes, que servirán como base para un desempeño deportivo sostenido y progresivo.

#### **8.4.4 Coordinación segmentaria**

Para atletas jóvenes entre 8 y 12 años, el desarrollo de la coordinación segmentaria a través de actividades lúdicas como el lanzamiento de pelota resulta especialmente beneficioso. Este enfoque permite que los niños interioricen los movimientos correctos de manera divertida y natural.

La coordinación segmentaria es vital en el lanzamiento de bala debido a la necesidad de sincronizar los movimientos de las extremidades superiores e inferiores, así como el tronco. Magill (2011) destaca que "la coordinación segmentaria es crucial en actividades deportivas, ya que permite que las extremidades y el tronco se muevan de manera sincronizada, optimizando la eficiencia y efectividad del movimiento" (p. 92). En el contexto del lanzamiento de bala, esta habilidad asegura que los atletas puedan transferir la fuerza de manera efectiva desde las piernas hasta el brazo lanzador.

#### **8.4.5 Orientación espacio temporal**

La orientación espaciotemporal es fundamental para el lanzamiento de bala, especialmente en atletas jóvenes. Esta capacidad coordinativa permite que los atletas se posicionen correctamente en el espacio y ajusten sus movimientos en función del tiempo, lo que es crucial para un lanzamiento efectivo.

López y García (2014) destacan que "la orientación espaciotemporal es esencial en deportes que requieren movimientos complejos y precisos, permitiendo que los atletas se adapten a las demandas espaciales y temporales de sus acciones" (p. 58). En el contexto del lanzamiento de bala, esta habilidad asegura que los atletas puedan coordinar sus movimientos con precisión y ritmo adecuados.

Fomentar el desarrollo de esta capacidad a través de juegos como el lanzamiento de pelota ofrece múltiples beneficios. Los niños, al participar en estas actividades lúdicas, aprenden a internalizar conceptos de espacio y tiempo de una manera divertida y sin presiones. Este método no solo mejora su técnica de lanzamiento, sino que también mantiene su interés y motivación, lo cual es fundamental para su progreso continuo.

Incorporar ejercicios que desarrollen la orientación espaciotemporal en el entrenamiento de lanzamiento de bala permite a los atletas comprender mejor al moverse dentro del círculo de lanzamiento y cómo sincronizar sus movimientos con precisión. Esto no solo optimiza su rendimiento en el lanzamiento de bala, sino que también contribuye a su desarrollo general siendo deportistas, mejorando su capacidad para adaptarse a diferentes situaciones en diversos deportes.

#### **8.4.6 Técnicas de lanzamiento**

El estudio y aplicación de las técnicas de lanzamiento de bala, como la técnica O'Brien y la técnica rotacional, son esenciales para el desarrollo de habilidades específicas en esta disciplina atlética. Johnson (2016) señala que "las técnicas de lanzamiento de bala, ya sea la técnica O'Brien o la técnica rotacional, requieren una combinación precisa de fuerza, coordinación y técnica para maximizar la distancia del lanzamiento" (p. 45). Estas técnicas no solo optimizan el rendimiento de los atletas, sino que también proporcionan una base sólida para la enseñanza y el perfeccionamiento del lanzamiento de bala.

La técnica O'Brien, que implica un desplazamiento lineal, y la técnica rotacional, que utiliza un giro completo, ambas contribuyen al desarrollo de la fuerza explosiva y la precisión en el lanzamiento. Incorporar estas técnicas en el entrenamiento, especialmente a través de métodos

didácticos como el juego, permite a los jóvenes atletas familiarizarse y dominar los movimientos necesarios de manera más efectiva y divertida. Este enfoque no solo mejora el rendimiento técnico, sino que también fomenta una actitud positiva y motivada hacia el entrenamiento, incrementando la participación y el interés en la disciplina.

Implementar estas técnicas mediante estrategias lúdicas asegura que los niños adquieran y perfeccionen sus habilidades de manera progresiva, reduciendo la complejidad inicial y facilitando un aprendizaje más natural y eficiente. De este modo, se promueve una formación integral que abarca tanto el desarrollo físico como el cognitivo y emocional de los jóvenes atletas.

Implementar ejercicios que desarrollen la coordinación segmentaria en el entrenamiento de lanzamiento de bala ayuda a los atletas a adquirir una mejor conciencia corporal y control motor. Esto no solo mejora su desempeño en la disciplina, sino que también les proporciona habilidades motoras que son transferibles a otros deportes y actividades físicas, promoviendo una formación integral y sostenible.

#### **8.4.7 Lanzamiento lineal**

Dado que al implementar las formas referentes al lanzamiento se incluye la lineal, se evidencia una variación en los movimientos en sincronía. En este sentido, las ejecuciones lineales se desarrollan mediante objetos cuya morfología lo permite, lo que determina su clasificación según el artefacto utilizado. Como lo señala Oliveros (citado en Valero et al., 2010), la ejecución depende del artefacto empleado:

"Según el artefacto: ligeros o aerodinámicos: presentan una mínima resistencia al aire, cualidad que les permite 'planear' (jabalina y disco)" (p. 5).

Este principio resalta la importancia de las características físicas de los implementos deportivos en la trayectoria y el desempeño de los lanzamientos. Es por esto, que, dentro de los lanzamientos lineales, el fomento de las modalidades de jabalina y disco no solo implican fuerza, sino un gesto técnico adecuado que, para ser fomentados, se requiere de móviles con un peso adecuado para las cualidades físicas del joven de ocho a doce años y que también, se verá reflejado en la estrategia didáctica del lanzamiento de pelota por medio de metodologías en el proceso del agarre, posición y gesto técnico del lanzamiento.

Hornillos (como se cita en Valero et al., 2010) "los lanzamientos lineales o de traslación describen una trayectoria rectilínea (jabalina y peso)" (p. 6). Sabiendo que, la bala o peso se puede ejecutar con lanzamiento rotacional, su ejecución básica es lineal de referente a la jabalina, ubicar

estas dos modalidades dentro de un mismo grupo permitirá un trabajo con coherencia dentro de la propuesta de intervención pedagógica puesto que para ser fomentados es importante identificar cada tipo o manera de lanzar por aparte al conjunto todas juntas (diferencias y semejanzas) y así lograr una correcta fomentación teórica que también forma parte de la estrategia pedagógica.

#### **8.4.8 Lanzamiento circular**

Los lanzamientos circulares se destacan por tener una característica importante la cuál es su peso, como dice Olivera (1989) “pesados: incapaces de “planear” (peso y martillo)” (p. 64). De tal manera que, el mismo peso, obliga al atleta realizar movimientos rotacionales sobre su propio eje para lograr un lanzamiento mucho más lejano.

Hornillos (como se cita en Valero et al., 2010) “los lanzamientos giratorios o de rotación describen varios giros en torno al eje longitudinal (disco y martillo)” (p. 5).

Esta categoría permite no solo identificar cada tipo del lanzamiento, sino encasillarlas según su función como lo son lanzamiento de bala lineales o rotatorios, donde la ejecución de lanzamiento se ve reflejada la mayor parte en giros sobre su propio eje. Así mismo, enseñar al grupo sujeto de estudio diferenciar y ubicar en cada término específico de dichos tipos de lanzamiento que les permite una fomentación no solo práctica sino teórica.

Los lanzamientos necesitan un impulso circular como menciona Brophy (como se cita en Clemente, 2009) “la mejoría en el lanzamiento está acompañada por una mayor posibilidad de movimiento del brazo y el tronco, un paso adelante más largo y un mayor control del equilibrio” (p. 4), como por ejemplo los grados de movilidad por parte de la cadera que aumenta la resistencia y la fluidez a la hora de ejecutar movimientos de rapidez, de esta forma conduce a mantener un estiramiento corporal y buena flexibilidad de las extremidades; es importante fomentar en el atleta ser más ágil a la hora de ejecutar los movimientos necesarios para que el elemento deportivo pueda ser lanzado correctamente, esto da entender la gran importancia de la práctica de diferentes estilos de lanzamiento donde el aprendizaje se forma mediante la exploración que estas modalidades permiten y transmiten.

#### **8.5 Referente legal**

Este proyecto de investigación toma como referencia leyes y artículos del sistema nacional del deporte y del ministerio de educacional nacional de Colombia, que acogen la educación física como disciplina para la educación en niños

La Constitución Política de Colombia (1991) considera:

El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas. (art. 52)

De igual forma, de acuerdo con la Ley 115 (1994), el área de educación física, recreación y deportes origina uno de los fines de la educación colombiana, una de las áreas fundamentales del currículo (artículo 23) y además constituye un proyecto pedagógico transversal.

“En todos los establecimientos educativos, privados y oficiales, conforme a la Ley 115 de 1994, se incluirá el programa para el desarrollo de la educación física” (Ley 115, 1994, art. 1).

Todo establecimiento educativo del país deberá incluir en su Proyecto Educativo Institucional, PEI, además del plan integral del área de la Educación Física, Recreación y Deporte, las acciones o proyectos pedagógicos complementarios del área. Dichos proyectos se desarrollarán en todos los niveles educativos con que cuenta la institución y propenderá a la integración de la comunidad educativa. (Ley 115, 1994, art. 2)

Ley 181 (1995) también conocida como la Ley del Deporte y que enuncia que el Sistema es el conjunto de organismos articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

De esta manera, dicha ley da el acceso a que todos tengan derecho al deporte, la recreación, entre otros, y la educación física como oportunidad de inclusión en todo proceso de formación, práctica y fomento del deporte, que es lo que se quiere implementar en el proyecto de investigación, fomentar las modalidades de lanzamiento en atletismo.

Sin dejar atrás lo resaltado por “El Sistema Nacional del Deporte es el conjunto de organismos, articulados entre sí, para permitir el acceso de la comunidad al deporte, la recreación,

el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física” (Ley 181, 1995, art. 46).

El Sistema Nacional del Deporte tiene entre otros, los siguientes objetivos:

1. Establecer los mecanismos que permitan el fomento, masificación, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre mediante la integración funcional de los organismos, procesos, actividades y recursos de este sistema.
2. Organizar y establecer las modalidades y formas de participación comunitaria en el fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, que aseguren la vigencia de los principios de participación ciudadana.
3. Establecer un conjunto normativo armónico que, en desarrollo de la presente Ley, regule el fomento, masificación, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y los mecanismos para controlar y vigilar su cumplimiento.
4. Formular y ejecutar programas especiales para la educación física, deporte, y recreación de las personas con discapacidades físicas, síquicas, sensoriales, de la tercera edad y de los sectores sociales más necesitados creando más facilidades y oportunidades para la práctica del deporte, de la educación física y la recreación.
- 5o. Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados.
- 6o. Promover y planificar el deporte competitivo y de alto rendimiento, en coordinación con las federaciones deportivas y otras autoridades competentes, velando porque se desarrolle de acuerdo con los principios del movimiento olímpico. (Ley 181, 1995, art. 48)

Dado que, al implementar las formas referentes al lanzamiento, se incluye la lineal, se evidencia una variación en los movimientos en sincronía. En este sentido, las ejecuciones lineales se desarrollan mediante objetos cuya morfología lo permite, lo que determina su clasificación según el artefacto utilizado. Como lo señala Oliveros (citado en Valero et al., 2010), la ejecución depende del artefacto empleado:

"Según el artefacto: ligeros o aerodinámicos presentan una mínima resistencia al aire, cualidad que les permite 'planear' (jabalina y disco)" (p. 5).

Este principio resalta la importancia de las características físicas de los implementos deportivos en la trayectoria y el desempeño de los lanzamientos. Por otra parte, la Ley 1967 (2019) tiene como objetivo principal:

Objeto. El Ministerio del Deporte tendrá como objetivo, dentro del marco de sus competencias y de la ley, formular, adoptar, dirigir, coordinar, inspeccionar, vigilar, controlar y ejecutar la política pública, planes, programas y proyectos en materia del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la actividad física para promover el bienestar, la calidad de vida, así como contribuir a la salud pública, a la educación, a la cultura, a la cohesión e integración social, a la conciencia nacional y a las relaciones internacionales, a través de la participación de los actores públicos y privados. (art. 3)

Del cual, dentro de la investigación propuesta, se va a promover la integración social por medio de los juegos predeportivos que partan desde el lanzamiento de pelota, todo esto, encaminado a fomentar siempre todos los lanzamientos en atletismo.

## Capítulo II

### *Juegos y eventos deportivos*

Artículo 54o. Principios. Los juegos y eventos deportivos desarrollados en Colombia tendrán como fundamento el derecho a la salud y la práctica deportiva, la promoción del juego limpio, la ética deportiva, el respeto por el adversario, el carácter ejemplar del comportamiento en la competición y fuera de ella, la no violencia, la integridad moral y física de los participantes, así como el respeto y acatamiento a las normas contra el dopaje. Igualmente, respetarán el medio ambiente y cumplirán los estándares de desarrollo sostenible. (Ley 1967, 2019, p. art. 54)

## Capítulo II

### *Escuelas deportivas*

Las escuelas deportivas:

Son organismos de derecho público y/o privado que ejecutan programas de formación sistemáticos de carácter pedagógico y técnico extracurricular, que buscan contribuir a la formación física, intelectual, psicológica y social de los niños, niñas, adolescentes, jóvenes y adultos con el objetivo de aprender la iniciación y fundamentación una o varias disciplinas deportivas y, de acuerdo con los intereses del individuo, elegir el deporte para



la salud, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y/o el rendimiento. El ministerio del deporte establecerá los lineamientos para la implementación y desarrollo de escuelas deportivas, atendiendo los principios contemplados en la presente ley. (Ley 1967, 2019, p. art. 68)

Artículo primero. La práctica de la educación física y el deporte es un derecho fundamental para todos:

1.1. Todo ser humano tiene el derecho fundamental de acceder a la educación física y al deporte, que son indispensables para el pleno desarrollo de su personalidad. El derecho a desarrollar las facultades físicas, intelectuales y morales por medio de la educación física y el deporte deberá garantizarse tanto dentro del marco del sistema educativo como en el de los demás aspectos de la vida social. (Organización de las Naciones Unidas [ONU], 1978, art. 1)

1.2. Cada cual, de conformidad con la tradición deportiva de su país, debe gozar de todas las oportunidades de practicar la educación física y el deporte, de mejorar su condición física y de alcanzar el nivel de realización deportiva correspondiente a sus dones. (ONU, 1978, art. 1)

1.3. Se han de ofrecer oportunidades especiales a los jóvenes, comprendidos los niños de edad preescolar, a las personas de edad y a los deficientes, a fin de hacer posible el desarrollo integral de su personalidad gracias a unos programas de educación física y deporte adaptados a sus necesidades. (ONU, 1978, art. 1)

## 9. Propuesta de intervención pedagógicas

### 9.1 Título

Lanzando con Alegría: La Didáctica del Lanzamiento de Bala a Través del Juego.

### 9.2 Caracterización

Para empezar, el atletismo es considerado el deporte organizado más antiguo del mundo, abarca numerosas disciplinas agrupadas en carreras, saltos, lanzamientos, pruebas combinadas y marcha. Siendo así, un pilar fundamental para el trabajo del educador físico entorno al desarrollo de dichas habilidades.

Dentro del atletismo existen muchas modalidades de pruebas. De esta manera, están las carreras a pie (media distancia, velocidad, fondo, campo a través, salto de vallas, relevos...), los saltos de longitud o altura, los lanzamientos (peso, jabalina, martillo...), la marcha atlética, y las pruebas combinadas. Estas últimas también se conocen comúnmente; decatón y se componen de diez pruebas: tres de saltos, tres de lanzamiento y cuatro de carreras. Una vez dicho esto, de entre tantas modalidades en el atletismo, las de lanzamiento o también llamadas pruebas de campo son de gran importancia para el desarrollo motor del niño en formación y que, sumado a que sus instrumentos son en el mayor de los casos para deportistas con cierta habilidad o destreza, son dejadas de lado por los más pequeños, que terminan yéndose por otras modalidades como los saltos, las carreras, etc.

Así mismo, el Club Canal Su en la ciudad de Ipiales se encarga de trabajar y fomentar el atletismo, este club cuenta con un grupo de trabajo que varían de edad de entre los siete a los veinte años, siendo así, los más pequeños como los más perjudicados en cuanto a poder trabajar los lanzamientos se trata, esto debido a que no llegan a poder soportar el tamaño de los instrumentos requeridos, o no poder realizar bien la ejecución de los lanzamientos.

Por otra parte, el lanzamiento de pelota desde la parte teórica, es una habilidad básica por la que el individuo se desprende de un móvil, empujándolo con las manos o con los pies e incluso golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada. De esta manera, en atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el móvil lo más lejos posible. Continuando con los lanzamientos de pelota como juego pre deportivo, se puede referir a la multitud de estos como juego y como juego tradicional como lo dice Moreno Palos (1993): "Entre los juegos y deportes tradicionales encontramos multitud de tipos, dentro del ámbito de la Educación Física existen clasificaciones de los distintos juegos populares y tradicionales, aunque

es difícil citar el criterio utilizado para ello, en ocasiones, parece ser el tipo de habilidad que se necesita, en otras el material, etc. Veamos un par de ejemplos: juegos y deportes de locomoción, juegos y deportes de lanzamiento a distancia, juegos y deportes de lanzamiento de precisión, juegos y deportes de pelota y balón, juegos y deportes de lucha, juegos y deportes de fuerza, juegos y deportes náuticos y acuáticos, juegos y deportes con animales, juegos y deportes de habilidad en el trabajo.

Es así como el lanzamiento de pelota en manera de estrategia didáctica, es una herramienta apropiada para que los más pequeños dentro del club, refiriéndose a los deportistas que oscilan entre los ocho y los doce años puedan tener un acercamiento al lanzamiento de bala en el atletismo sin tener que ser dejada de lado por razones como que el instrumento sea demasiado pesado o que son aburridos para los deportistas en formación o que dicha modalidad sea exclusiva para un grupo de personas en particular.

### 9.3 Pensamiento pedagógico

El pensamiento pedagógico que confiere a este proyecto de investigación se sustenta desde que el niño aprende jugando, como lo dice Piaget (2019) “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo” (p. 55).

Así como también expresa Vigotsky (2010) el juego surge como “necesidad de reproducir el contacto con lo demás. Naturaleza, origen y fondo del juego son fenómenos de tipo social, y a través del juego se presentan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales” (p. 26).

El lanzamiento de pelota, desde una perspectiva teórica, es una habilidad básica que consiste en desprenderse de un objeto, ya sea empujándolo con las manos, utilizando los pies o golpeándolo, con la intención de enviarlo a un punto o distancia determinada. En el contexto del atletismo, los lanzamientos tienen como objetivo propulsar el objeto lo más lejos posible. Además, los lanzamientos de pelota pueden considerarse como un juego predeportivo, lo que permite que se integren en actividades lúdicas y tradicionales que fomentan el desarrollo motor y la coordinación de los niños.

Por otra parte, Thió de Pol et al. (2007) afirman que el juego es “una actividad libre y flexible en la que el niño se impone y acepta libremente unas pautas y unos propósitos que puede cambiar o negociar, porque en el juego no cuenta tanto el resultado como el mismo proceso del

juego” (p. 128), y, de esta manera, se logrará usar el lanzamiento de pelota como una estrategia didáctica y llamativa para también lograr que el niño se apropie de las condiciones y el reglamento de dichas modalidad de manera jugada.

#### **9.4 Referente teórico conceptual de la propuesta de intervención pedagógica**

Para Rodríguez (2010) en el ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, los lanzamientos juegan un papel importante al ser la base de numerosos deportes, sobre todo aquellos que son colectivos (cooperación-oposición) en los que siempre aparece la figura del móvil. Por otro lado, la adquisición de estas habilidades implica el desarrollo de factores motores tales como: la coordinación dinámica general, la coordinación visomotora y la lateralidad.

En cuanto a lo que el atletismo respecta, las habilidades y destrezas motrices básicas son fundamentadas de manera completa, esto debido a que dicho deporte requiere el uso de estas por secciones, total, o específica de estas en todos y cada uno de sus modalidades.

Los lanzamientos pertenecen al ámbito de las habilidades y destrezas motrices básicas, y por lo tanto podemos definirlos (en el ámbito de la educación física) como capacidades adquiridas por aprendizaje para realizar una serie de acciones con las que se logra un objetivo pretendido, con el mínimo gasto de energía y/o tiempo. El objetivo es lo que da identidad a cada habilidad y, a la vez, implica una habilidad motriz que consiste en reproducir correctamente ese patrón motriz. Lanzar, coger y atrapar son movimientos básicos que se desarrollan en el individuo como resultado natural de la interacción con los objetos que lo rodean. Por lo tanto, es importante retomar y reforzar dichas habilidades mediante el lanzamiento de pelota, ya que permiten un desarrollo integral que también contribuye a rasgos previamente mencionados, como la coordinación dinámica general, la coordinación visomotora y la lateralidad, que son fundamentales para muchas otras disciplinas y modalidades deportivas.

La evaluación dentro de la educación física cumple un papel determinante en el proceso de enseñanza-aprendizaje, ya que permite valorar el desarrollo de las capacidades físicas y motrices de los estudiantes. En este contexto, las pruebas de campo se constituyen en un recurso didáctico que brinda información relevante sobre el progreso individual y colectivo, facilitando la toma de decisiones pedagógicas. Su aplicación, sin embargo, debe responder a una planificación coherente con los objetivos educativos y no limitarse a la simple medición del rendimiento físico.

Según Martínez López (2003), “las pruebas de campo o test motores son herramientas comunes para evaluar las capacidades físicas. Sin embargo, advierte que muchas veces se aplican

sin criterios pedagógicos claros. Propone seleccionar pruebas que realmente midan el progreso motor y no solo el rendimiento físico, garantizando que la evaluación sea educativa y no meramente competitiva.”

Esta afirmación resalta la necesidad de comprender que las pruebas de campo deben tener una finalidad formativa más que competitiva. El autor invita a los docentes a reflexionar sobre el uso de la evaluación como una herramienta que oriente el aprendizaje, motive al estudiante y fomente el desarrollo integral. De este modo, la educación física se aleja de la visión tradicional del rendimiento deportivo y se acerca a un enfoque pedagógico donde el movimiento es un medio para formar hábitos saludables, disciplina y autoconocimiento.

El uso del lanzamiento de pelota como herramienta didáctica para enseñar el lanzamiento de bala se fundamenta en la facilidad que brinda a los jóvenes atletas para desarrollar habilidades técnicas fundamentales de manera más accesible y lúdica.

Smith (2019) explica que “el uso de pelotas ligeras en la enseñanza del lanzamiento de bala permite a los jóvenes atletas desarrollar habilidades técnicas fundamentales sin la presión del peso y la complejidad de la bala tradicional. Esta metodología lúdica facilita el aprendizaje progresivo y mejora la motivación” (p. 32).

Esta aproximación lúdica reduce la complejidad inicial asociada con el lanzamiento de bala, permitiendo que los niños se concentren en perfeccionar la técnica y la coordinación sin el obstáculo del peso excesivo. Además, el enfoque de utilizar pelotas más ligeras mantiene el interés y la motivación de los niños, haciendo que el proceso de aprendizaje sea más atractivo y efectivo. Al incorporar gradualmente pelotas más pesadas, los atletas pueden transferir las habilidades adquiridas al uso de la bala de competición de manera más eficiente y con una comprensión más sólida de la técnica correcta.

Con esto último, el juego y, en específico, el lanzamiento de pelota, constituye la mejor y más apropiada herramienta o estrategia que permita el acercamiento adaptado, óptimo y favorable a los más pequeños del Club Canal SU a poder tener la vivencia de qué es y cómo se ejecutan las modalidades de lanzamiento en el atletismo.

### **9.5 Proceso metodológico**

Para el proceso metodológico, se va a orientar entorno a tres objetivos específicos que nacerán de la estrategia pedagógica y que, a su vez, permitirán conocer los acercamientos del grupo de estudio frente a el lanzamiento de pelota.

Pierre Parlebas (1987), Menciona que en su aproximación a la didáctica de la actividad motriz-deportiva, plantea que toda intervención educativa se basa en procedimientos metódicos: "principios de multilateralidad, de la concientización, de la utilidad, de la sistematización, de la continuidad y de la individualidad"

Empezando por un primer objetivo, el cual se enfocó en identificación del cómo el sujeto de estudio está relacionado con las modalidades de lanzamiento en atletismo, si han tenido la oportunidad de practicar estas, si la enseñanza que han tenido, ha sido progresiva o si es nula, si es llamativa para dicho grupo sujeto de estudio y, para ello, se hará uso de metodologías de diagnóstico de habilidades motrices básicas, así como también de entrevistas, diario de campo, arboles de sueños que permitan determinar mejor el contexto y la relación del grupo sujeto de estudio con los lanzamientos.

Continuando con el segundo objetivo, el cual consistirá en el desarrollo juegos, ejercicios y actividades propias del lanzamiento de pelota como juego que permitan al sujeto de estudio tener un acercamiento a lo que es lanzar, agarrar y las fases del desplazamiento y despegue del lanzamiento desde una metodología que vaya de lo simple a lo más complejo, llevando así a un completo acercamiento del lanzamiento de bala en atletismo anteriormente mencionado.

Y finalizando con un tercer objetivo encaminado a analizar la influencia, el avance y el aporte de los ejercicios, juegos y actividades propuestas en el plan de acción y en el desarrollo de la sesión en el camino de fomentar y acercar al grupo sujeto de estudio con el lanzamiento de bala en atletismo que, como se ha mencionado anteriormente, suele ser dejado atrás por otras disciplinas.

#### **9.6 Proceso didáctico**

En el proceso didáctico, se desarrollaron sesiones que se estructuraron en tres fases para cada una de ellas: fase inicial, fase central y fase final. Con esta organización, se logró un satisfactorio desarrollo del trabajo propuesto en torno a los objetivos planteados en el proyecto de investigación.

La fase inicial tuvo como objetivo cumplir con el respectivo calentamiento, que permitió a los participantes entrar en calor y evitar lesiones. Además, se llevó a cabo un momento de motivación que fomentó la entrega y el compromiso de los asistentes para las siguientes fases de la sesión. En la fase central, se centró el trabajo en el desarrollo específico de los temas destinados a cada sesión, los cuales estaban alineados con los objetivos del proyecto de investigación.

Serna, A. (1986) Define el proceso didáctico como la organización sistemática de métodos, contenidos, medios y evaluación orientados al logro de objetivos educativos en el campo motor. Considera la didáctica como la base para transformar la enseñanza tradicional en una experiencia significativa.

Se diseñaron ejercicios y actividades enfocadas en el desarrollo del lanzamiento de pelota como juego, lo que permitió desglosar y analizar cada uno de los gestos técnicos implicados, tales como los agarres, las manipulaciones, los desplazamientos y los despegues. Finalmente, la fase final tuvo como propósito ser un espacio de relajación y retroalimentación sobre lo trabajado durante la clase. En esta fase, se promovió la socialización de experiencias y reflexiones sobre la sesión, así como un análisis teórico del lanzamiento de pelota. Se implementaron un conjunto de técnicas de pre enseñanza que facilitaron un acercamiento más centrado a las modalidades de lanzamiento de bala.

### 9.7 Plan de actividades y procedimientos

**Tabla 3**

*Plan de clase presentación y generalidades*

<b>Plan de clase – programa de licenciatura en educación física</b>	
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>Celular:</b>	<b>Semestre: 9-H</b>
<b>Nombre del contexto socioeducativo</b>	
<b>Club Canal SU</b>	
<b>Dirección</b>	<b>Teléfono/celular</b>
Pista atlética del estadio municipal, Ipiales	
<b>Descripción de la población</b>	
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar las modalidades de lanzamientos en atletismo.	
<b>Nombre del cooperador.</b>	Profesor Edmundo Caicedo
<b>Teléfono/celular de contacto.</b>	

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am						X	
a							
12:00am							
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo			Temática a desarrollar:		Presentación y generalidades	
Sesión:	1	Grado o edades:		8 – 15 años	Fecha:	5/03/2022	
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.				Estilo de enseñanza	Tiempo	
Activación	<p>Para la fase de activación, se realizará la respectiva presentación de los estudiantes maestros sobre lo que se va a realizar como proyecto en las siguientes sesiones de trabajo. Se hablará sobre las modalidades de lanzamiento y se pasará a realizar un ejercicio rompehielos para conocer el nombre de todos. Una vez terminada la actividad rompehielos, se pasará a realizar el calentamiento por medio de un par de vueltas a la pista de atletismo y se cerrará la activación con un estiramiento sencillo.</p> <p><b>Rompehielos:</b> En círculo, con un solo balón, el profesor lo lanza a otro mencionando su propio nombre, quien recibe el balón debe lanzarlo mencionando el nombre de quien le pasó la pelota y posteriormente su nombre, la cadena sigue hasta que se mencionen todos los participantes.</p>				<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>		30'



<b>Desarrollo de la temática</b>	<b>Actividad 1</b> El grupo se ubicará en parejas una frente a la otra, cada una en parejas mirándose frente a frente, se lanzarán la pelota entre ellos. Como variante, aumentará la distancia entre parejas, la altura a la que deben lanzar la pelota. La pareja que deje caer la pelota tendrá su respectiva penitencia.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>
	<b>Actividad 2:</b> Los estudiantes se desplazarán por el espacio con una pelota en la mano, mientras se desplazan deben estar lanzando la pelota hacia arriba y volviéndola a atrapar. A la señal del maestro “Stop”, deben lanzarla hacia arriba procurando que sea un lanzamiento alto y sentarse para también recibir dicho lanzamiento. A la señal del maestro “sprint”, deben lanzar la pelota al aire, ubicarse de pie y posteriormente atrapar la pelota.	30’
	<b>Actividad 3:</b> Para este ejercicio, se realizarán dos hileras cada una con una sola pelota. El primero de cada hilera lanzará la pelota hacia el cielo, procurando que caiga en las manos de su compañero de atrás para que este, posteriormente haga la misma acción, cuando un atleta lanza la pelota, pasa a ser el último de la hilera. Las hileras deben desplazarse pasándose la pelota y de esta forma competirán por quien llegue primero a la línea final. Si la pelota cae al suelo, la hilera se regresa a la línea de salida.	
	Por último, se va presentar las cuatro modalidades de	

	lanzamiento, posteriormente se hablará de ellas y se presentará un ejercicio simple de ejecución como acercamiento a cada modalidad.	
<b>Acción Final</b>	Para finalizar la sesión de hoy se realizará un estiramiento de forma de vuelta a la calma reduciendo así la temperatura del cuerpo. Posteriormente se realizará una encuesta al grupo poblacional, esto con el fin de determinar sus acercamientos a las modalidades de lanzamiento en atletismo.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>  30'
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Competencia a evaluar</b>	
Fomentar las modalidades de lanzamientos en atletismo por medio de ejercicios dinámicos y llamativos.	<b>Conceptual</b> Comprende e identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	<b>Procedimental</b> Realiza los ejercicios y actividades de forma coherente y organizada
	<b>Actitudinal</b> Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.	
<b>Observaciones</b>	<b>Estrategia evaluativa</b>	
Ninguna	Observación directa en ejecución con elementos de lanzamiento	

Fuente: autoría propia.

**Tabla 4***Plan de clase lanzamiento de bala*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física	
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>Celular:</b>	semestre: 9-H
Nombre del contexto socioeducativo	
Club Canal SU	
Dirección	Teléfono/celular

Pista atlética del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo		Temática a desarrollar:		Lanzamiento de bala		
Sesión:	2	Grado o edades:		8 – 15 años	Fecha:	12/03/2022	
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.				Estilo de enseñanza	Tiempo	
Activación	A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor: Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar) Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro) Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.				Mando directo Descubrimiento Guiado	30'	

<b>Desarrollo de la temática</b>	<p><b>Lanza y alcanza:</b> En parejas, uno frente al otro en una distancia prudente. Uno de la pareja cuenta 1, 2, 3 y lanzará la pelota a su compañero. Posteriormente, su compañero la va a recibir y proseguirá a realizar el primer paso del juego Variante: Aumentar la distancia de lanzamiento.</p> <p><b>El sombrero loco:</b> Un estudiante llevará un plato desechable con una pelota en la cabeza en el cual tendrá que hacer equilibrio desde el punto de partida hasta el punto de lanzamiento, en este punto debe lanzar la pelota lo más lejos posible a donde su compañero esté ubicado. Variante: aumenta la distancia de desplazamiento (ubicación de su compañero)</p> <p><b>Apunta y Dale:</b> Enfocada al lanzamiento de bala, con aros regados por el espacio, el estudiante lanzará su pelota con el fin de tener una caída libre y que esta caiga en el aro. Variante: Aumentar la altura del lanzamiento.</p>	<p><b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b></p>	
<b>Acción Final</b>	Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.	<p><b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b></p>	30'
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Competencia a evaluar</b>		
Fomentar las modalidades de lanzamientos como el lanzamiento de bala en atletismo por medio de ejercicios	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
	Comprende e Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas	Realiza los ejercicios de la forma amoniosa y en el orden estipulados.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.

dinámicos llamativos	y en deportes conocidos	no
<b>Observaciones</b>		<b>Estrategia evaluativa</b>
Ninguna		Observación y guía en los cambios en el lanzamiento

Fuente: autoría propia.

Tabla 5

Plan de clase coordinación segmentaria

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
Nombre estudiante – maestro (a): Jhonatan Lennin Almeida Mora							
Luis Alejandro Herrera Casanova							
Correo electrónico:							
Celular:				semestre: 9-H			
Nombre del contexto socioeducativo							
Club Canal SU							
Dirección				Teléfono/celular			
Pista del Estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am						X	
a							
12:00am							

<b>Unidad didáctica:</b>	Modalidades de lanzamiento en Atletismo	<b>Temática a desarrollar:</b>	Coordinación segmentaria
<b>Sesión:</b>	<b>3</b>	<b>Grado o edades:</b>	<b>8 – 15 años</b>
		<b>Fecha:</b>	19/03/2022
<b>Momentos</b>	<b>Descripción de las actividades, variantes, materiales.</b>	<b>Estilo de enseñanza</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Activación</b>	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p><b>Actividad 1</b> dentro de la actividad se realizará en un círculo grupal, cada estudiante tendrá una pelota donde tendrá que caminar por todo el espacio sin chocar con el compañero en este lapso de lanzar hacia arriba y atraparla con las manos y caminar, el docente mencionara un numero donde los estudiantes tendrán que buscar mas compañeros para agruparse donde deben cargar todos a un solo integrante antes que los demás el último grupo o</p>	<b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'

---

equipo que no levante a un compañero realizará una penitencia grupal.

**Actividad 2:** dentro de esta actividad se realizarán cuatro puntos de llegada cada puesto tendrá una actividad o una acción a lo cual deben ir en grupos de tres amarrados los tobillos de los compañeros para llegar al primer ejercicio se trata de hacer sentadillas 15 repeticiones, en el segundo tendrán que saltar en círculo 20 repeticiones, para llegar al tercer obstáculo tendrán que caminar de espaldas y saltar cuatro veces, y por último llegar al cuarto tendrán, que es llevarlo a un compañero cargado sujetándolo de los brazos y trasladarlo colgando sin tocar el piso

**Actividad 3:** dentro de esta actividad se realizará en grupos de tres jugadores de lo cual tendrán tres pelotas una por cada jugador se separan y forman un triángulo no tan grande donde puedan lanzar la pelota a sus compañeros el docente mencionará cuatro directrices que son derecha, izquierda, rápido y lento. Donde los estudiantes pasaran la pelota al compañero el grupo que se confunda o deje caer la pelota realizará penitencia, se aumentará la dificultad cuando el docente mencione sentarse, en un pie y de espaldas.

---

<b>Acción Final</b>	Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Fomentar las modalidades de lanzamientos en atletismo como el lanzamiento de Disco por medio de ejercicios dinámicos y llamativos	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
	Comprende e identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.
Observación		Estrategia evaluativa	
Acoplamiento de nuevos integrantes		Observación de la ejecución y manejo del espacio al jugar en un entorno más limitante.	

Fuente: autoría propia.

**Tabla 6***Plan de clase orientación espacio-tiempo*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física	
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>Celular:</b>	semestre: 9-H
Nombre del contexto socioeducativo	
Club Canal SU	
Dirección	Teléfono/celular
Pista atlética del Estadio municipal, Ipiales	
Descripción de la población	
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.	



Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo		Temática a desarrollar:		Orientación Espacio-tiempo		
Sesión:	4	Grado o edades:		8 – 15 años		Fecha:	26/03/2022
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.				Estilo de enseñanza		Tiempo
Activación	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>				<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>		30'
Desarrollo de la temática	Actividad 1: dentro de esta actividad de realizar en grupo de tres deportistas, a lo cual en cada grupo tendrá una bolsita pequeña de arena, donde tendrán que ponerlo en la punta del pie y sin hacerlo caer desplazarse por la pista de los diferentes obstáculos el				<b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>		30'

---

primero tendrán que pasar por medio de un aro sea por la cabeza o por los pies. En el tercero tendrán que pasar por debajo de un palo como limbo esta vez puede tocar el piso el pie pero sin hacer caer la bolsa y por ultimo tendrá que llegar hasta el tercer punto colocárselo en la frente y correr sin que se le caiga para que pueda salir su compañero

Actividad 2: dentro del desarrollo de las clases seguiremos con el siguiente juego donde en los mismos grupos tendrán tres bolsitas por cada grupo un estudiante tendrá que colocarse en frente de su grupo con un cono este tendrá que quedarse quieto para que sus compañeros puedan lanzar las bolsitas después de cada acción la primera acción tiene que lanzar la bolsita y aplaudir hasta llegar a 5 aplauso y lanza luego tiene que lanzar y aplaudir detrás de la espalda 5 veces y por ultimo tiene que sentarse de espaldas y lanzar a su compañero los dos últimos grupos tendrán que hacer penitencia

Actividad 3: dentro de esta actividad se tomar grupitos de dos con dos pelotas cada grupo cada deportista se enfrentara a su compañero donde ambos tendrán 10 oportunidad de atrapar la pelota mediante la didáctica se ubican de frente un compañero tiene los brazos extendido con la pelotas boca abajo mientras el otro compañero esta de frente en espera de recoger rápido la pelota antes de que caiga los participantes tiene que ser rápido a la hora de recoger la pelota cuando el compañero

---



**Descripción de la población**

Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.

**Nombre del cooperador.**

Profesor Edmundo Caicedo

**Teléfono/celular de contacto.****Horario de práctica**

Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	

<b>Unidad didáctica:</b>	Modalidades de lanzamiento en Atletismo	<b>Temática a desarrollar:</b>	Lanzamiento de bala
<b>Sesión:</b>	5	<b>Grado o edades:</b>	8 – 15 años
		<b>Fecha:</b>	2/04/2022

Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.	Estilo de enseñanza	Tiempo
<b>Activación</b>	A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor: Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar) Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro) Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.	<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'

<b>Desarrollo de la temática</b>	<p><b>Apunta y Dale:</b> Enfocada al lanzamiento de bala, con aros regados por el espacio, el estudiante lanzará su pelota con el fin de tener una caída libre y que esta caiga en el aro. Variante: Aumentar la altura del lanzamiento.</p> <p><b>Lanza y alcanza:</b> En parejas, uno frente al otro en una distancia prudente. Uno de la pareja cuenta 1, 2, 3 y lanzará la pelota a su compañero. Posteriormente, su compañero la va a recibir y proseguirá a realizar el primer paso del juego Variante: Aumentar la distancia de lanzamiento.</p> <p><b>El sombrero loco:</b> Un estudiante llevará un plato desechable con una pelota en la cabeza en el cual tendrá que hacer equilibrio desde el punto de partida hasta el punto de lanzamiento, en este punto debe lanzar la pelota lo más lejos posible a donde su compañero esté ubicado. Variante: aumenta la distancia de desplazamiento (ubicación de su compañero)</p>	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
<b>Acción Final</b>	Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
Objetivo de aprendizaje	Competencia a evaluar		
Reforzar las actividades de fomento de lanzamiento de bala trabajadas en sesiones anteriores para un mayor aprendizaje de esta.	Conceptual	Procedimental	Actitudinal
	Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.

Observaciones	Estrategia evaluativa
Acoplamiento de nuevos integrante	Observación guiada del comportamiento y manejo de parámetros del docente entrenador.
Fuente: autoría propia.	

Tabla 8

Plan de clase lanzamiento de martillo

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
Nombre estudiante – maestro (a): Jhonatan Lennin Almeida Mora							
Luis Alejandro Herrera Casanova							
Correo electrónico:							
Celular:		semestre: 9-H					
Nombre del contexto socioeducativo							
Club Canal SU							
Dirección				Dirección			
Pista del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am						X	
a							
12:00am							

<b>Unidad didáctica:</b>	Modalidades de lanzamiento en Atletismo	<b>Temática a desarrollar:</b>	Lanzamiento de Martillo
<b>Sesión:</b>	<b>6</b>	<b>Grado o edades:</b>	<b>8 – 15 años</b>
		<b>Fecha:</b>	9/04/2022
<b>Momentos</b>	<b>Descripción de las actividades, variantes, materiales.</b>	<b>Estilo de enseñanza</b>	<b>Tiempo</b>
<b>Activación</b>	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p><b>Actividad 1:</b> Dentro de esta actividad empezaremos con lánzalo y encuéntralo: los estudiantes se dividirán en cuatro grupos dónde tendrán que vendar los ojos a uno de los integrantes, este jugador vendado tendrá que lanzar una pelota con una cuerda, pero primero tendrá que girar para lanzar (gesto técnico de lanzamiento de martillo), luego sus compañeros tendrán que direccionarlo para que llega hasta el objeto así mismo si encuentra rápido pasar el otro compañero para que todos los integrantes pasen. El último grupo en terminar tendrá que hacer una penitencia.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Para este ejercicio, cada atleta tendrá una pelota amarrada a una</p>	<b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'

<p>soga a su disposición. A la señal del estudiante maestro de "vamos", el grupo realizará el movimiento giratorio del martillo estáticamente. Deben trabajarlo durante el tiempo que el maestro desee hasta que el mencione la señal "quietos".</p> <p><b>Actividad 3:</b> Los atletas se dividirán en binas donde cada pareja tendrá una pelota amarrada a una soga (haciendo de martillo), se la tendrán que lanzar la pelota por encima de la cabeza mientras que el otro compañero está pendiente a la altura de la pelota antes de recibirla (las parejas deben estar a una distancia prudente). La idea está en que lancen con el gesto técnico de lanzamiento de martillo y compitan por quién eleva más la pelota.</p>	
<p><b>Acción Final</b></p>	<p>Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.</p> <p><b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b> 30'</p>
Objetivo de aprendizaje	Competencia a evaluar
Fomentar las modalidades de lanzamientos en atletismo como el lanzamiento de martillo por medio de ejercicios dinámicos y llamativos	Conceptual
	Procedimental
	Actitudinal
	<p>Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos</p> <p>Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.</p> <p>Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.</p>
Observaciones	Estrategia evaluativa
Ninguna	Autoevaluación y coevaluación



Tabla 9

*Plan de clase orientación espacio-tiempo*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
Nombre estudiante – maestro (a): Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova Correo electrónico: Celular: semestre: 9-H							
Nombre del contexto socioeducativo							
Club Canal SU							
Dirección				Dirección			
Pista del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo		Temática a desarrollar:		Orientación espacio- tiempo		
Sesión:	7	Grado o edades:	8 – 15 años			Fecha:	16/04/2022
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.				Estilo de enseñanza		Tiempo

<b>Activación</b>	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p>Actividad 1: Durante esta actividad se tomará en cuenta grupos de 5 deportistas de los cual es tendrán que colocarle un nombre a su equipo estos grupos estarán divididos por todo el espacio cuando el docente mencione comando especial todos los grupos tendrán que tomarse de las manos y hacer una línea para estar preparados cuando el docente mencione el nombre de cualquier grupo el grupo que logre atraparlo de primero a la mayoría de los compañeros sin soltarse gana o de lo contrario si no se dejan atrapar los demás grupos hacen penitencia en el grupo que no realice rápido las acciones realizará un ejercicio de esfuerzo físico</p> <p>Actividad 2: En esta actividad vamos a realizarlo con un pañuelo un Pimpón y una cuchara plástica en esta parte todo el grupo tendrá sus elementos y estará disperso por todo el espacio disponible para poderse desplazar sin golpear la actividad empieza cuando el estudiante coloca el pañuelo en el sin amarrarlo</p>	<b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'

<p>pero dejándolo ver y suelto, Pero en la otra mano tendrá la cuchara y el pimpón el objetivo es de no hacer caer el pimpón ir por los demás pañuelos de sus compañeros el joven o el deportista que tenga más pañuelos no hará penitencia con los que tengan pocos pañuelos</p> <p>Actividad 3: Dentro de esta actividad se tomarán grupos de 6 personas Dónde estarán amarradas las piernas con dificultad para caminar al frente de cada grupo tendrán 3 conos diferentes distancias donde tendrán que lanzar una bolsita de arena y hacer caer el primer cono sino tiene que salir a correrá traer la bolsita y ubicarse para poder lanzarlo el grupo que llegue hasta el ultimo cono y logre hacerlo caer y luego salta en grupo hasta la zona de salida ese grupo gana y evita la penitencia</p>			
<p><b>Acción Final</b></p>	<p>Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.</p>	<p><b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b></p>	<p>30'</p>
<p><b>Objetivo de aprendizaje</b></p>		<p><b>Competencia a evaluar</b></p>	
<p>Reforzar las actividades de fomento de lanzamiento de disco trabajadas en sesiones anteriores para un mayor aprendizaje de esta modalidad.</p>	<p><b>Conceptual</b></p> <p>Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos</p>	<p><b>Procedimental</b></p> <p>Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.</p>	<p><b>Actitudinal</b></p> <p>Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.</p>
<p><b>Observaciones</b></p> <p>exploracion de habilidades para los nuevos atletas</p>		<p><b>Estrategia evaluativa</b></p> <p>Obervacion directa sistemática de las ejecuciones y parámetros del docente entrenador.</p>	

Fuente: autoria propia.

Fuente: autoría propia.

**Tabla 10***Plan de clase coordinación segmentaria*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
Nombre estudiante – maestro (a): Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova Correo electrónico: Celular: semestre: 9-H							
Nombre del contexto socioeducativo							
Club Canal SU							
Dirección				Dirección			
Pista del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo			temática a desarrollar:	Coordinación segmentaria		
Sesión:	8	Grado o edades:	8 – 15 años		Fecha:	23/04/2022	
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.				Estilo de enseñanza	Tiempo	
Activación	A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada				Mando directo Descubrimiento Guiado	30'	

	<p>en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p>Actividad 1 :Para iniciar esta actividad realizaremos en grupos de 5 compañeros en los cuales todos tienen un bastón y se les brindará una bomba a cada grupo el grupo se formará en círculo manteniendo el palo dentro del círculo y también la bomba en medio de todos los palos en centro donde todos los compañeros tienen que desplazarse sin hacer caer la bomba y manteniendo el círculo hasta llegar al otro lado deben ir y volver porque cada ida y vuelta tienen que recoger platos plásticos hasta que se termine el tiempo de lo contrario no han recogido platos realizarán la penitencia y también el último grupo que llegue realizará prueba física de fuerza.</p> <p>Actividad 2: Empezaremos con realizar la siguiente actividad donde se tomará a los estudiantes y se los ubicará en una línea con su respectivo palo de madera en frente de cada deportista Donde la ubicaran en La Palma de su mano sin hacerlo caer y obteniendo el equilibrio al frente de ciertas distancias encontrará el docente que mencionara amarillo azul y rojo ellos tendrán que avanzar hasta una cierta limitación para poder pasar y no hacer actividad de</p>	<p><b>Mando Directo</b></p> <p><b>Descubrimiento</b></p> <p><b>Guiado</b></p> <p>30'</p>

castigo con los que no llegaron los colores amarillo avanza azul alistarse y rojo para manteniendo el equilibrio y el desplazamiento para poder llegar al otro lado			
Actividad 3: Empezamos haciendo un círculo grupal donde cada uno tendrá su palo de madera enfrente cada uno moverá su palo a la derecha pasándoselo al compañero cuando el docente detenga la estribillo quitará dos o uno de los bastones para poder seguir con el juego los estudiantes que no tengan el palo saldrán del círculo y esperaran en cuclillas hasta que salgan 8 compañeros y se formen 10 un grupo por fuera cuando este se encuentre listo saldrán los diez compañeros a atrapar a la mayoría de los compañeros con bastón a mano sin soltarlo			
<b>Acción Final</b>	Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Competencia a evaluar</b>		
Reforzar las actividades de fomento de lanzamiento de jabalina trabajadas en sesiones anteriores para un mayor aprendizaje de esta modalidad.	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
	Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.
<b>Observaciones</b>	<b>Estrategia evaluativa</b>		
Ninguna	Observación directa en la práctica de los movimientos involuntarios y voluntarios de mayor coordinación		

Fuente: autoría propia.

**Tabla 11***Plan de clase lanzamiento de martillo*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova <b>Correo electrónico:</b> <b>Celular:</b> semestre: 9-H							
Nombre del contexto socioeducativo							
Club Canal SU							
Dirección				Dirección			
Pista del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
<b>Nombre del cooperador.</b>				Profesor Edmundo Caicedo			
<b>Teléfono/celular de contacto.</b>							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
<b>Unidad didáctica:</b>	Modalidades de lanzamiento en Atletismo		<b>Temática a desarrollar:</b>		Lanzamiento de Martillo		
<b>Sesión:</b>	9	<b>Grado o edades:</b>	8 – 15 años		<b>Fecha:</b>	30/04/2022	
<b>Momentos</b>	<b>Descripción de las actividades, variantes, materiales.</b>				<b>Estilo de enseñanza</b>	<b>Tiempo</b>	

<b>Activación</b>	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	<b>Mando directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p><b>Actividad 1:</b> Dentro de esta actividad empezaremos con lánzalo y encuéntralo: los estudiantes se dividirán en cuatro grupos dónde tendrán que vendar los ojos a uno de los integrantes, este jugador vendado tendrá que lanzar una pelota con una cuerda, pero primero tendrá que girar para lanzar (gesto técnico de lanzamiento de martillo), luego sus compañeros tendrán que direccionarlo para que llega hasta el objeto así mismo si encuentra rápido pasar el otro compañero para que todos los integrantes pasen. El último grupo en terminar tendrá que hacer una penitencia.</p> <p><b>Actividad 2:</b> Para este ejercicio, cada atleta tendrá una pelota amarrada a una sog a su disposición. A la señal del estudiante maestro de "vamos", el grupo realizará el movimiento giratorio del martillo estáticamente. Deben trabajarlo durante el tiempo que el maestro desee hasta que el mencione la señal "quietos".</p> <p><b>Actividad 3:</b> Los atletas se dividirán en binas donde cada pareja tendrá una pelota amarrada a una sog a (haciendo de martillo), se la tendrán que lanzar la</p>	<b>Mando Directo</b> <b>Descubrimiento</b> <b>Guiado</b>	30'



	pelota por encima de la cabeza mientras que el otro compañero está pendiente a la altura de la pelota antes de recibirla (las parejas deben estar a una distancia prudente). La idea está en que lancen con el gesto técnico de lanzamiento de martillo y compitan por quién eleva más la pelota.		
<b>Acción Final</b>	Para cerrar la sesión, se va a proceder a la vuelta a la calma, con trabajo de respiración, retroalimentación de lo trabajado y ejercicios de relajación.	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
Objetivo de aprendizaje		Competencia a evaluar	
Reforzar actividades de fomento de lanzamiento de martillo trabajadas en sesiones anteriores para un mayor aprendizaje de esta modalidad.	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
	Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.
Observaciones		Estrategia evaluativa	
Ninguno		Observación directa sistemática	

Fuente: autoría propia.

**Tabla 12***Plan de clase lanzamiento de lanzamientos lineales y circulares*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física	
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova	
<b>Correo electrónico:</b>	
<b>Celular:</b>	semestre: 9-H
Nombre del contexto socioeducativo	
Club Canal SU	
Dirección	Dirección

Pista del estadio municipal, Ipiales							
Descripción de la población							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran número de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
Nombre del cooperador.				Profesor Edmundo Caicedo			
Teléfono/celular de contacto.							
Horario de práctica							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am a 12:00am						X	
Unidad didáctica:	Modalidades de lanzamiento en Atletismo		Temática a desarrollar:		Lanzamientos lineales y circulares		
Sesión:	10	Grado o edades:		8 – 15 años	Fecha:	7/05/2022	
Momentos	Descripción de las actividades, variantes, materiales.			Estilo de enseñanza		Tiempo	
Activación	A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor: Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar) Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser			Mando directo Descubrimiento Guiado		30'	

	descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro) Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.	
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p>Para el desarrollo de esta sesión, las modalidades se trabajarán en relación a su forma de ejecución o lanzamiento (lanzamientos lineales y lanzamientos circulares).</p> <p><b>Bala:</b> Para el lanzamiento de bala, se ejecutará el juego de <b>Apunta y dale</b> para la ejecución lineal y para la ejecución circular se realizará el mismo ejercicio pero lanzando de espaldas, dos pasos hacia atrás y posteriormente el lanzamiento con giro.</p> <p>Apunta y Dale: Enfocada al lanzamiento de bala, con aros regados por el espacio, el estudiante lanzara su pelota con el fin de tener una caída libre y que esta caiga en el aro.</p> <p>Variante: Aumentar la altura del lanzamiento.</p> <p><b>Disco:</b> En el lanzamiento de disco, se ejecutará el siguiente ejercicio: El grupo se desplazará por todo el espacio, cada atleta tendrá un disco de cartón a su disposición, mientras se desplazan el estudiante maestro dará la siguiente señal: "parejas" y el grupo se ubicará en parejas de espalda con espalda, la siguiente señal que dará el estudiante maestro es: "número (al azar)" según el número que</p>	<p><b>Mando Directo</b></p> <p><b>Descubrimiento</b></p> <p><b>Guiado</b></p>

30'

---

del maestro las parejas darán pasos y pasarán a sentarse en el suelo. Una vez ubicados en el suelo y de espaldas, a la señal del estudiante maestro de “¡vamos!” las parejas girarán su tronco y lanzarán hacia su lado derecho el disco, con el fin de entregárselo a su respectiva pareja.

El tronco debe girar por ambos lados, de tal forma que deben lanzar por derecha y por izquierda.

**Jabalina:** En el caso de la jabalina, solo se puede realizar ejecuciones lineales, de esta forma, el ejercicio será el siguiente: Se realizarán dos hileras; el primero de cada hilera lanzará las jabalinas de madera (palos de escoba) para posteriormente recogerla, dársela al compañero y pasar a ser el último de la hilera. Lo deben realizar dos veces, en la primera se debe lanzar con el brazo arriba de la cabeza, de forma que realice una caída libre. El segundo de forma lateral con impulso como si fueran cazadores de la prehistoria.

Es importante que lo practiquen con ambas manos para conocer su lado hábil de lanzamiento.

**Martillo:** En el caso del martillo, su ejecución solo puede ser de manera circular, debido a esto el ejercicio a trabajar será el siguiente:

**Actividad 2:** Para este ejercicio, cada atleta tendrá una

---

	pelota amarrada a una sog a su disposición. A la señal del estudiante maestro de ''vamos'', el grupo realizará el movimiento giratorio del martillo estáticamente. Deben trabajarlo durante el tiempo que el maestro desee hasta que el mencione la señal ''quietos''.		
<b>Acción final</b>	Dentro de la fase final realizaremos un estiramiento y una vuelta a la calma para poder regresar el cuerpo a su temperatura se le dará una charla motivacional acerca de la clase y también sobre la motivación dentro de la práctica de lanzamiento sin olvidar también unas recomendaciones de cuidado de la salud frente al covid-19	<b>Mando Directo Descubrimiento Guiado</b>	30'
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Competencia a evaluar</b>		
Fomentar las modalidades de lanzamientos en atletismo por medio de ejercicios dinámicos y llamativos según el tipo de lanzamiento	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
	Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.
<b>Observaciones</b>	<b>Estrategia evaluativa</b>		
Ninguna	Observación directa sistemática		

Fuente: autoría propia.

**Tabla 13***Plan de clase para despedida*

Plan de clase – programa de licenciatura en educación física							
<b>Nombre estudiante – maestro (a):</b> Jhonatan Lennin Almeida Mora Luis Alejandro Herrera Casanova <b>Correo electrónico:</b> <b>Celular:</b> semestre: 9-H							
<b>Nombre del contexto socioeducativo</b>							
<b>Club Canal SU</b>							
<b>Dirección</b>				<b>Dirección</b>			
<b>Estadio Municipal, Ipiales</b>							
<b>Descripción de la población</b>							
Grupo de atletas pertenecientes al Club Canal SU de la ciudad de Ipiales, Nariño. Cuenta con un gran números de atletas en diferentes ramas, el trabajo se enfocará con los chicos que se interesen en trabajar la modalidad de lanzamientos en atletismo.							
<b>Nombre del cooperador:</b>				Profesor Edmundo Caicedo			
<b>Teléfono/celular de contacto.</b>							
<b>Horario de práctica</b>							
Hora	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
10:00am A 12:00am						X	
<b>Unidad didáctica:</b>		Modalidades de lanzamiento en Atletismo		<b>Temática a desarrollar:</b>		Despedida	
11		<b>Grado o edades:</b>		8 – 15 años		<b>Fecha:</b> 14/05/2022	
<b>Momentos</b>		<b>Descripción de las actividades, variantes, materiales.</b>				<b>Estilo de enseñanza</b>	<b>Tiempo</b>

<b>Activación</b>	<p>A continuación, para la fase de activación se van a realizar los siguientes juegos a manera de entrada en calor:</p> <p>Tope (quien tiene el tope, persigue y atrapa a alguien al azar del grupo de jugadores, al que toque, será el nuevo portador del tope y debe atrapar)</p> <p>Tope Congelado (cuando se da el tope, el jugador queda congelado y no puede moverse de su posición, para ser descongelado, otro compañero debe tocarle el hombro)</p> <p>Posteriormente, se va a realizar el respectivo estiramiento para evitar diferentes lesiones y malestares.</p>	<p><b>Mando directo</b>  <b>Descubrimiento Guiado</b></p>	<p>3 0'</p>
<b>Desarrollo de la temática</b>	<p>Dentro de esta clase iniciaremos con una prueba que demostrar a los aprendizajes obtenidos a través de las clases de lanzamiento asimismo empezaremos con un mini lanzamientos como parte de una competencia que ayudará a fortalecer la motivación y la competición del deportista hacia diferentes pruebas que puedan participar en futuras pruebas empezamos con la prueba de lanzamiento de bala cuya fue la primera que se instruyó dando pasó dentro del círculo de lanzamiento la zona de lanzamiento y empezando con toda la reglamentación y el juzgamiento para que puedan apropiarse y sepan un poco más de lo que se acerca el lanzamiento se tendrá con 2 y 3 jueces y también con tres lanzamientos válidos y 1 de calentamiento</p> <p>Terminado la prueba empezaremos con la prueba de lanzamiento de disco utilizando un disco favorable al peso de pruebas se tomarán las diferentes formas de lanzamiento y también la distancia con un objetivo de no salirse del círculo de lanzamiento</p> <p>al igual se realizará el lanzamiento de jabalina cuyo elementos eran palos con punta redonda para no haber accidentes y se tomará como distancia un punto clave con banderas para que puedan establecer una visión de donde poder salir y poder realizar su lanzamiento Y por último realizaremos los lanzamientos de martillo con el instrumento</p>	<p><b>Mando Directo</b>  <b>Descubrimiento Guiado</b></p>	<p>30'</p>

	realizado de una bola de plástico con arena y un cable más apropiado al lanzamiento dónde igual manera se tomará la misma prueba de lanzamiento para luego finalizar con una puntuación y se dará unas medallas a Los 3 primeros ganadores de cada prueba.		
<b>Acción Final</b>	<p>Para finalizar realizaremos una entrevista a los estudiantes después del estiramiento y el regreso a la calma dónde se les preguntara cómo han progresado cómo han mejorado o más ido su trayecto cuando hemos regresado y hemos estado compartiendo con ellos nuestra sabiduría y cambios para ellos se han mejorado para bien o han visto una construcción de su personalidad tanto deportiva como ética también se le realizará un pequeño detalle despidiéndonos del cumplimiento en la práctica de las diferentes labores educativas universitarias igual manera agradeciendo al docente entrenador por prestar su servicio y enseñarnos cada vez más.</p>		
	<b>Mando Directo</b>	<b>Descubrimiento</b>	<b>Guiado</b>
			30'
<b>Objetivo de aprendizaje</b>	<b>Competencia a evaluar</b>		
Analizar y reforzar todo el proceso de trabajo en la propuesta de intervención pedagógica por medio de una revisión practica de las 4 modalidades de lanzamiento de manera didáctica y enfocada al análisis de la evolución de los atletas	<b>Conceptual</b>	<b>Procedimental</b>	<b>Actitudinal</b>
	Identifica la oportunidad de probar sus habilidades físicas en deportes no conocidos	Realiza los ejercicios de forma armoniosa y en el orden estipulado.	Demuestra actitud y motivación a la hora de trabajar en la sesión de clase.
<b>Observaciones</b>	<b>Estrategia evaluativa</b>		
Despedida fin de clases	Observación directa sistemática		

Fuente: autoría propia.



### 9.8 Evaluación

Abordando la evaluación para identificar el desarrollo continuo, dentro a la adaptación del tema de investigación en el grupo de estudio con gran desafío en conjunto a la ayuda de las herramientas de investigación y aportando gran parte a la solución de problemas, en los síntomas y causas, que ha llevado a percibir la forma de clasificación de los diferentes aspectos que pueden dar un análisis general, al cambio rotundo de las formas de entrenamiento en el grupo de estudio, las cuáles fueron permitiendo la motivación constante en los juegos con un desempeño agradable al manifestar las técnicas correctas de la fomentación y la intervención en la práctica y la teoría.

En la aplicación de la evaluación se argumenta un punto clave para la fomentación y la integración de los juegos de tal manera según como lo menciona (Gaitán, López, Quintero y Salazar, 2012: 105) se tiene en cuenta.

“El saber didáctico no se reduce a la mera formulación de un tratado o método acerca de lo que se enseña, sino que se constituye en un campo específico del quehacer docente, que cubre toda una gama de reflexiones en torno a la relación que el maestro tiene con sus alumnos y las condiciones en las cuales se lleva a cabo el proceso de enseñanza-aprendizaje “

Se puede comprender que la enseñanza y la forma de impartir guía, hacia un proceso de evaluación, enfocado a los jóvenes dentro de sus disciplinas del lanzamiento se promueve de manera fluyente, el cambio hacia sus estrategias de comprensión, al manifestar por medio de prácticas y desempeños, siendo muy importante e efectiva se analiza al conjunto de la observación participante y activa un cambio a la percepción del desenvolvimiento en los entrenamientos, de tal manera la evaluación siempre será la capacidad de demostrar la proyección y el esfuerzo de una metodología aplicada hacia un mismo relación interpersonal.

#### 9.8.1 Consideraciones éticas y bioéticas

En primer lugar, fue fundamental dar a conocer y resaltar el compromiso educativo y ético que el grupo investigador tenía con el proyecto de investigación. De esta manera, se pudo ejecutar un trabajo mucho más serio y riguroso que beneficiara a las tres partes involucradas en el desarrollo del mismo: el entrenador, los padres de familia o acudientes, y el grupo sujeto de estudio, que en este caso consistió en niños de entre 8 y 12 años de edad.

El grupo investigador fue consciente de la importancia de que estas tres partes entendieran claramente los objetivos del proyecto y los resultados esperados tras la intervención. En este sentido, dentro del compromiso ético, se llevaron a cabo reuniones para mantener informados a

los padres de familia, se utilizaron constancias que aprobaran el uso de la imagen de los niños, las cuales debieron ser firmadas por los padres o acudientes, y se realizaron encuentros con el entrenador para que estuviera al tanto de lo que se ejecutaba en cada sesión del proyecto.

Asimismo, fue esencial que los niños y el maestro conocieran y comprendieran los métodos y recursos que se utilizarían para la recolección de información a lo largo de la propuesta de investigación. Esto permitió obtener el consentimiento necesario para realizar entrevistas, tomar fotografías y llevar a cabo socializaciones. Al tener conciencia de lo que se iba a realizar, los niños se convirtieron en participantes activos de la propuesta de investigación, colaborando estrechamente con el grupo investigador.

#### **9.8.2 Recursos humanos**

La propuesta de investigación cuenta con la participación activa de los dos estudiantes maestros investigadores de la Universidad CESMAG, los niños y jóvenes del Club Canal SU que estén en el rango de 8 a 12 años de edad, bajo la tutela del entrenador del club, también interviene la cooperación del tutor, asesor y pares evaluadores pertenecientes a la universidad CESMAG.

#### **9.8.3 Recursos físicos**

Para todo el proceso de la propuesta de investigación se utilizan la mayoría de las instalaciones del Club Canal SU, como los campos para los lanzamientos de bala, martillo, disco, los instrumentos necesarios para enseñar todo lo respectivo al deporte de una manera didáctica, como palos de escoba, cintas, las jabalinas, pelotas, platos, cuerdas, y la diversa papelería.

## 10. Análisis e interpretación de resultados

Proyecto: El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala en el atletismo en niños de 8 a 12 años del Club Canal SU en Ipiales – Nariño

### 10.1 Capítulo 1. Contextualizando el problema y conociendo al grupo sujeto de estudio

#### 10.1.1 *Objetivo específico 1. Identificar las dificultades y la deserción del grupo sujeto de estudio con relación a la práctica del lanzamiento de bala en atletismo*

El análisis de las barreras iniciales que limitan la práctica del lanzamiento de bala en el Club Canal SU representa el primer paso fundamental de esta investigación. El profesor Edmundo Caicedo, como líder y figura central en la formación de jóvenes atletas, ha puesto de manifiesto la necesidad de revalorizar una modalidad que, a pesar de sus beneficios técnicos y físicos, ha sido relegada frente a otras disciplinas más populares del atletismo. Esta problemática no solo tiene implicaciones técnicas, sino también actitudinales y sociales, que afectan directamente la participación de los deportistas.

Con relación a la metodología, este primer objetivo nace del paradigma cualitativo y, con un enfoque crítico – social, se busca analizar e identificar el porqué de la deserción y la mala predisposición al no querer practicar las modalidades de lanzamiento o también llamadas pruebas de campo; una vez que dicho análisis se obtiene, la investigación se encamina hacia un método de investigación acción donde los docentes maestros no solo indagan e investigan, sino que también hacen parte de dicha intervención siendo ellos quienes hacen parte también de las estrategias que se usaron para responder a este primer objetivo. El uso de la encuesta a priori y las matrices de información permitieron tener una base sólida de donde se iba a partir y cómo empezaría el grupo sujeto de estudio este proceso de acercamiento y fomento. (Anexo L matriz 1)

Desde las primeras observaciones realizadas, se identificó que la práctica del lanzamiento de bala estaba condicionada por diversos factores que restringían la motivación y el interés del grupo de estudio. Entre estos factores destaca la percepción errónea de que el lanzamiento es una disciplina exclusiva para hombres, como expresar la deportista “este deporte solo es para los hombres, me da miedo lanzar la bala y lastimarme” (lucero, deportista del club canal su, conversación oral profe jhonatan Almeida, 12/03/2022) lo que fomentó barreras culturales y sociales especialmente para las niñas del club. Adicionalmente, se detectó una falta de recursos pedagógicos adaptativos que permitieran a los atletas avanzar progresivamente en su desarrollo técnico.

Por otro lado, la diversidad de disciplinas atendidas por el entrenador dificultaba dedicar tiempo y enfoque específico al lanzamiento de bala. Esta circunstancia generó un entorno donde los deportistas, especialmente los principiantes, se veían limitados para adquirir conocimientos profundos sobre esta modalidad. Frente a esta problemática, se diseñó una propuesta de intervención pedagógica titulada “Lanzando con Alegría: Enseñanza del Lanzamiento de Bala a Través del Juego”, basada en un enfoque lúdico que buscaba transformar la percepción y práctica del lanzamiento en una experiencia inclusiva, motivadora y efectiva.

La investigación-acción se encuentra ubicada en la metodología de investigación orientada a la práctica educativa. Desde esta perspectiva, la finalidad esencial de la investigación no es la acumulación de conocimientos sobre la enseñanza o la comprensión de la realidad educativa, sino, fundamentalmente, aportar información que guíe la toma de decisiones y los procesos de cambio para la mejora de la misma. (Sandín, citado por miguel tirado 2010, p. 37)

Las primeras sesiones de diagnóstico se centraron en comprender las percepciones, intereses y conocimientos previos de los participantes en relación al lanzamiento de bala. Para ello, se utilizaron herramientas como encuestas y observaciones directas, que permitieron identificar deficiencias técnicas, actitudinales y culturales que obstaculizaban el aprendizaje.

A nivel técnico, los deportistas enfrentaban errores recurrentes en aspectos básicos como el agarre de la bala, la postura inicial y la sincronización de movimientos. Estas dificultades no solo afectaban la precisión y distancia de los lanzamientos, sino que también generaban una sensación de frustración que desmotivaba a los participantes, como nos manifiesta las palabras del deportista “profe Lennin, la bala es muy pesada para mí, no hay otra más pequeña” (Dario, deportista de 8 años, conversación profesor jhonatan Almeida, 12/03/2022).

En cuanto a las actitudes hacia la disciplina, se evidenció una falta de confianza inicial entre los atletas, especialmente entre las niñas, quienes enfrentaban estigmas culturales que limitaban su participación. Esta percepción, reforzada por dinámicas familiares y sociales, reducía el interés y compromiso hacia el lanzamiento de bala, incrementando la deserción en esta modalidad. Dicho de otra manera, la deportista Lisbeth manifiesta su punto de vista “la verdad profe, no hay muchas niñas que quieran, lanzar el profe Caicedo solo las mantiene corriendo y una que otra niña viene a lanzar o les nace la curiosidad” (Lisbeth quiñones, deportista de velocidad y lanzamiento, conversación profe Alejandro herrera, 19/03/2022).

Por último, a nivel teórico, se identificó que los deportistas tenían un conocimiento limitado o nulo sobre las reglas básicas de la disciplina. Este desconocimiento generaba errores durante la práctica, como salidas en falso y lanzamientos inválidos, que dificultaban el avance técnico.

Frente a los hallazgos obtenidos en el diagnóstico inicial, los estudiantes maestros diseñaron una estrategia pedagógica innovadora que combinaría actividades lúdicas con ejercicios técnicos progresivos. Bajo el nombre de “Lanzando con Alegría”, la propuesta de intervención pedagógica se estructuró en 12 sesiones de clase orientadas a transformar las dificultades iniciales en oportunidades de aprendizaje y motivación.

En las primeras sesiones, se priorizó la familiarización de los deportistas con los implementos deportivos mediante el uso de balas de menor peso y ejercicios adaptativos. Estas actividades no solo facilitaron la comprensión de los fundamentos técnicos, sino que también ayudaron a reducir las barreras psicológicas asociadas al temor y la frustración inicial. Para los atletas principiantes, este enfoque resultó esencial para construir confianza y generar interés hacia la disciplina.

Adicionalmente, se integraron dinámicas grupales que incentivaron la participación activa y el trabajo en equipo. Los juegos diseñados para simular los movimientos del lanzamiento permitieron que los deportistas practicasen de forma interactiva, reforzando la cohesión grupal y fomentando valores como el respeto mutuo y la colaboración. (Tabla 4, plan de clase lanzamiento de bala).

La práctica del lanzamiento de bala dentro del Club Canal SU ha estado condicionada por diversos factores que influyen en la percepción, motivación y desempeño de los deportistas. Uno de los principales hallazgos en esta investigación fue la identificación de barreras culturales, sociales y técnicas que han dificultado la consolidación de esta modalidad como una práctica accesible y atractiva.

Ruiz (2012) los “procesos de entrenamiento son cada vez más complejos. La dinámica del entrenamiento un alto carácter científico, en el cual, confluyen los aportes de las diferentes ciencias relacionadas con el mismo” (p. 100).

En el ámbito técnico, se detectaron deficiencias recurrentes relacionadas con los fundamentos básicos del lanzamiento, como el agarre de la bala, la postura inicial y la sincronización motriz. Estas dificultades no solo afectaron la precisión y distancia de los lanzamientos, sino que también generaron desmotivación entre los atletas, especialmente aquellos

que estaban iniciando en esta disciplina o que se dedicaban a practicar otras ramas del atletismo. La falta de una metodología pedagógica adaptativa contribuyó a agravar esta problemática, ya que los deportistas no contaban con los recursos necesarios para superar estas limitaciones de manera progresiva.

Desde una perspectiva social, las barreras asociadas a estigmas de género jugaron un papel importante en la deserción de algunos participantes, principalmente niñas. La percepción de que el lanzamiento de bala era una disciplina exclusiva para hombres limitó significativamente la integración y participación de atletas femeninas, quienes eran las atletas de menor cantidad en el grupo sujeto de estudio.

Adicionalmente, los contextos familiares y comunitarios también influyeron en la formación deportiva de los jóvenes. La falta de acompañamiento y apoyo por parte de los familiares, sumada a la prioridad otorgada a disciplinas deportivas más populares como las pruebas de pista y los saltos, restringió el interés hacia el lanzamiento de bala. Estas dinámicas culturales resaltan la importancia de implementar estrategias integrales que no solo aborden los aspectos técnicos, sino también los factores sociales y emocionales que condicionan la participación deportiva.

Para comprender las limitaciones enfrentadas por los deportistas en esta modalidad, el equipo investigador realizó un diagnóstico exhaustivo durante las primeras sesiones del proyecto. Este análisis se llevó a cabo mediante la aplicación de una encuesta con respuestas de opción múltiple y observaciones directas que permitieron obtener datos relevantes sobre el nivel de conocimiento previo, las percepciones y los intereses de los participantes. (ANEXO B)

A priori, la aplicación de la encuesta permitió tener claro el punto de partida donde empezaría el desarrollo del trabajo por parte de los estudiantes maestros, así como también el punto de partida donde el grupo sujeto de estudio estaba con respecto al conocimiento de las modalidades de campo en el atletismo.

**Figura 8***Platica de encuesta a saberes previos*

*Nota:* encuesta sobre los lanzamientos y auto reflexión de saberes verbales, Fuente: autoría propia.

Asimismo, la ya mencionada encuesta logró facilitar el análisis cualitativo de si el grupo en su mayoría había practicado o por lo menos lanzado alguna vez los móviles propios de las pruebas de campo para que de esta forma los estudiantes maestros determinaran la intensidad de sesiones que debían ser destinadas a habilidades específicas como la orientación espacio temporal o la coordinación segmentaria, categorías fundamentales dentro del marco categorial de la investigación.

Uno de los aspectos críticos identificados fue el desconocimiento generalizado de las reglas básicas y de los principios técnicos del lanzamiento de bala. Esta falta de formación inicial dificultó el aprendizaje y generó frustración en los deportistas, quienes a menudo cometían errores como lanzamientos nulos o posturas incorrectas. Además, se observó que muchos de los participantes dependían únicamente de la imitación visual como herramienta de aprendizaje, lo que limitaba su capacidad para interiorizar los conceptos fundamentales de la disciplina, como lo menciona el siguiente deportista, “yo no sabía nada de los lanzamiento, hasta que llego un deportista antiguo del profe quien me enseñó a lanzar correctamente y me corregía uno que otro lanzamiento,”<sup>8</sup> así lo describe (Gualpa chacón, 10 años de edad deportista de lanzamiento de bala y jabalina, conversación descriptiva hacia el profe alejando herrera, 19/03/2022)

A nivel actitudinal, se evidenció una falta de confianza y motivación entre los deportistas, especialmente en las niñas. Estas dificultades se vieron intensificadas por estigmas culturales y

sociales que perpetuaban la idea de que los lanzamientos son actividades más apropiadas para hombres. Este estigma generó una reticencia inicial que afectó no solo la integración de las atletas femeninas en las sesiones, sino también su desarrollo técnico.

Frente a los desafíos identificados, el grupo de investigación decide ejecutar la ya mencionada propuesta de intervención pedagógica, la cual facilitó que los participantes se sintieran cómodos y seguros al practicar los fundamentos técnicos del lanzamiento, reduciendo significativamente las barreras psicológicas asociadas al temor y la frustración inicial por medio de la lúdica.

#### **10.1.1.1 La metodología un camino tradicional a una técnica constructiva.**

“Tradicional” o centrada en la “Técnica”, que divide generalmente la sesión en tres partes: una primera en la que se reproduce un fragmento aislado de un gesto técnico, una segunda en la que se desarrollan las cualidades físicas asociadas al gesto y una tercera, que no siempre se produce, y en la que se plantea un juego relacionado con la habilidad motriz que se pretende enseñar, siendo comúnmente su objetivo el cambio de una metodología analítica hacia otra más global y la búsqueda de la aplicación de las habilidades aprendidas de forma aislada (Calzada, 1999; Hegedus, 1988; Hubiche y Pradet, 1999; Schmolinsky, 1981). (Gómez et al., 2014, p. 106)

#### **Figura 9**

*Lanzamiento inicial de bala*



*Nota:* impulsión de bala con deportista e investigador, pendiente de su ejecución de lanzamiento.

Fuente: autoría propia.

Asimismo, se implementaron actividades grupales que promovieron la participación activa y la interacción entre los deportistas. Juegos diseñados para simular los movimientos técnicos del



lanzamiento de bala no solo fomentaron el aprendizaje, sino que también fortalecieron la cohesión grupal y los valores sociales. Estas dinámicas permitieron que las niñas se sintieran incluidas y apoyadas dentro del grupo, favoreciendo su integración y desarrollo técnico.

Finalmente, el uso de herramientas visuales, como grabaciones de las ejecuciones individuales, permitió que los deportistas analizaran sus movimientos y propusieran soluciones para mejorar su desempeño. Este enfoque reflexivo no solo fortaleció el aprendizaje técnico, sino que también promovió una mayor autonomía y conciencia en los participantes.

Los resultados obtenidos tras las primeras sesiones fueron alentadores y reflejan el impacto positivo de las estrategias pedagógicas implementadas. A nivel técnico, los deportistas lograron avances significativos en aspectos como la postura inicial, el agarre de la bala y la sincronización motriz. Estos progresos se tradujeron en una mayor precisión y distancia en los lanzamientos, lo que incrementó la confianza y motivación de los participantes hacia la disciplina.

En el caso de las niñas, las dinámicas inclusivas y participativas tuvieron un efecto transformador en su actitud hacia el lanzamiento de bala. Al sentirse valoradas y respaldadas dentro del grupo, comenzaron a participar activamente en las actividades, superando las barreras iniciales y desarrollando un interés creciente por perfeccionar sus habilidades, dentro de esta situación nos menciona palabras de la siguiente atleta, “ desde que llegaron todo fue más bonito, ya no me siento sola al momento de lanzar, en algunos entrenos no quería lanzar, pero cuando ustedes están todo es más chévere y aprendo mejor” ( nicol Benavides, 8 años de edad, aprendiz de lanzamiento de bala, descripción motivacional hacia los profesores Jhonatan y Alejandro 26/03/2022)

Además, la implementación de competencias internas y ejercicios colaborativos incentivó una sana competencia entre los deportistas. Estas actividades no solo favorecieron el aprendizaje técnico, sino que también promovieron valores como el respeto mutuo, la empatía y el trabajo en equipo, consolidando un ambiente inclusivo y motivador.

Conforme avanzaron las sesiones del proyecto pedagógico, se observaron avances significativos en los aspectos técnicos del lanzamiento de bala. Una de las estrategias más efectivas fue el desglosamiento del gesto técnico en etapas más simples y manejables. Este enfoque permitió que los deportistas pudieran concentrarse en un aspecto a la vez, interiorizando gradualmente cada componente del movimiento. Por ejemplo, el análisis de la postura inicial y el posicionamiento adecuado del cuerpo se practicó de manera repetitiva hasta que los atletas mostraron un mejor control de su equilibrio y estabilidad.

**Figura 10***Inicios a la implementación moderada*

*Nota:* deportista nueva asignada al grupo de lanzamientos de bala, Fuente: autoría propia

El uso de implementos adaptativos, como balas de menor peso, resultó crucial para facilitar la transición hacia movimientos más avanzados. Este recurso no solo redujo el temor inicial de los deportistas, sino que también les proporcionó una herramienta práctica para perfeccionar la técnica sin desmotivarse. A medida que los participantes se familiarizaban con estos implementos, se introdujeron gradualmente las balas oficiales, lo que supuso un nuevo desafío que contribuyó a consolidar sus habilidades.

Basándonos en Piaget (1959), para el desarrollo de la percepción espacio-temporal es necesario que el/la niño/a ya tenga asimilada la percepción de su cuerpo como eje de referencia, ya que a partir de dicha percepción podrá tomar como sistema de referencia en el espacio los demás, objetos u personas.

Otro aspecto clave de la intervención fue el uso de herramientas audiovisuales para reforzar el aprendizaje técnico. Las grabaciones de los lanzamientos de los deportistas permitieron realizar un análisis detallado de sus movimientos, identificando puntos fuertes y áreas de mejora. Esta metodología visual no solo favoreció un aprendizaje más consciente, sino que también promovió la autocrítica constructiva entre el grupo sujeto de estudio.

Los docentes investigadores usaron las grabaciones durante las sesiones de retroalimentación para mostrar a los atletas cómo sus posturas y movimientos podían optimizarse. Este proceso no solo fue útil para corregir errores técnicos, sino que también fomentó un mayor

compromiso por parte de los deportistas, quienes se motivaron al ver sus propios progresos en video.

La cohesión grupal se consolidó como un elemento central durante la implementación de la propuesta de intervención pedagógica. Las dinámicas participativas y los juegos grupales no solo fomentaron el aprendizaje técnico, sino que también fortalecieron los vínculos entre los integrantes del grupo. Este ambiente de apoyo mutuo se convirtió en un motor importante para la motivación y el compromiso de los participantes.

#### **Figura 11**

*Implementación del juego en acción motriz*



*Nota:* juegos pre deportivos, previos en prácticas de lanzamiento, Fuente: autoría propia.

Uno de los logros más significativos fue el cambio en la dinámica de inclusión. Las niñas, quienes inicialmente enfrentaban estos paradigmas de los lanzamientos, lograron integrarse de forma activa en las sesiones, asumiendo roles de liderazgo dentro del grupo. Este cambio no solo fortaleció su confianza, sino que también inspiró a otros compañeros a valorar la diversidad y el potencial individual de cada deportista como lo afirma la deportista “daba miedo pedir los elementos a los niños o pedirles que nos enseñan, porque solo querían lanzar ellos y nos quitaban del círculo, con ustedes se calmaron a hora es mutuo y no son tan groseros como antes” (estudiante Camila Narváez edad 14 años, conversación hacia el profe Alejandro herrera 04/04/2022)

Las competencias internas organizadas durante las sesiones también desempeñaron un papel clave en la construcción de un entorno participativo y motivador. Estas actividades promovieron una sana competencia, donde los deportistas establecían metas personales y grupales

para mejorar sus resultados. Este enfoque no solo incentivó la superación personal, sino que también reforzó los valores de camaradería y trabajo en equipo.

El enfoque lúdico de la metodología usada en las sesiones de clase tuvo un impacto positivo en la motivación y el compromiso de los participantes hacia el lanzamiento de bala. A través de dinámicas recreativas y ejercicios prácticos, los deportistas comenzaron a desarrollar un interés genuino por la disciplina, superando las barreras iniciales que limitaban su participación.

Por ejemplo, los juegos diseñados para medir la precisión y distancia de los lanzamientos generaron entusiasmo entre los atletas, quienes competían de manera amistosa para superar sus propios registros. Estas actividades no solo incentivaron la práctica constante, sino que también ayudaron a los deportistas a establecer objetivos claros y alcanzables. Además, el ambiente inclusivo y motivador creado durante las sesiones permitió que los participantes disfrutaran del proceso de aprendizaje, transformando el lanzamiento de bala en una experiencia positiva y enriquecedora. Este cambio en la percepción de la disciplina fue particularmente notable entre las niñas, quienes comenzaron a mostrarse más seguras y comprometidas con su desarrollo técnico.

#### **Figura 12**

*Juegos pre deportivos de integración femenina*



*Nota:* juegos pre deportivos de integración a deportistas femeninas. Fuente: autoría propia.

Hernández (como se cita en Hernández y Bustos, 2018), la define como una actividad para los niños, niñas y jóvenes que inician en el camino del deporte, considerado como proceso de enseñanza-aprendizaje, en el cual el individuo va a adquirir conocimiento y la capacidad de ejecución de los diferentes fundamentos técnicos y tácticos de un deporte.

Al finalizar las primeras etapas del proyecto pedagógico, los resultados obtenidos fueron alentadores y evidenciaron el impacto positivo de la metodología implementada. Los avances

técnicos observados en los deportistas se reflejaron en una mejora general en la ejecución de los lanzamientos, destacándose una mayor precisión y distancia en los resultados.

En el ámbito social y emocional, la transformación grupal fue evidente. La cohesión y el apoyo mutuo entre los participantes fortalecieron un ambiente de colaboración y respeto que trascendió el ámbito deportivo. Este entorno inclusivo y motivador no solo favoreció el aprendizaje, sino que también contribuyó al bienestar general de los deportistas.

Los logros alcanzados en estas primeras etapas subrayan la importancia de continuar implementando estrategias pedagógicas adaptativas y dinámicas en el ámbito del lanzamiento de bala. La experiencia adquirida durante el programa sentó las bases para la consolidación de una metodología efectiva y replicable, capaz de fomentar el desarrollo integral de los atletas.

A medida que se desarrollaron las sesiones de clase, el enfoque adaptativo y progresivo adoptado por los estudiantes maestro permitió consolidar importantes avances en el ámbito técnico. Estas estrategias no solo buscaban corregir errores específicos en el lanzamiento de bala, sino también fomentar una comprensión más profunda de los principios básicos de esta disciplina entre los participantes.

Uno de los elementos clave en este proceso fue el análisis detallado de los movimientos técnicos involucrados en el lanzamiento. Desde la postura inicial hasta la liberación final de la bala, cada aspecto del gesto técnico fue desglosado en componentes más manejables. Este enfoque permitió que los deportistas pudieran trabajar de manera progresiva y sistemática en la mejora de cada etapa, priorizando el dominio de los fundamentos antes de avanzar hacia ejercicios más complejos.

La introducción de ejercicios específicos que enfatizaban la importancia del equilibrio corporal y la alineación durante el lanzamiento resultó ser particularmente efectiva. Los participantes practicaron activamente el posicionamiento adecuado de pies y brazos, la generación de impulso desde el tren inferior y la transferencia eficiente de energía hacia la bala. Este entrenamiento práctico no solo mejoró la precisión y distancia de los lanzamientos, sino que también ayudó a construir una base sólida para el desarrollo técnico a largo plazo.

Por lo que emerge la ley 181 (1995) por la “cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el Sistema Nacional del Deporte” (p. 1)

Un aspecto fundamental en el progreso observado fue el aumento significativo en la precisión y distancia de los lanzamientos realizados por los deportistas. Por ejemplo, se implementaron actividades que simulaban condiciones reales de competencia, desafiando a los atletas a aplicar lo aprendido bajo presión y en un contexto más estructurado. Estas prácticas no solo promovieron el desarrollo técnico, sino que también reforzaron la confianza de los deportistas en su capacidad para competir de manera efectiva.

Además, los avances logrados en la sincronización motriz y el control del implemento se tradujeron en lanzamientos más consistentes y eficientes. Este progreso no solo elevó el nivel de rendimiento dentro del grupo, sino que también generó un mayor interés y entusiasmo hacia la disciplina por parte de los participantes.

El enfoque pedagógico implementado no solo se centró en el desarrollo técnico individual, sino que también buscó fortalecer la motivación intrínseca de los deportistas y promover valores sociales como el trabajo en equipo y la colaboración. Las dinámicas grupales y los juegos interactivos jugaron un papel clave en la consolidación de un ambiente de aprendizaje inclusivo y participativo.

Entre las estrategias más destacadas se encuentran los ejercicios colaborativos, donde los atletas trabajaban en parejas o equipos para alcanzar objetivos comunes. Por ejemplo, se diseñaron actividades en las que cada miembro del grupo debía contribuir al trabajo en equipo, ya sea proporcionando retroalimentación técnica o alentando a sus compañeros durante la práctica. Estas dinámicas no solo fortalecieron las relaciones interpersonales dentro del grupo, sino que también incentivaron un sentido de responsabilidad compartida hacia el logro de metas colectivas. (Tabla 5 plan de clase coordinación segmentaria)

En el caso de las niñas, este enfoque inclusivo fue especialmente significativo, ya que les permitió más activos dentro del grupo. A medida que su participación aumentaba, también lo hacía su confianza y entusiasmo por perfeccionar sus habilidades, marcando un cambio positivo tanto a nivel técnico como actitudinal.

Chi-Cauch (2018) argumenta que Las estrategias lúdicas mejoran sus relaciones humanas y sociales con sus compañeros; asimismo estos autores señalan que los alumnos se sienten motivados en clases debido a que se encuentran en un ambiente dinámico, divertido y participan en el desarrollo de actividades y ejercicios de matemáticas, lo que les permite identificar que

estrategias didácticas en el proceso enseñanza-aprendizaje disminuyen los errores algebraicos que cometen los alumnos del primer grado del nivel medio superior. (p. 72)

Los avances obtenidos durante las sesiones resaltaron la efectividad de la metodología implementada, estos progresos no solo se reflejaron en mejores resultados durante las competencias internas, sino también en una mayor autoconfianza por parte de los chicos.

En particular, las niñas desempeñaron un papel destacado en esta transformación, demostrando que con el apoyo adecuado y un enfoque inclusivo es posible superar las barreras asociadas a los estigmas de género. Este cambio no solo benefició su desarrollo personal, sino que también inspiró a otros miembros del grupo a valorar la diversidad y el potencial individual de cada atleta.

Asimismo, se destacó la importancia de continuar promoviendo valores como la inclusión, la equidad de género y el trabajo colaborativo dentro del ámbito deportivo. Estas iniciativas no solo fomentan el desarrollo técnico, sino que también contribuyen al bienestar emocional y social de los deportistas, creando un ambiente donde puedan prosperar tanto a nivel personal como competitivo.

Finalmente, se enfatizó la relevancia de involucrar a las familias y comunidades en el proceso de formación deportiva, brindándoles herramientas y recursos para apoyar el aprendizaje y la motivación de los jóvenes atletas. Este enfoque integral no solo garantiza la continuidad del programa, sino que también amplía su alcance y sostenibilidad a largo plazo.

Adicionalmente, la evaluación de la metodología permitió identificar cómo los juegos y actividades recreativas contribuyeron a mantener altos niveles de motivación entre los participantes. La combinación de aprendizaje técnico con dinámicas lúdicas no solo facilitó la adquisición de conocimientos, sino que también transformó el lanzamiento de bala en una disciplina atractiva y enriquecedora para todos los deportistas.

El análisis principal de la deserción y poca participación de las pruebas de campo no se limitó solamente a los gestos técnicos observados, sino que también se identificó las diversas barreras que inicialmente limitaron la participación y el compromiso de los atletas con el lanzamiento de bala. Estas barreras, identificadas durante las primeras sesiones de diagnóstico, requerían un enfoque integral para ser abordadas eficazmente.

Entre las principales barreras técnicas analizadas se encontraron las dificultades relacionadas con la ejecución de los movimientos básicos del lanzamiento que, a través de

ejercicios prácticos y progresivos, los deportistas lograron interiorizar los principios fundamentales de la disciplina, reduciendo significativamente estos errores. Esto no solo mejoró su desempeño, sino que también incrementó su confianza para enfrentar desafíos posteriores.

En el ámbito actitudinal, la implementación del proyecto pedagógico fue especialmente efectivo en fomentar una mentalidad positiva y receptiva entre los participantes. Las niñas, quienes inicialmente mostraban reticencia a participar debido a estigmas culturales, encontraron en las dinámicas grupales un espacio seguro y motivador donde pudieron expresar su potencial sin temor a ser juzgadas. Este cambio en su actitud no solo les permitió desarrollarse como deportistas, sino que también influyó positivamente en la percepción del grupo hacia la equidad de género.

Finalmente, desde una perspectiva cultural, las dinámicas inclusivas implementadas durante las sesiones lograron transformar las percepciones de los participantes sobre el lanzamiento de bala. Al incorporar valores como el respeto, la tolerancia y la colaboración, los estudiantes maestros contribuyeron a dismantlar los prejuicios que limitaban el acceso equitativo a esta modalidad, creando un entorno donde todos los deportistas se sentían valorados y apoyados.

Con base en los resultados obtenidos a priori, el grupo investigador identificó la posibilidad de integrar esta metodología en las otras disciplinas de lanzamiento, adaptando las estrategias pedagógicas a las características específicas de cada modalidad.

Además, se destacó la importancia de fortalecer la participación de las familias y comunidades en el proceso de formación deportiva. El acompañamiento familiar es crucial para consolidar los avances técnicos y actitudinales de los atletas, así como para garantizar un apoyo continuo que fomente la motivación y el compromiso hacia la disciplina.

Por último, se identificó la necesidad de la creación de espacios de capacitación para entrenadores y personal docente, con el objetivo de difundir las estrategias pedagógicas implementadas en la propuesta de intervención pedagógica. Este esfuerzo no solo garantizará la continuidad de la metodología implementada, sino que también ampliará su alcance, beneficiando a una mayor cantidad de jóvenes deportistas en contextos diversos.

El impacto positivo de las sesiones de clase reafirma la importancia de adoptar enfoques inclusivos, dinámicos y adaptativos en el ámbito deportivo, garantizando que todos los atletas, independientemente de su nivel inicial o género, tengan acceso equitativo a oportunidades de formación y crecimiento.



**10.2 Capítulo 2. Generando nuevas expectativas en los lanzamientos con clases dinámicas, amenas y lúdicas*****10.2.1 Objetivo específico 2: Diseñar e implementar una propuesta intervención pedagógica enfocado en el lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar la práctica del lanzamiento de bala en atletismo***

El uso del lanzamiento de pelota en la propuesta de intervención pedagógica se fundamenta en su capacidad para facilitar el aprendizaje técnico y coordinativo de los jóvenes atletas de manera lúdica y efectiva. Según González (2020), "el lanzamiento de pelota es una excelente herramienta para desarrollar las habilidades fundamentales necesarias para el lanzamiento de bala, ya que permite a los atletas jóvenes trabajar en su técnica y coordinación en un entorno menos intimidante y más divertido" (p. 45).

Este objetivo que también está encaminado al paradigma cualitativo se enfoca en una propuesta de intervención pedagógica encaminada al acercamiento, fomento, disfrute; dicho enfoque se centra en describir e interpretar cómo cada individuo explora y descubre sus diferentes habilidades al practicar de manera didáctica, analizando sus actitudes, formas de expresión e inteligencia emocional. Esto puede contribuir a entender cómo se aborda la iniciación deportiva, proporcionando una base motora de carácter general que sirve como fundamento para el desarrollo. Así mismo, al abordar las sesiones de clase y destacar que en medio de la práctica lúdica se hizo uso de la teoría para que esta sea asimilada de mejor manera, se hace notorio el enfoque por el cual se encamina la investigación, el enfoque crítico – social.

la técnica observación participante y las matrices de información como instrumento de recolección de información permitieron que al avanzar las sesiones de trabajo se pueda analizar dicho cambio y transformación en como el grupo sujeto de estudio percibió las pruebas de campo en el atletismo.

**Figura 13***Lanzamientos de pelota como juego pre deportivo*

*Nota:* fomento de lanzamiento de pelota. Fuente: autoría propia.

La incorporación del lanzamiento de pelota permite a los niños interiorizar los movimientos específicos del lanzamiento de bala sin la presión del peso y la complejidad de la bala tradicional. Esta metodología lúdica no solo hace que el aprendizaje sea más accesible y progresivo, sino que también incrementa la motivación y el interés de los niños por la disciplina, creando un ambiente positivo y estimulante para el desarrollo de sus habilidades.

Implementar ejercicios de lanzamiento de pelota en el entrenamiento ayuda a los atletas a adquirir una comprensión más sólida de la técnica correcta de lanzamiento. Al reducir la complejidad inicial y centrarse en movimientos fundamentales, los niños pueden mejorar su coordinación segmentaria y orientación espaciotemporal de manera gradual y efectiva. Este enfoque asegura que, al avanzar al uso de la bala de competición, los atletas tengan una base técnica sólida y estén mejor preparados para enfrentar los desafíos de la disciplina, con cada esfuerzo indica su mejoría y su forma de comprender de manera oral las indicaciones dada como lo mencionar Gabriel “profe lenni usted que estuvo en el club el profe siempre era así con los deportistas de velocidad?, Es que solo los mira a ellos y a nosotros nos dice lance y no nos mira,” mientras que el profe lenni responde “la verdad , aun continua con siendo así, pero no te preocupes, aprovecha que estamos con Tigo que nos observándote” (conversación diferencial en el estudiante Gabriel Pantoja con el profesor Jhonatan Almeida , 16/04/2022 )

En el marco del programa formativo del Club de Atletismo Canal Sur, se desarrolló una propuesta pedagógica centrada en el fortalecimiento de las capacidades motrices, cognitivas y técnicas de los estudiantes, tomando como eje el aprendizaje progresivo de las modalidades de lanzamiento del atletismo. A través de diversas sesiones estructuradas, se abordaron temas claves que permitieron a los participantes una inmersión activa y significativa en el mundo del atletismo.

**10.2.1.1 Plan de clase 1. Presentación y generalidades.** El proceso inició con una sesión introductoria donde se presentaron las generalidades del proyecto y sus objetivos. Los estudiantes fueron informados sobre las modalidades de lanzamiento que trabajarían, así como la metodología basada en la experimentación, la práctica guiada y el aprendizaje colaborativo. Se generó un ambiente de confianza y apertura, en el que los participantes se sintieron motivados a integrarse activamente en las actividades propuestas.

**10.2.1.2 Planes de clase 2, 3 y 6. Lanzamiento de bala.** En varias sesiones se abordó de forma continua y progresiva la técnica del lanzamiento de bala, una de las modalidades más técnicas del atletismo. Se inició con una explicación del gesto general, seguido de ejercicios de sensibilización con balones livianos y adaptaciones para principiantes.

Los estudiantes comenzaron ejecutando movimientos simples, como el empuje desde el hombro, la postura de lanzamiento y el uso correcto de la pierna de apoyo. A medida que avanzaban, se introdujeron aspectos más específicos como el desplazamiento lineal dentro del área de lanzamiento y la sincronización del tren inferior con el impulso de brazos.

La asimilación fue gradual pero positiva, ya que los estudiantes lograron entender la importancia del control corporal, el uso de la fuerza desde el tren inferior y la necesidad de estabilidad al ejecutar el lanzamiento. Algunos estudiantes destacaron por su habilidad para generar potencia, mientras que otros evolucionaron notablemente en la precisión y técnica básica.

Planes 4 y 9. Coordinación segmentaria

El desarrollo de la coordinación segmentaria fue un componente transversal en todas las sesiones, especialmente reforzado mediante ejercicios específicos de lanzamientos con implementos, juegos de reacción y trabajo por parejas.

Se propusieron actividades donde los estudiantes debían sincronizar el movimiento de sus segmentos corporales —brazos, piernas, tronco y cabeza— para lograr una ejecución eficaz. Por ejemplo, se realizaron lanzamientos combinados con desplazamientos, saltos y cambios de dirección que exigían control motor y organización corporal.

La evolución fue notoria: al inicio, varios estudiantes mostraban desarticulación en los gestos técnicos, pero con el tiempo lograron coordinar sus movimientos, lo que se reflejó directamente en la mejora de sus lanzamientos. Esta habilidad fue fundamental para garantizar la correcta transferencia de fuerza en cada modalidad practicada.

**10.2.1.3 Planes 5 y 8. Orientación espacio-tiempo.** La orientación espacio-temporal también fue trabajada como capacidad esencial para el rendimiento deportivo. Se incluyeron ejercicios donde los estudiantes debían lanzar, atrapar o desplazarse con base en estímulos visuales y auditivos, así como calcular trayectorias, tiempos de vuelo y posicionamientos estratégicos dentro del área de lanzamiento.

Durante las prácticas de martillo y bala, los estudiantes aprendieron a ubicar correctamente sus cuerpos en el espacio, ajustar el ángulo de lanzamiento y respetar los tiempos de ejecución. Esto les permitió generar movimientos más fluidos y seguros, además de evitar errores comunes como perder el equilibrio o lanzar fuera del sector permitido.

**10.2.1.4 Planes 7 y 10. Lanzamiento de martillo.** El lanzamiento de martillo fue presentado de forma adaptada, ya que se trata de una técnica compleja que implica rotaciones y control del eje corporal. Se inició con una introducción teórica sobre el implemento y su mecánica, seguida de ejercicios de imitación con sogas y objetos livianos que simulaban el martillo.

Los estudiantes mostraron curiosidad y disposición para aprender esta modalidad, aunque al principio evidenciaron dificultades para controlar la rotación y mantener el equilibrio. Mediante ejercicios progresivos y feedback constante, varios lograron comprender el principio de impulso circular y el rol del giro para ganar velocidad antes de la liberación del implemento.

La asimilación fue moderada pero con resultados satisfactorios en cuanto a actitud, comprensión de la técnica y disposición para mejorar. Se fomentó el trabajo en parejas y la observación entre compañeros como estrategias para fortalecer el aprendizaje.

**Figura 14***Lanzamiento de martillo a deportistas femeninos**Nota: iniciación en las diversas ramas del atletismo, lanzamiento de martillo, autoría propia*

**10.2.1.5 Plan 11. Lanzamientos lineales y circulares.** Una vez abordadas las técnicas específicas, se realizó una sesión comparativa entre lanzamientos lineales y circulares, permitiendo a los estudiantes identificar similitudes y diferencias entre modalidades como la bala (lineal) y el martillo (circular).

Mediante una práctica guiada, los participantes pudieron ejecutar ambos tipos de lanzamiento, reflexionar sobre las demandas físicas de cada uno y experimentar los ajustes corporales necesarios para cada gesto. Se promovió el análisis de los movimientos desde un enfoque kinestésico, donde el estudiante era consciente de su propio cuerpo, su fuerza y dirección del movimiento. Esta experiencia integradora ayudó a consolidar conocimientos y facilitó el entendimiento del atletismo como una disciplina compleja pero accesible desde una pedagogía práctica y vivencial.

**10.2.1.6 Plan 12. Despedida.** Finalmente, el proceso culminó con una sesión de cierre y despedida, en la que se reflexionó colectivamente sobre los aprendizajes alcanzados, los avances individuales y grupales, y la importancia de continuar desarrollando habilidades motrices y técnicas a través del deporte.

Los estudiantes compartieron sus experiencias, expresaron su gratitud y destacaron el valor del trabajo colaborativo, el respeto, la constancia y el esfuerzo. La jornada concluyó con actividades de relajación, entrega simbólica de reconocimientos y una encuesta final que permitió valorar el impacto del proceso formativo en cada uno de los participantes.

Al iniciar, dentro de la práctica pedagógica se realizó diferentes observaciones en torno al primer objetivo, luego se analizó las diferentes causas y síntomas que se presentaban para dar una idea de que tanto se debía enfocar el trabajo, al transcurrir el tiempo la observación comenzó a dar un buen análisis de qué trayectoria se debía tomar sobre cómo llegar a modificar y a mejorar cada situación en la que se presentaban los diferentes deportistas en el Club canal SU.

Las primeras semanas de clase de práctica se tuvieron más presente en su forma de ejecución y de conocimiento de cómo prepararse para iniciar y cómo ejecutar las diferentes disciplinas que ya se habían propuesto o asignado. El docente encargado prioriza una buena observación y motivación al ver cómo sus atletas lanzan correctamente la pelota. Al identificar las fallas, también se admira de sus proezas y de la mejora en el lanzamiento de los implementos oficiales de manera inesperada. Se mantiene en una observación constante, brindando consejos desde su experiencia y perspectiva.

El modo en que los atletas colocan la bala en su mejilla cambia la forma de analizar sus distintos agarres, su manera de detectar la fuerza y la capacidad de sincronizarse con los movimientos al lanzar. Esto se refleja en un mejor impulso y en una destacada distancia, lo que se traduce en la sonrisa del docente y en su admiración hacia los atletas. A medida que avanza cada lanzamiento, los indicadores de rendimiento siguen mejorando, logrando mayores distancias en cada intento.

A lo largo de las diferentes semanas, la evolución de los jóvenes comenzó a notarse en relación con el juego. El lanzamiento de pelota, por sí mismo, es una actividad fácil y sencilla de aprender y ejecutar. Además, la incorporación de variantes que asemejaban las técnicas de lanzamiento, como despegar la pelota desde el mentón hacia arriba o lanzarla a una distancia específica sin salirse del área segura, llevó al grupo de estudio a asumir la práctica de forma competitiva, combinando el juego con la diversión, posteriormente, enseñar una técnica o un movimiento específico sobre el lanzamiento de bala se volvió mucho más atractivo, ya que los jóvenes lo relacionaban con las actividades lúdicas trabajadas previamente las mejoras de los deportistas mejoran cada día de entrenamiento así como lo demuestra la atleta lucero “ mi mami dice que lanzo más lejos y que me muevo mejor, a hora ya no le tengo miedo al martillo tampoco a la bala, quiero lanzar lejos “,(estudiante lucero platica con el profesor Alejandro herrera 20/04/2022)

“Las metas orientadas a la propia ejecución o dominio de una habilidad (hacia la tarea), o bien orientadas hacia la comparación respecto a otros (hacia el ego), es decir, la orientación hacia el ego o hacia el "yo", se relaciona más bien con normas externas” (Balaguer et al., 1996, p. 76 )

Los niños y jóvenes atienden las diferentes pautas y reglas que se deben llevar a cabo dentro de los lanzamientos, su formación en su principio se observaba qué era positiva y su actitud muy decadente frente a la práctica, pero, al momento de jugar y ver que lanzar la pelota conllevaba otras estrategias como trabajo en equipo, desplazase y sumarle pequeñas reglas específicas al momento de lanzar (aquí se hacía uso de lanzamientos técnicos de la modalidad deportiva como una regla obligatoria dentro del juego lúdico) cambiaba por completo la mentalidad y percepción sobre trabajar lanzamientos en la sesión. (Tabla 7, plan de clase lanzamiento de bala)

Por una parte la caracterización se mantiene de forma fluyente por el cambio que el juego puede dar a una mayor facilidad de aprendizaje el razonamiento empático y empírico de los diferentes deportistas ayuda a mantener una didáctica rígida u ordenada con disciplina al atender las observaciones ideas para una mayor participación en su enfoque al coordinar prácticas de fuerza y su entrenamiento rutinario cabe destacar que en la formación se pretende mantener la teoría con más apogeo a la igualdad de adquisición al conocimiento y apropiación con las técnicas y tácticas adecuadas que el instrumento a practicar conlleva, no obstante el juego mantiene la misma rigidez siendo flexible y más dispersa la atención mejorando un así la motivación personal que en pocas palabras enciende una luz o un calor para seguir practicando y abordando los conocimientos nuevos que experimentan a la hora de lanzar la pelota u otro elemento y ser más bien un mediador para dejar atrás la rutina del entrenamiento como tal.

Poco a poco, la estrategia didáctica planteada comenzó a tomar más fuerza y auge. Ya no era solo el grupo sujeto de estudio el que participaba en las sesiones, sino que otros atletas del club también se sentían intrigados y entusiasmados por unirse. La sencillez de los juegos los volvía competitivos y, a su vez, llamativos.

Paralelamente a la evolución de las clases, el paradigma de que solo los atletas masculinos podían realizar y trabajar pruebas de lanzamiento comenzó a disiparse. Esto se debió a que las actividades eran presentadas como juegos, lo que atrajo atletas femeninas, así como también a practicantes de pruebas de pista o saltos. En los diarios de campo se registró un aumento notable en su participación y cómo ciertas reglas dentro del juego contribuían a mejorar habilidades específicas del lanzamiento de bala. Sin darse cuenta, al momento de ejecutar un lanzamiento real,

sus cuerpos ya estaban predispuestos motrizmente para realizarlo de manera más cómoda y eficiente.

**Figura 15**

*Lanzamiento de disco fase inicial al desplazamiento*



*Nota:* observación y guía de mejora en la técnica, Fuente: autoría propia.

Desde una perspectiva más general, el deportista mejora su capacidad para percibir información más compleja y afrontar técnicas más desafiantes, lo que permite una mejor ejecución en los lanzamientos de pelota. Complementar estos ejercicios con juegos predeportivos facilita la comprensión teórica a través de la práctica.

En algunos casos, fuera de los lanzamientos, los deportistas que observaban cambios en su disciplina se interesaban en integrarse e intentaban participar para descubrir si podían desempeñarse en los lanzamientos. Efectivamente, algunos de ellos lograron adaptarse y mejorar en esta nueva alternativa deportiva, incluso superando su rendimiento en comparación con su disciplina anterior.

A estos deportistas se les corrigió, enseñó y orientó para que pudieran continuar entrenando, perfeccionando sus técnicas y tácticas, y avanzando de manera constante en sus entrenamientos. La motivación es entendida como un aspecto clave de cualquier actividad que el hombre pueda llevar a cabo, tanto en el ámbito laboral, académico, deportivo o en el propio rendimiento, puesto que los resultados favorables tienen que ver en gran medida con la motivación de los individuos a la hora de realizar dicha actividad (Mendelsohn, 2001).

“Mis profes nuevos estas al pendiente de cada movimiento que hago, me hablan mucho de cómo debo lanzar la siguiente vez, el profe alejado me corrige el brazo y el profe lenni me corrige



salida, parecen que me regañan, pero me gusta porque están hay “ palabras de madre de familia de lucero hacia los profesores alejandro y jhonatan, 26/03/2022)

Y hablando de motivación, la apatía se fue extinguiendo de manera abrupta en cuanto las clases avanzaron, el mismo grupo sujeto de estudio en sus ratos libres de hidratación o de break competían ejecutando los juegos de lanzamiento de pelota implementados por los estudiantes maestros a método de ocio, agregando las reglas que no sabían que les facilitaría el posterior aprendizaje del lanzamiento de esta modalidad, así como reglas propias que ellos gestionaban y que mantenía la sesión de trabajo amena incluso en esos pequeños break.

Al aprender y al razonar cómo los estudiantes se desenvuelven en el entorno deportivo, permitió identificar y observar que se esfuerzan en alcanzar sus propias metas, en intentar aprender más de lo que se les enseña y de alcanzar aún con la falla los mejores resultados. Las integraciones de parte de los estudiantes maestros en sus vidas dentro del atletismo cambian la perspectiva de cómo perciben los lanzamientos de bala y cambian una fuerte mirada a lo que se puede llegar a ver a enseñar y aprender.

El objetivo es simplificar el proceso de aprendizaje del niño, tanto en términos motores, estableciendo un nuevo esquema de movimiento, como en términos cognitivos, permitiéndole enfocarse en el aspecto técnico presentado (Valero et al., 2010).

Para empezar, se identificó el análisis del primer objetivo cuya función fue dirigirse hacia los síntomas y causas que se presentaban dentro del club canal SU, Con un extenuante análisis y observación continua, fue posible determinar una forma de solución dentro de la práctica en los lanzamientos de bala del atletismo, se intervino al implementar una propuesta intervención pedagógica que se refleja en la metodología en base a juegos, didácticas y lúdica en su formación deportiva

El propósito de mantener esta propuesta es dar más claridad y acercamiento de las modalidades de lanzamiento en atletismo (en especial al lanzamiento de bala donde es la primera rama de acercamiento), ya que es necesario que se desarrollen tanto de manera explosiva en pruebas de pista como de fuerza en pruebas de campo; en las prácticas se pudo observar que los lanzamientos pudieron ser mejorados y percibidos siendo “fáciles” mediante un conjunto de funciones motoras que por medio de la actividad lúdico recreativas donde son los juegos y los implementos adaptativos que gestionan movimientos y a su vez adquieren habilidades o su exploración de las mismas. Conviene recordar que para esto se lleva a cabo un proceso

metodológico con un análisis determinado en busca del agrado de las diferentes edades tanto niños, que se sumergen en cortas edades y jóvenes con visiones a mejorar.

En relación a la problemática expuesta Los lanzamientos no han tendido un gran apogeo en el desarrollo más sistematizado y apropiado para tener mejoras en los diferentes competencias a nivel departamental y municipal de esta manera se rescata la comprensión de estilos de enseñanza para la comunicación asertiva entre el deportista y sus entrenadores que han mantenido diversas formas para explicar una ejecución correcta a la hora de lanzar la pelota en los diferentes juegos que al ser llamativos atraen la curiosidad y la aporte significativo al practicarlo con disciplina y respeto ante los demás, Demostrando si la construcción no tanto de un atleta sino íntegramente la transformación de una persona para una sociedad que mantiene una rutina empírica y monótona al manifestar nuevas actividades deportivas a los jóvenes de la ciudad mantenidos en la cotidianidad.

Es preciso tener en cuenta factores de crecimiento junto a vivencia dentro del proceso de acoplamiento, el reto como estudiante maestro con los deportistas se fue evidenciando con proezas dentro de los juegos siendo el principal el lanzamiento de pelota que de este se destacaron las diferentes ramas de lanzamiento y los fundamentos enseñados después de cada actividad.

Se toma como ejemplo el juego apunta y dale, enfocada al lanzamiento de bala, donde el atleta con aros regados por el espacio lanzaba su pelota con el fin de tener una caída libre y que esta caiga en el aro; así sin darse cuenta ya estaba adaptándose a la curvatura requerida para que un lanzamiento de bala tenga una correcta ejecución. (Tabla 4, plan de clase lanzamiento de bala)

Holt et al. (2002) manifiestan que cuando se han aplicado nuevas propuestas metodológicas siendo el enfoque Comprensivo frente a la enseñanza tradicional, la mayoría de los esfuerzos se han dirigido a valorar y comparar cuál de ellas ofrecía un mayor conocimiento técnico-táctico, así como la aplicación de estos elementos en la práctica, dejando olvidado otro elemento tan importante es el aspecto socio-afectivo, que tanta trascendencia tiene en la implicación de los niños en las actividades deportivas.

Cabe resaltar que la aplicación de la práctica en la fundamentación de la teoría ayuda a potenciar el uso de diversos elementos didácticos. Además, los juegos aportan herramientas efectivas para cumplir con las normas y estándares de las reglas establecidas. Esto permite integrar la metodología técnica tanto en la enseñanza de los juegos como en los momentos específicos del entrenamiento.

En pocas palabras, se mantiene la enseñanza tradicional con objetivos específicos que se llevan a cabo en las prácticas, facilitando la interiorización de los distintos aprendizajes. Esto genera un cambio significativo en el desempeño de los deportistas, permitiéndoles entrenar con mayor facilidad. ¿Asimismo, la motivación y la moral aumentan cuando se incluyen juegos que los distraen de la monotonía y del entrenamiento rígido, ofreciendo momentos de descanso y mejorando la convivencia entre entrenador, aprendices y deportistas, en momentos de lluvia a los atletas se los guía con la teoría donde sus mentes curiosas nos llevan solucionar preguntas desde los deportes de lanzamiento, como nos menciona David “profe porque lanzamos la pelota si es liviana? O ¿porque no lanzamos la jabalina pesada en vez de estos pasos? O ¿porque tenemos que lanzar tan lejos las cosas que os dan usted? (Preguntas del deportista David quiñones hacia los profesores, 20/04/2022)

Cabe destacar que el club siempre se ha mantenido en pie, a pesar de contar con pocos deportistas que practican y disfrutan el atletismo en sus distintas ramas. Esto se evidenció en el momento en que el grupo sujeto de estudio comenzó a darle importancia a identificar sus obstáculos y avances. De manera indirecta, se esforzaban en mantener un desarrollo físico, psicológico y emocional adecuado mediante el uso de elementos alternativos, como la pelota (simulando la bala), el frisbee (simulando el disco) y los palos de escoba (simulando la jabalina), entre otros. Estos elementos fueron diseñados para facilitar el aprendizaje sin la exigencia de un peso excesivo, permitiendo un acercamiento más atractivo y dinámico en comparación con la práctica monótona de lanzar estrictamente según las reglas del deporte.

A medida que evolucionaban las sesiones, la retroalimentación se volvió un factor clave para el éxito de la propuesta de intervención pedagógica. Incluso cuando una sesión estaba enfocada en el lanzamiento de disco y la siguiente en el lanzamiento de bala, el calentamiento permitía adaptar uno o dos ejercicios de disco para aplicarlos con la bala. Esto no solo servía como una entrada en calor, sino que también ofrecía más oportunidades de desarrollo, mayor variedad de juegos y un interés creciente en las modalidades de lanzamiento.

Son necesarias nuevas formas de analizar el desarrollo desde una perspectiva de juego y desenvolvimiento del entorno en el que se practica, de tal manera que los individuos se manifiesten con la exploración propia de sus capacidades, en esta parte se encuentra la causa y la articulación a la solución de problemas, la indagación de información para dar el mayor resultado asertivo

dentro de la organización de los planes de clase y sus metodologías siendo una combinación de saberes con ejercicios dinámicos

Con respecto a un incremento de participación los deportistas adquirieron nuevos conocimientos incrementando sus experiencias durante la formación lúdica y de entrenamiento a la hora de lanzar los elementos pesados se intenta incorporar por medio de los lanzamientos de pelota el juego que siempre se involucra con la mecánica corporal en solo la observación a la hora de jugar y encontrar una similitud en su ejecución prácticamente una es más fuerte y ágil que la otra tanto disciplina como en concentración y dentro del juego dispersa y competitiva se encuentra un entorno faltante de enriquecerse lúdicamente, así se obtiene diferentes respuestas a los síntomas y causas presentes en el problema de investigación.

La alta participación de los estudiantes, la integración de elementos del movimiento de la disciplina atlética, la provisión de suficientes oportunidades para practicar el gesto global incluido en el juego y un ambiente de diversión y disfrute entre los alumnos (Valero et al., 2010).

Por otra parte, el impacto de la implementación de la estrategia didáctica también se hizo notorio en aspectos extradeportivos. Se observó un aumento en la presencia de padres de familia, quienes se acercaban y permanecían viendo las sesiones de clase. Además, hubo una mejora en la socialización del grupo sujeto de estudio, tanto con el entrenador como con los estudiantes, maestros y entre ellos mismos.

Un ejemplo de esto es Lucero, una joven de doce años, cuyo biotipo (alta y con extremidades largas) la había llevado a enfocarse en pruebas de pista. Sin embargo, sentía cierto interés por practicar lanzamiento de bala y martillo. A medida que participaba en las actividades y experimentaba juegos en los que lanzaba la pelota como si fuera una bala o un disco, terminó integrándose completamente al lanzamiento de bala. Esta se convirtió en la modalidad deportiva donde se sintió más cómoda, logrando ejecutar la técnica correctamente tanto en los juegos como en los ejercicios con la bala de arena, un implemento específico para la práctica inicial del lanzamiento de disco.

**Figura 16***Supervisión del lanzamiento de disco técnica y ejecución*

*Nota:* lanzamiento de disco, habilidad ante la disciplina apropiada. Fuente: autoría propia.

En las últimas sesiones de la propuesta de intervención pedagógica, el enfoque estuvo en dos tipos de lanzamiento o modalidades. Se hizo evidente que las más llamativas para los participantes fueron el lanzamiento de bala y el lanzamiento de disco, debido a sus características y formas de ejecución. Con clases dinámicas, una motivación elevada y los mismos atletas entusiasmados por repetir actividades o juegos que habían disfrutado llegó el momento de ser más exigentes en los aspectos técnicos del lanzamiento de bala y de acercarlos a otras modalidades de lanzamiento, con agrado de escuchar su mejoría nos menciona, “ la verdad profe Alejandro, técnica no tenía y solo lanzaba por lanzar, mi mama dice que he mejorado y me avisto progresar y está muy contenta que me compro guantes y rodilleras para mejora” ( lucero del castillo, deportista de 12 años, lanzadora de bala disco y velocista2/04/2022)

Fue en este punto donde, desde una perspectiva motriz, las habilidades y capacidades propias del lanzamiento fueron asimiladas de manera rápida y efectiva. El grupo sujeto de estudio no tuvo dificultades en coordinar el movimiento del tronco inferior con el tronco superior durante el balanceo previo al lanzamiento. Asimismo, lograron impulsar correctamente la bala sin despegarla del mentón, demostrando un gran progreso en la ejecución técnica. Se plantea el problema con un enfoque más diversos implementando la espontaneidad que pueda dar solución a la falta de motivación en algunas clase al implementar los componentes didácticos se acoge con más intervención las prácticas de los juegos durante los lanzamientos de pelota al transcurso y al término de la práctica como tal se da espacio a la práctica con elementos deportivos y a la guía

para un mejor desarrollo de su técnica y en el desarrollo de las modalidades del lanzamiento no solo la metodología y el plan de clase fundamentar con sus técnicas y estrategias sino también la apropiación de la guía y la enseñanza a los futuros deportistas aporta un significado al docente que entiende una emoción al reaccionar un cambio significativo de los deportistas que aprenden algo nuevo cada día.

Culminando las sesiones, llega el momento de abordar el segundo objetivo específico, cuyo propósito era implementar el plan de actividades para fomentar, de manera lúdica y didáctica, el lanzamiento de bala y sus modalidades asociadas, con el fin de destacar estas disciplinas que frecuentemente son relegadas.

Uno de los aspectos más destacados de la propuesta de intervención pedagógica es cómo logró facilitar la transferencia de habilidades aprendidas en el lanzamiento de pelota hacia la técnica de lanzamiento de bala. Este enfoque no solo garantizó una progresión lógica y efectiva, sino que también brindó a los atletas la confianza necesaria para abordar una disciplina que, inicialmente, podía parecer intimidante.

La metodología aplicada combinó ejercicios prácticos con un enfoque lúdico, lo que mantuvo altos niveles de motivación y compromiso entre los participantes. Un ejemplo claro de esto fue el juego "apunta y dale", donde los atletas debían lanzar la pelota hacia aros colocados estratégicamente en el suelo. Este ejercicio no solo ayudó a desarrollar la percepción del espacio y la trayectoria, sino que también introdujo elementos de competencia amistosa que fomentaron el entusiasmo y la participación.

El grupo demostró una transformación total gracias a la aplicación de la coordinación segmentaria. Este criterio clave se refiere al trabajo conjunto de los diferentes segmentos corporales, donde cada parte cumple una función específica y se complementa con las demás para lograr un movimiento eficiente y fluido.

El trabajar dicha coordinación segmentaria fue importante en las sesiones de práctica. Este aspecto técnico, clave para un lanzamiento eficiente, se desarrolló a través de ejercicios como saltos, lanzamientos progresivos y simulaciones de competencia. La coordinación entre las piernas, el tronco y el brazo lanzador permitió que los atletas generaran mayor potencia en sus lanzamientos, maximizando la transferencia de energía entre los segmentos del cuerpo. Este progreso técnico se reflejó en la mejora de las marcas individuales y en el entusiasmo del grupo al experimentar los resultados de su esfuerzo.

Por ejemplo, en el lanzamiento de bala, la coordinación segmentaria incluye la sincronización entre las piernas, el tronco y el brazo lanzador para transmitir fuerza y energía de manera óptima. Este proceso comienza con una base estable y control del centro de gravedad, seguido por la fase de desplazamiento o giro, donde la potencia generada en las piernas y cadera se transfiere hacia el tronco. Finalmente, en el impulso y liberación, el brazo lanzador se conecta con el resto del cuerpo para asegurar un lanzamiento potente y preciso.

Además, se observaron mejoras en la percepción espaciotemporal, que permite a los atletas ajustar sus movimientos según las características del entorno y sincronizar sus acciones para una ejecución más eficiente. Estos elementos contribuyen no solo a optimizar el rendimiento técnico, sino también a prevenir lesiones al evitar sobrecargas musculares o movimientos incorrectos. La evolución del grupo en estos aspectos reflejó el impacto positivo de la estrategia pedagógica, que facilitó una apropiación más integral de las habilidades necesarias para el lanzamiento de bala.

Si bien significativa es la eficiencia biomecánica, que ayuda a evitar movimientos innecesarios que podrían afectar la potencia y la precisión del lanzamiento. Finalmente, una buena coordinación segmentaria también contribuye a la prevención de lesiones, ya que disminuye el riesgo de sobrecarga en músculos y articulaciones, protegiendo al atleta durante la ejecución del movimiento. El atleta debe mantener estabilidad y un control adecuado de su centro de gravedad para preparar el movimiento. Luego, en la fase de desplazamiento (deslizamiento o giro), la coordinación entre las piernas, la cadera y el tronco es esencial para generar potencia sin perder el equilibrio.

Durante el impulso final, se necesita una secuencia óptima de activación muscular desde las piernas hasta la mano lanzadora, asegurando la máxima transferencia de energía. Finalmente, en la liberación, la sincronización del brazo con el resto del cuerpo es crucial para dirigir la bala con precisión y potencia. Para optimizar la coordinación segmentaria en el lanzamiento de bala, se realizaron ejercicios específicos que fortalezcan los distintos segmentos del cuerpo y mejoren la sincronización del movimiento, el trabajo de piernas y tronco incluye ejercicios como sentadillas, saltos y rotaciones de cadera, fundamentales para generar estabilidad y potencia. Los ejercicios de técnica con lanzamientos de menor peso ayudan a enfatizar la sincronización de los segmentos y mejorar la mecánica del movimiento.

Además, el entrenamiento con implementos de balones medicinales, contribuye a mejorar la transferencia de fuerza entre los segmentos corporales. Finalmente, los ejercicios de

coordinación general, como escaleras de agilidad, ejercicios de equilibrio y multisaltos, refuerzan la conexión neuromuscular y la precisión del movimiento. Por otro lado, la orientación espaciotemporal jugó un papel crucial en la evolución del grupo. Los ejercicios diseñados para mejorar esta habilidad, como movimientos guiados dentro del círculo de lanzamiento y lanzamientos a diferentes ritmos, ayudaron a los atletas a ajustar sus movimientos según las condiciones del entorno. La capacidad de sincronizar cada fase del lanzamiento con precisión contribuyó no solo a la mejora técnica, sino también a una mayor seguridad en la ejecución, reduciendo el riesgo de errores y lesiones.

El mantenimiento del equilibrio es esencial durante el deslizamiento o el giro, ya que una percepción clara del espacio evita errores que puedan afectar la estabilidad y la transferencia de fuerza. Asimismo, la adaptación a diferentes condiciones es crucial en la competencia, pues el atleta debe ajustar su orientación y ritmo de movimiento según factores como la superficie del área de lanzamiento y la presión del momento competitivo.

Cada fase del lanzamiento de bala está estrechamente relacionada con la orientación espaciotemporal. En la posición inicial, el lanzador debe ubicarse correctamente dentro del círculo y alinear su cuerpo en la dirección óptima para comenzar el movimiento con estabilidad. Durante el desplazamiento (deslizamiento o giro), es fundamental mantener una percepción precisa del espacio para ejecutar un movimiento controlado y aprovechar al máximo la energía generada.

En el impulso final, la orientación espaciotemporal permite calcular el momento exacto para aplicar la fuerza máxima y dirigir la bala en la trayectoria ideal. Finalmente, en la fase de liberación y equilibrio posterior, esta capacidad ayuda a mantener la estabilidad después del lanzamiento y evitar faltas para salir del círculo de competencia.

Los ejercicios de percepción espacial, como moverse dentro del círculo con los ojos cerrados, ayudan a mejorar la conciencia corporal. El trabajo de ritmo y sincronización, con lanzamientos a diferentes velocidades, permitió ajustar la percepción temporal del movimiento. Además, los ejercicios con marcas en el suelo facilitaron la ubicación precisa de los pies en cada fase del lanzamiento, mientras que las simulaciones de competencia entrenan la adaptación a diferentes condiciones y refuerzan la percepción del espacio en situaciones reales.

Desarrollar una buena orientación espaciotemporal es clave para perfeccionar la técnica del lanzamiento de bala y maximizar el desempeño del atleta en competencia.



la técnica de lanzamiento, el juego, la lúdica y los rompehielos, han permitido no solo una mejor apropiación de dichos conceptos, sino también una notoria mejora en la socialización y armonía del grupo, tanto individual como grupal. Entre estos, se destaca el caso de Lucero, quien era una atleta de pista por naturaleza y quien también probó ser muy buen atleta para el lanzamiento de disco, la timidez y las inseguridades desaparecieron a medida que cada sesión los rompehielos hacían su trabajo; pasó por cada lanzamiento y en el disco logro encontrar un potencial que ni ella misma conocía, tanto así que ese cambio actitudinal se vio reflejado incluso en sus pruebas de pista, puesto que su tiempo disminuyó, socializaba mucho más con el grupo y hasta en cierto punto de las sesiones, entregó regalos a los profesores maestros y al entrenador como muestra de agradecimiento. (Anexo G)

El grupo ha experimentado una transformación significativa gracias a la aplicación de diversas estrategias pedagógicas, como la coordinación segmentaria, la orientación espacio-tiempo, la técnica de lanzamiento, el juego, la lúdica y los rompehielos. Estas herramientas no solo han facilitado una mejor comprensión y apropiación de los conceptos técnicos, sino que también han fomentado una mayor socialización y armonía.

Retomando el caso de Lucero, quien inicialmente era una atleta de pista, pero descubrió un talento oculto para el lanzamiento de bala. A medida que avanzaban las sesiones, su timidez e inseguridad disminuyeron, en gran parte gracias a los rompehielos, que promovieron la integración y la confianza. Su evolución no solo se reflejó en su desempeño en el lanzamiento, sino también en sus pruebas de pista, donde mejoró sus tiempos y fortaleció su relación con compañeros y entrenadores, hasta el punto de expresar su gratitud con pequeños obsequios.

Para cerrar la propuesta de intervención pedagógica, en la última sesión se llevó a cabo una competencia en la ciudad de Pasto, a la cual el profesor Edmundo Caicedo llevó a su grupo de atletas. Lamentablemente, debido a las categorías por edad, solo un atleta que participó en la estrategia didáctica pudo competir en las pruebas. No obstante, demostró una gran naturalidad al realizar su lanzamiento de bala.

Por otra parte, con relación a la estrategia implementada para este segundo objetivo: el plan de actividades, detalles cualitativos como la integración de atletas del grupo que pertenecían al club pero a otras disciplinas, el cambio actitudinal de los estudiantes en cada sesión ejecutada, el aumento progresivo de los padres en cada entreno, escuchar al grupo sujeto de estudio hablar y discutir sobre cómo se debía lanzar durante los calentamientos, la llegada directa de los chicos a

tomar las balas, la jabalina, cuando a priori, llegaban a charlar o a trotar, lograron dar respuesta a lo que se buscaba, diseñar sesiones de entrenamiento de forma amena para poder motivar e incentivar las pruebas de campo en el atletismo.

A pesar de ello, fue notorio cómo el resto del grupo, compuesto por atletas más jóvenes, se interesó más en observar las pruebas de campo en lugar de las pruebas de pista, que se realizaban simultáneamente. Además, se evidenció su capacidad de análisis cuando discutían si un lanzamiento había sido ejecutado correctamente o si les recordaba algún juego practicado en sesiones anteriores. Esto permitió confirmar que la propuesta de intervención pedagógica logró el impacto y el acercamiento esperado.

**Figura 17**

*Competencias ciudad de pasto, inter clubes*



*Nota:* pruebas de lanzamiento de pelota, ciudad de Pasto. Fuente: autoría propia.

**Figura 18**

*Lanzamiento de bala, inter clubes, ciudad de Pasto*



*Nota:* pruebas de lanzamiento de bala, inter clubes, ciudad de Pasto. Fuente: autoría propia.

### 10.3 Capítulo 3. Analizando y observando las nuevas formas en que se perciben el lanzamiento de bala y las modalidades de lanzamiento

#### 10.3.1 *Objetivo específico 3: Analizar la transformación, evolución y cambio de perspectiva del grupo sujeto de estudio frente a la práctica del lanzamiento de bala después de la ejecución de la propuesta de intervención pedagógica*

En el presente capítulo se analiza la transformación y cambio de perspectiva del grupo sujeto de estudio frente a la práctica del lanzamiento de bala, después de la implementación de la propuesta de intervención pedagógica. Se presentan los resultados obtenidos a partir de las prácticas complementarias, las metodologías y los planes de clase diseñados en torno al juego de lanzamiento de pelota como estrategia didáctica.

Es importante recapitular todo el proceso que se realizó para llegar hasta el objetivo final del proyecto pedagógico, el cual estaba enfocado en analizar la transformación y apropiación del grupo sujeto de estudio frente a la práctica del lanzamiento de bala por medio del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica.

#### Figura 19

*Retro alimentación docente-estudiantes maestros y platica formativa del club*



*Nota:* retro alimentación de las propuestas de intervención. Fuente: autoría propia.

En primera estancia se identificó la problemática acerca de la baja cantidad de chicos que practicaban las pruebas de campo en atletismo, así como la deserción por parte de quienes ya lo hacían, el viejo paradigma de que los lanzamientos en atletismo solo son para los “atletas masculinos” y la predisposición de la mayoría del grupo por practicar pruebas de campo pues eran estas las más llamativas y de más apogeo en el club.

**Comentado [U3]:** No hay un análisis o hermenéutica, revisar este capítulo, porque no es claro, no tiene un análisis descriptivo de los resultados contrastados con la teoría.

Posterior a ello, los estudiantes maestros diseñan y ejecutan una encuesta previa con preguntas que permitan identificar qué tanto saben de los lanzamientos, si los han practicado, si desean practicarlos y si hay alguno específico que le llame la atención, para así saber qué estrategia es la más apropiada para resolver la problemática observada.

Una vez que la encuesta es realizada, se procede a ejecutar una estrategia didáctica que permita fomentar los lanzamientos en atletas del Club Canal SU de forma amena, lúdica y llamativa; esta estrategia didáctica se constituyó como un proyecto pedagógico que llevó como nombre “Lanzando con Alegría: La Didáctica del Lanzamiento de Bala a Través del Juego.” la cual constó de doce sesiones con actividades y ejercicios enfocados a la enseñanza de la técnica del lanzamiento de bala y, en menor medida, las demás pruebas de campo del atletismo.

Finalizando las sesiones de la propuesta de intervención pedagógica, se diseñó y ejecuta una entrevista con el fin de tener testimonios propios de los atletas sobre cómo influyó el plan de actividades esa problemática presenciada en primera instancia, la deserción y la baja práctica de las pruebas de campo a comparación con otras pruebas.

El tercer objetivo de esta investigación se fundamentó también en los resultados obtenidos a través de la entrevista aplicadas al finalizar la propuesta de intervención pedagógica. Esta entrevista permitió comprender, desde la voz directa de los estudiantes-deportistas, cómo vivieron el proceso de aprendizaje y evolución en la técnica del lanzamiento de bala, partiendo de experiencias previas con pelotas de menor peso. (Anexo M)

durante la entrevista, Martina, expresó con entusiasmo que las sesiones del taller lúdico le parecieron muy divertidas y diferentes a sus entrenamientos normales, (Martina Ponce, deportista 9 años, lanzadora de pelota, charla directa 14/05/2022.)

Lo que más disfrutó fue que aprendía jugando, lo que le hacía sentir feliz. Mencionó que antes lanzaba la pelota sin técnica, pero gracias al taller entendió cómo usar la fuerza de forma correcta. Se sintió especialmente emocionada con el lanzamiento de jabalina, porque le recordaba escenas de películas donde los personajes lanzaban lanzas con habilidad.

**Figura 20***Entrenamiento específico de martillo*

*Nota:* entrenamiento y exploración de habilites específicas mediante directrices del docente entrenador. Fuente: autoría propia.

Ahora se siente más segura y quiere seguir entrenando para mejorar aún más. También comenta Samuel, comentó que las sesiones del taller fueron “geniales” porque se salían de la rutina tradicional del entrenamiento. (Samuel córdoba, deportista de 12 años, lanzador de bala, dialogo grupal entre entrenadores. 14/05/2022

Él deportista aprendió que cada tipo de lanzamiento en atletismo tiene una técnica distinta, lo cual le ayudó a mejorar su rendimiento. Se mostró particularmente interesado en el lanzamiento disco, ya que le llamó la atención la forma en que gira en el aire y el movimiento circular que se requiere. Samuel reconoció que antes lanzaba sin pensar mucho, pero ahora se concentra más y se siente como un verdadero atleta. Tiene la motivación de seguir entrenando con la ilusión de competir en el futuro.

**Figura 21***Corrección del lanzamiento de bala*

*Nota:* practica de lanzamiento de bala, guía y corrección de la técnica e postura. Fuente: autoría propia.

La deportista de lanzamiento de pelota y de bala, (Valeria Benavides, de 8 años, dialogo entre estudiante y entrenador lenni 14/05/2022) compartió que se sintió muy feliz durante el taller porque pudo jugar en grupo y disfrutar con sus compañeros. Dijo que lo más importante que aprendió fue que no solo se necesita fuerza, sino también técnica al lanzar.

Su modalidad favorita fue el lanzamiento de bala, ya que se sintió fuerte al hacerlo. Antes del taller, simplemente lanzaba como podía, pero ahora siente que ha mejorado mucho. Quiere seguir entrenando porque le gusta cómo se siente cuando lanza bien y se divierte haciéndolo.

David, de 10 años, describió las sesiones como “chéveres” y destacó que aprender y jugar al mismo tiempo fue una experiencia muy positiva para él. Descubrió que la forma de pararse, el agarre y la técnica del cuerpo son fundamentales en los lanzamientos. Su favorito fue el lanzamiento de jabalina, ya que lo hizo sentirse como un verdadero deportista. Notó una gran diferencia en su forma de lanzar antes y después del taller. Se siente más seguro y está motivado a continuar entrenando en el club. (Juan David parada, deportista de 10 años lanzador de bala y velocista, construcción de palabras orales del deportista 14/05/2022)

Isabela, de 11 años, dijo que las sesiones fueron “súper divertidas” y que nunca se aburrió, al contrario, aprendió mucho sin sentirlo como una clase normal. Demostrando claridad de cada modalidad de lanzamiento es distinta y requiere su propia técnica. El lanzamiento de disco le pareció muy interesante porque le gustaba girar y eso le resultaba gracioso. Afirmó que antes no tenía idea de que existían técnicas específicas,” pensé que solo es moverse y lanzar, pero entendí mucho mejor con usted, el profe Caicedo explica rápido.” (Isabela Pazmiño deportista de 12 años fondista y lanzadora de bala y disco 14/05/2022), ahora lanza con más precisión. Está emocionada por seguir practicando y aprendiendo más en los entrenamientos.

Juan pablo, de 8 años, describió las sesiones como “divertido “. Le encantó que fueran dinámicas y nada aburridas. Aprendió que lanzar con técnica sin darse cuenta de lo bien que lo hacía, y eso le permitió sentirse más segura de sí mismo. le gusto el lanzamiento de pelota y correr en la pista, le gustaría seguir entrenando y formar parte del equipo de los grandes como lo es el hermano tomas l del club.

Por último, Tomás, el hermano de Juan Pablo de 18 años, compartió con alegría que las actividades fueron “bacanas”, ya que mientras jugaban también aprendían. Aprendió que no todos los lanzamientos son iguales y que cada uno tiene su forma especial. Aunque la practica le ayuda a mejora para el ingreso a pruebas universitarias, Su favorito fue el lanzamiento de martillo, porque le gusta girar y moverse. Ante la formación de ambos hermanos demuestra la practica visual enseñando y fortaleciendo a su hermano en las pruebas y compartiendo juegos lúdicos orgulloso, análisis de las entrevistas realizadas a los ocho niños participantes, con edades entre 8 y 12 años, permite identificar avances significativos en el área física como resultado del taller lúdico orientado al aprendizaje de las modalidades de lanzamiento en atletismo. Los juegos pre deportivos empleados como estrategia metodológica favorecieron un proceso de enseñanza-aprendizaje dinámico, permitiendo que los participantes adquirieran habilidades motrices específicas mientras se divertían. (descripción y análisis de los hermanos revelo quienes integran un largo recorrido dentro del club canal su 14/05/2022))

El propósito de estas entrevistas fue recoger, desde sus propias voces, percepciones sobre el aprendizaje, el disfrute y los cambios experimentados en su desempeño físico. A través de sus respuestas, fue posible identificar avances significativos en aspectos técnicos y motrices, así como un fortalecimiento en su motivación hacia la práctica deportiva, lo que permitió construir un

análisis cualitativo centrado en los aportes físicos obtenidos mediante la aplicación de juegos pre deportivo.

**Figura 22**

*Ejecución de lanzamiento de bala en deportistas femeninos*



*Nota:* observación directa en la ejecución de lanzamiento de bala en deportistas femeninos mediante la guía de entrenador. Fuente: autoría propia.

Uno de los principales aportes físicos observados fue el mejoramiento de la coordinación general y segmentaria. A través de actividades como el lanzamiento con giro (disco) o el impulso controlado (bala y jabalina), los niños lograron desarrollar mayor dominio de su cuerpo en movimiento, algo que ellos mismos reconocieron al expresar que “antes lanzaban sin pensar, pero ahora lo hacen con técnica”. Esta apropiación refleja una mayor conciencia corporal y una ejecución más eficiente del gesto técnico.

En las practicas se destacaban a las ganas deportistas femeninas que exploraban un deporte diferente como la señorita Martina de 16 años, expresó que se divirtió mucho aprendiendo a lanzar un evento pesado “sus palabras como que si ayuda el gimnasio a lanzar más lejos”. Valoró haber aprendido a posicionarse correctamente y a mover los brazos de forma más técnica. El lanzamiento de bala fue el que más le gustó, porque entendió que no todo es fuerza, también es importante cómo se lanza. Al compararse antes y después del taller, se siente mejorando y con más motivación. Está feliz de seguir entrenando y sueña con competir algún día con otros clubes. (Martina reveló



deportista de 16 años velocidad y lanzamiento de bala, conversación comparativa casual con los entrenadores14/05/2022)

Como lo propone Julio Calleja González (2028) “al integrar el juego en el entrenamiento técnico-táctico como estrategia para mejorar la motivación, mantener la atención de los deportistas y potenciar el rendimiento a nivel físico y mental.

Otro aspecto relevante fue el fortalecimiento de la fuerza explosiva del tren superior, especialmente en la zona de hombros, brazos y tronco, gracias a los lanzamientos repetitivos adaptados a su edad. Niños como Valeria, Juan Pablo y Martina mencionaron sentirse más fuertes, lo que no solo evidencia una mejora física, sino también un incremento en la autoconfianza y percepción de competencia, factores claves en la etapa de formación motriz.

La técnica de lanzamiento también se vio notablemente favorecida. Los juegos utilizados permitieron descomponer el gesto técnico en partes más simples, facilitando su aprendizaje sin recurrir a instrucciones rígidas. Este enfoque lúdico permitió que los participantes interiorizaran naturalmente las fases del movimiento: preparación, impulso y finalización, tal como lo demuestran sus propias observaciones en las entrevistas.

Además, los niños manifestaron una actitud positiva hacia el entrenamiento, mostrando deseo de continuar practicando, lo cual confirma que el componente lúdico no solo mejora el rendimiento físico, sino que también fortalece el vínculo afectivo con la práctica deportiva. Esto es fundamental en edades tempranas, donde el desarrollo físico debe ir de la mano con la motivación y el disfrute.

Mencionando a Manuel Sergio (2001) que “el deporte debe enseñarse desde una perspectiva pedagógica centrada en el ser humano. El juego es un vehículo educativo que facilita aprendizajes profundos, motiva y despierta interés más allá del resultado competitivo.”

En conclusión, los juegos pre deportivos aplicados en el taller no solo lograron que los niños mejoraran en aspectos técnicos y físicos relacionados con el lanzamiento, sino que también consolidaron un proceso pedagógico significativo. La integración de movimiento, juego y aprendizaje permitió potenciar sus capacidades motrices de manera progresiva, favoreciendo el desarrollo integral de cada participante en un entorno de entusiasmo, participación activa y logro personal.

Los participantes coincidieron en que el trabajo inicial con pelotas livianas fue determinante para adquirir confianza, dominar la técnica básica y preparar su cuerpo de manera

progresiva ante el reto que implica lanzar una bala más pesada. Uno de los estudiantes manifestó: “Antes de comenzar, sentía que no tenía fuerza para lanzar la bala. Pero cuando practicamos con pelotas más livianas, entendí mejor la técnica y luego se me hizo más fácil adaptarme al peso real”. Otro testimonio expresó: “Nunca me gustaron los lanzamientos porque pensaba que eran solo para personas fuertes, pero con el entrenamiento me di cuenta de que es más técnica que fuerza. Las pelotas ayudaron a darme seguridad”. José Devís Devís y Carmen Peiró Vallés (1992), Afirman que “la inclusión de juegos y actividades lúdicas en las clases de deporte fomenta actitudes positivas, disminuye el miedo al error y mejora la confianza y las relaciones sociales”

La intervención pedagógica no solo abordó aspectos físicos, sino que también promovió espacios de comunicación abierta, en los cuales los estudiantes pudieron expresar sus ideas, logros, inquietudes y sugerencias. Esta dinámica fortaleció la motivación y el compromiso con el proceso de aprendizaje. Las entrevistas revelaron que los estudiantes valoraron altamente el ambiente generado durante las sesiones, caracterizado por el respeto, la escucha activa y la ausencia de presión, lo cual favoreció un aprendizaje significativo.

Además, se realizó un análisis detallado de todas las clases lúdicas aplicadas durante la intervención, lo cual permitió identificar su impacto en la participación, el interés y el aprendizaje técnico de los estudiantes. Cada actividad fue diseñada con un propósito claro: facilitar la asimilación progresiva de los fundamentos del lanzamiento mediante juegos, retos motores, circuitos y dinámicas grupales. Las respuestas obtenidas en las entrevistas confirmaron que estas estrategias lúdicas generaron entusiasmo y fomentaron una actitud positiva hacia el entrenamiento. Por ejemplo, varios estudiantes indicaron que los juegos previos al trabajo técnico “ayudaban a entrar en ambiente”, “hacían más divertidas las clases” y “les ayudaban a entender el movimiento sin aburrirse”. Este enfoque permitió que el proceso de aprendizaje no solo se enfocara en la técnica, sino también en el disfrute, la cooperación y la confianza en sí mismos, lo cual refuerza los principios de una enseñanza significativa y humanista.

Los registros y observaciones en los diarios de campo evidenciaron cambios significativos en el conocimiento y la práctica del grupo. A medida que avanzaron las sesiones, la mayoría de los jóvenes mostraron una adaptación progresiva a la disciplina, mejorando sus técnicas morfo funcionales y desarrollando sus capacidades físicas. Asimismo, se fortalecieron las relaciones interpersonales entre entrenadores y compañeros, generando un ambiente de aprendizaje más comprensivo y favorable para el entrenamiento. Se observó que los estudiantes no solo mejoraron

en el ámbito físico, sino también en su confianza y autoestima, lo que influyó en su desempeño general en la disciplina.

**Figura 23**

*Inicios hacia los lanzamientos más complejos jabalina*



*Nota:* seguimiento segmentario de la diversidad de lanzamientos, Fuente: autoría propia.

Al inicio del proceso investigativo, se identificaron limitaciones significativas tanto en la técnica del lanzamiento de bala como en las actitudes de los estudiantes hacia esta disciplina. La encuesta y registros de campo permitieron evidenciar la escasa coordinación segmentaria, deficiencias en la percepción espaciotemporal, y un bajo nivel de motivación, especialmente entre las mujeres, quienes manifestaban inseguridad al practicar este tipo de pruebas de fuerza.

Muchos estudiantes mostraban una percepción negativa hacia el lanzamiento de bala, producto de experiencias previas desalentadoras o falta de acompañamiento técnico. Esto llevó a niveles bajos de confianza y participación.

Uno de los cambios más notables fue el aumento de la capacidad adaptativa de los jóvenes frente a la práctica del lanzamiento de bala. En particular, se observó que las mujeres se involucraron con mayor confianza en la disciplina, superando miedos iniciales y experimentando nuevas etapas de reconocimiento y adaptación. La implementación de actividades lúdicas y juegos resultó clave en este proceso, ya que facilitó la asimilación de técnicas y fomentó el desarrollo de habilidades motrices de manera dinámica y efectiva. Además, se evidenció un incremento en la cooperación y el trabajo en equipo, ya que los deportistas comenzaron a apoyarse mutuamente en la corrección de sus técnicas y en la motivación constante para mejorar.

Para verificar estos avances, se emplearon métodos de análisis cualitativo, principalmente observación participante y una entrevista al final de la intervención pedagógica, que permitieron identificar la apertura del grupo a nueva información y su disposición a cambios en favor de un

mayor rendimiento deportivo (Côté et al., 2005). Estas herramientas proporcionaron una base sólida para la investigación de teorías apropiadas al desarrollo de nuevas disciplinas y estrategias de enseñanza. También se pudo determinar que la disposición al aprendizaje se incrementó con el tiempo, mostrando una mayor receptividad a las correcciones y nuevas estrategias impartidas por los entrenadores.

El lanzamiento de pelota se consolidó como una metodología efectiva para la formación deportiva, ya que trascendió la simple acción de lanzar un objeto e integró fundamentos físicos y cognitivos. A través de esta práctica, los atletas lograron una transformación en su perspectiva sobre el deporte, comprendiendo que la clave del aprendizaje radica en la motivación, la disciplina y la experimentación de nuevas formas de adquisición del conocimiento. Además, los estudiantes manifestaron una mayor conciencia sobre la importancia del acondicionamiento físico y la prevención de lesiones, incorporando hábitos saludables en su rutina diaria.

El proceso de evolución del grupo también estuvo marcado por el fortalecimiento del sentido de pertenencia y la superación personal. Al enfrentarse a pruebas competitivas, tanto internas como externas, los deportistas desarrollaron un mayor nivel de compromiso con la disciplina y con su propio crecimiento. La relación con los investigadores y la influencia de sus palabras motivacionales contribuyeron significativamente a la consolidación de conocimientos y al desarrollo de una mentalidad resiliente y orientada al logro. Asimismo, la disciplina y la perseverancia adquiridas durante este proceso se reflejaron en otras áreas de su vida, mejorando su rendimiento académico y su capacidad para enfrentar desafíos personales.

La comparación entre casos empíricos permitió identificar tanto similitudes como diferencias en la evolución de los participantes, lo que enriqueció el análisis teórico y práctico de la intervención (Balbi, 2017). La interiorización de los fundamentos técnicos y tácticos del lanzamiento de bala se evidenció en la mejora de los movimientos, la capacidad de autoevaluación y la corrección de errores a lo largo del entrenamiento. Además, los estudiantes mostraron una mayor autonomía en la toma de decisiones dentro de la práctica, desarrollando un pensamiento crítico sobre sus propias ejecuciones y las de sus compañeros.

A partir del diagnóstico, se diseñó una intervención progresiva y lúdica, basada en el uso del lanzamiento de pelota como medio facilitador del aprendizaje técnico. Esta metodología buscó crear un ambiente accesible, motivador y seguro para que los estudiantes pudieran adquirir las bases necesarias para ejecutar correctamente el lanzamiento de bala.

Se emplearon ejercicios como “lanza y apunta” y “precisión con pelota”, los cuales ayudaron a fortalecer la coordinación segmentaria, la percepción espacio-temporal y la transferencia de fuerza desde el tren inferior al superior. La propuesta fue implementada en sesiones progresivas, en las cuales se promovió la participación activa, el trabajo en equipo y el apoyo mutuo.

Algunos estudiantes expresaron lo siguiente:

“Antes no me gustaba lanzar la bala porque me daba miedo, pero con los juegos con pelotas me sentí más segura y pude hacerlo bien.” — Estudiante femenina, 10 años.

“Me di cuenta que podía lanzar más lejos si lo hacía paso a paso como en las clases con las pelotas.” — Estudiante masculino, 11 años.

Estos testimonios refuerzan la efectividad de la propuesta pedagógica en la construcción de confianza y habilidades.

construcción de confianza y habilidades.

#### **Figura 24**

*Guía y observación hacia la exploración de habilidades motrices*



*Nota:* lanzamiento de bala de nuevos estudiantes asignado al lanzamiento de bala con sus entrenadores en observación constante. Fuente: autoría propia.

El acompañamiento psicológico desempeñó un papel crucial en este proceso, promoviendo la autorregulación emocional y el autocontrol, no solo en los atletas, sino también en entrenadores y árbitros (Samulski, 2007). Esta estrategia facilitó la gestión de la presión competitiva y optimizó el rendimiento deportivo mediante el fortalecimiento de habilidades cognitivas y motivacionales. Se observó que los estudiantes lograron una mejor gestión del estrés y la ansiedad, lo que les permitió afrontar competencias con mayor confianza y seguridad.

Una de las transformaciones más relevantes fue el cambio de actitud de los estudiantes frente al lanzamiento de bala. Gracias a un enfoque lúdico, muchos superaron temores e inseguridades iniciales. Las mujeres, que inicialmente se mostraban más reacias, empezaron a participar con entusiasmo, mostrando confianza y disposición a superar desafíos técnicos.

Los entrenamientos también tuvieron un impacto emocional positivo, se evidenció un incremento en la autoestima, la resiliencia y el autocontrol. Este progreso se vio reflejado no solo en el ámbito deportivo, sino también en el comportamiento escolar y social de los participantes.

El enfoque progresivo logró avances visibles en la técnica del lanzamiento. Al final del proyecto pedagógico, los estudiantes ejecutaban movimientos más coordinados, controlaban mejor su centro de gravedad y lograban mayor precisión en sus lanzamientos. Se destacaron mejoras en la sincronización de fases, la percepción espacial y el dominio del cuerpo dentro del círculo de lanzamiento.

A lo largo del proceso, el grupo desarrolló una fuerte cohesión. Las actividades grupales, las competencias internas y los logros compartidos fortalecieron el sentido de pertenencia y la colaboración entre los estudiantes. La retroalimentación constante entre compañeros y estudiantes maestros creó un ambiente de aprendizaje respetuoso, motivador y participativo.

La pedagogía aplicada favoreció un aprendizaje significativo, respetando los ritmos individuales y potenciando habilidades sociales como la empatía, el trabajo colaborativo y la autorregulación emocional.

**10.3.1.1 El despertar de los deportistas ocultos.** El desarrollo de esta investigación permitió establecer una relación clara entre los tres objetivos específicos. En primer lugar, la identificación de las dificultades y la deserción del grupo sujeto de estudio con relación a la práctica del lanzamiento de bala por medio de una encuesta a priori con el fin de identificar los conocimientos previos del grupo de atletas en relación a las pruebas de campo (Objetivo 1) proporcionó la base para diseñar una intervención pedagógica que atendiera dichas problemáticas (Objetivo 2).

Mediante la implementación del lanzamiento de pelota como estrategia didáctica, se logró fomentar la práctica del lanzamiento de bala en atletismo, en donde la metodología lúdica y didáctica de dicho proyecto pedagógico permitió generar un impacto positivo en la formación deportiva de los estudiantes. Finalmente, a partir del análisis de la transformación, asimilación y predisposición del grupo a las pruebas de campo llevada a cabo de la mano de la observación

participante como también de la entrevista a posteriori (Objetivo 3), se pudo comprobar que la propuesta de intervención tuvo un efecto positivo en la motivación, el aprendizaje y la consolidación de habilidades técnicas en los atletas.

**Figura 25**

*Lanzamientos de modalidades más complejas lanzamiento de disco*



*Nota:* lanzadores en busca de su disciplina en los lanzamientos, observación previa de las habilidades al lanzar. Fuente: autoría propia.

La triangulación metodológica permitió corroborar los hallazgos desde distintos ángulos: se combinaron datos de la encuesta, diarios de campo, observaciones en clase y la entrevista. Esta integración enriqueció el análisis, evidenciando una mejora sostenida tanto en las capacidades técnicas como en los aspectos emocionales y actitudinales. Entre los datos más destacados se encuentran:

- Incremento en la distancia promedio de lanzamiento.

- Disminución en errores técnicos frecuentes.

- Mayor participación femenina en comparación al inicio de las sesiones

- Testimonios que destacan el gusto por la práctica y la mejora en autoestima.

- Incremento del grupo de atletas participantes en comparación al inicio del proyecto.

- Afianzamiento y predisposición a practicar y entrenar nuevas disciplinas.

Este proceso permitió evidenciar que la combinación de diagnóstico, intervención y análisis posterior es fundamental para generar cambios significativos en la enseñanza del lanzamiento de bala. La triangulación de estos objetivos confirma la efectividad de la estrategia didáctica implementada, demostrando que el enfoque basado en el juego y en la adaptación progresiva de los estudiantes facilitó la adquisición del conocimiento y la mejora en el desempeño

deportivo. Además, se consolidó un sentido de disciplina y perseverancia que impactó positivamente en el bienestar emocional y en la motivación de los estudiantes para continuar su formación deportiva con entusiasmo y compromiso.

**Figura 26**

*Evidencias fotográficas de entrevistas*



*Nota:* entrevista a deportistas del canal su y despedida. Fuente: autoría propia.



### Conclusiones

En conclusión, la propuesta de intervención pedagógica desarrollada generó transformaciones profundas y positivas en la percepción, técnica y vivencia del lanzamiento de bala dentro del grupo de estudio. Más allá de los resultados técnicos alcanzados, se evidenció un impacto integral que trascendió lo deportivo, fortaleciéndose valores esenciales como la disciplina, la cooperación, la autoestima y la motivación intrínseca, elementos fundamentales para la formación de los estudiantes como deportistas y como personas.

El diseño metodológico, basado en la incorporación del juego como estrategia didáctica, facilitó un entorno más flexible, atractivo y dinámico, favoreciendo el aprendizaje significativo. Esta perspectiva permitió que los participantes dejaran de percibir el entrenamiento únicamente como una práctica repetitiva o exigente, para vivirlo como un espacio de descubrimiento, superación y expresión personal. El acompañamiento psicológico, sumado a la reflexión constante y a la observación directa, contribuyó a atender las diferencias individuales y a guiar un proceso de adaptación progresiva, respetuoso de los ritmos y características de cada estudiante.

Desde una mirada más cualitativa, resultaron especialmente valiosas las experiencias significativas de tres estudiantes que reflejan el alcance real de la intervención. En el caso de Camila, su participación en los juegos lúdicos le permitió vencer la inseguridad inicial que sentía al lanzar frente a sus compañeros; su progreso técnico vino acompañado de una notable mejora en su expresión oral y su disposición para compartir sugerencias con el grupo, transformando su rol dentro del equipo. Por su parte, David, quien presentaba inicialmente dificultades de coordinación y una tendencia a aislarse durante los entrenamientos, encontró en las dinámicas grupales un espacio de inclusión que estimuló su participación activa, logrando afianzar tanto su técnica como su sentido de pertenencia. Finalmente, Santiago, reconocido por su carácter competitivo, aprendió a equilibrar sus emociones y a valorar la importancia del trabajo colaborativo, descubriendo que el progreso personal es más sólido y sostenible cuando se construye junto al grupo.

Estas experiencias reflejan que la intervención pedagógica, centrada en el juego, potenció no solo las habilidades técnicas específicas del lanzamiento de bala, sino también dimensiones emocionales, sociales y cognitivas que enriquecen la formación integral de los estudiantes. La motivación se consolidó como un motor esencial del aprendizaje: los estudiantes mostraron mayor interés, participación constante y disposición para afrontar retos, transformando las dificultades iniciales en oportunidades de crecimiento.

El papel del docente como mediador, facilitador y observador fue igualmente determinante, pues permitió identificar necesidades, fortalecer procesos de autoevaluación y promover un ambiente de confianza y respeto. En este sentido, la participación activa de las familias resultó clave, reforzando la autoestima de los estudiantes y brindando un apoyo emocional que complementó el trabajo realizado en el espacio deportivo.

Además, el uso de instrumentos de evaluación específicos, vinculados a los objetivos planteados, ofreció datos concretos para analizar avances y ajustar las estrategias metodológicas, garantizando que la propuesta mantuviera un enfoque dinámico, reflexivo y orientado a la mejora continua. Este proceso permitió demostrar que el deporte, practicado mediante dinámicas lúdicas, no solo contribuye al perfeccionamiento técnico, sino que tiene un profundo potencial educativo para transformar actitudes, construir sentido de comunidad y preparar a los estudiantes para enfrentar nuevos desafíos con seguridad y autonomía.

Para la conclusión, esta experiencia reafirma que la intervención pedagógica en deportes como el lanzamiento de bala no debe limitarse a la transmisión técnica, sino entenderse como una oportunidad para formar personas íntegras, críticas y comprometidas. La combinación entre el componente lúdico, el acompañamiento reflexivo y la mirada integral del proceso deportivo demostró ser una vía eficaz para alcanzar aprendizajes más duraderos, fortalecer la resiliencia emocional y consolidar un sentido profundo de identidad deportiva y personal en los jóvenes participantes.

### Recomendaciones

En conclusión, la propuesta de intervención pedagógica desarrollada en este proyecto permitió evidenciar transformaciones significativas tanto en la técnica como en la dimensión emocional, social y motivacional del grupo de estudio. Más allá de los logros medibles en el lanzamiento de bala, se observó un proceso integral de cambio que favoreció la construcción de confianza, el fortalecimiento de las relaciones interpersonales y el desarrollo de habilidades para afrontar los desafíos deportivos desde una perspectiva más reflexiva y colaborativa.

El diseño metodológico, centrado en la integración del juego como estrategia didáctica, se mostró especialmente eficaz para generar un ambiente más atractivo y dinámico, donde los estudiantes dejaron de percibir la práctica como una simple repetición mecánica para vivirla como un espacio de aprendizaje, descubrimiento y superación personal. Esta aproximación lúdica, combinada con el acompañamiento psicológico, posibilitó atender las diferencias individuales, impulsar la motivación intrínseca y promover el respeto mutuo, aspectos esenciales para el éxito de cualquier proceso pedagógico.

Entre las experiencias más significativas vividas durante el proceso, destaca el caso de Camila, quien inicialmente mostraba temor e inseguridad para participar activamente, pero gracias a las dinámicas grupales y el refuerzo positivo logró ganar confianza, mejorar su técnica y asumir un rol más propositivo dentro del equipo. David, por su parte, encontró en el juego una oportunidad para integrarse, superar su tendencia al aislamiento y desarrollar mejor su coordinación motriz, lo que impactó favorablemente tanto en su rendimiento como en su sentido de pertenencia. Finalmente, Santiago, que al inicio mostraba un carácter excesivamente competitivo, aprendió a valorar el trabajo en equipo y a moderar sus reacciones emocionales, descubriendo que el crecimiento personal es más sólido cuando se comparte y se construye colectivamente.

Estos testimonios reflejan que el deporte practicado a través del juego no solo favorece el perfeccionamiento técnico, sino que transforma actitudes, fortalece la autoestima, estimula la cooperación y enriquece la formación integral de los estudiantes. Se evidenció, además, la importancia de la participación de las familias como aliados en el proceso educativo, generando un entorno de apoyo y motivación que refuerza el aprendizaje y aporta estabilidad emocional a los deportistas.

El uso de instrumentos de evaluación específicos permitió analizar de manera objetiva y sistemática los avances obtenidos, tanto a nivel grupal como individual, facilitando la toma de

decisiones pedagógicas informadas y fortaleciendo el carácter científico del proyecto. Asimismo, la articulación entre teoría y práctica reafirmó la necesidad de diseñar propuestas metodológicas que vayan más allá de la técnica, considerando las dimensiones emocionales, sociales y cognitivas como componentes esenciales para un aprendizaje sostenible y transformador.

De esta manera se concluye este proceso ha demostrado que la enseñanza del lanzamiento de bala y, por extensión, de cualquier modalidad deportiva, debe entenderse no solo como un medio para desarrollar habilidades físicas, sino como una oportunidad para formar personas críticas, seguras y comprometidas consigo mismas y con los demás. La propuesta confirma que el juego, cuando es planificado pedagógicamente, es un recurso poderoso que motiva, construye sentido y facilita aprendizajes más profundos, contribuyendo así a la formación de estudiantes con una visión más integral del deporte y de su propio desarrollo personal.

### Referencias

- Alonso Arijá, N. (2021). *El juego como recurso educativo: Teorías y autores de renovación pedagógica*. Universidad de Valladolid.
- Álvarez, J., Camacho, S., Maldonado, G., Trejo, C., Olguín, A., y Pérez, M. (2014). La investigación cualitativa. *Boletín Científico XIKUA*, 2(3), 1-10. <https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/tlahuelilpan/n3/e2.html>
- Balaguer, I., Castillo, I., y Tomás, I. (1996). Análisis de las propiedades psicométricas del Cuestionario de Orientación al Ego y a la Tarea en el Deporte (TEOSQ) en su traducción al castellano. *Psicológica*, 17, 71-81. [https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Castillo-2/publication/258537698\\_Analisis\\_de\\_las\\_propiedades\\_psicometricas\\_del\\_Cuestionario\\_de\\_Orientacion\\_al\\_Ego\\_y\\_a\\_la\\_Tarea\\_en\\_el\\_Deporte\\_TEOSQ\\_en\\_su\\_traducion\\_al\\_castellano/links/0c96053cd1c6fde665000000/An](https://www.researchgate.net/profile/Isabel-Castillo-2/publication/258537698_Analisis_de_las_propiedades_psicometricas_del_Cuestionario_de_Orientacion_al_Ego_y_a_la_Tarea_en_el_Deporte_TEOSQ_en_su_traducion_al_castellano/links/0c96053cd1c6fde665000000/An)
- Balbi, F. (2017). *La comparación en Antropología Social: problemas y perspectivas*. Antropofagia.
- Behar. (2008). *Metodología de la investigación*. Ediciones Shalom.
- Bueno, Y., y Ruiz, J. (2019). Metodología para desarrollar habilidades en el lanzamiento en la categoría 11-12 años del deporte atletismo. *Universidad y Ciencia*, 8, 813-824. <https://revistas.unica.cu/index.php/uciencia/article/download/1495/2178>
- Burgos, F. (2020). Metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores. *Cedotic*, 5(1), 249-265. <https://investigaciones.uniatlantico.edu.co/revistas/index.php/CEDOTIC/article/download/2168/3244/>
- Cámara de Comercio de Ipiales. (2011). *Entorno socioeconómico de Ipiales*. CCIpiales: <https://ccipiales.org.co/?mdocs-file=1180>
- Cameli, C. (2013). *Lanzamiento de Bala*. <https://prezi.com/57zovbuoqsoy/lanzamiento-de-bala/>
- Cardona, G. (2014). *Lanzamiento del disco*. <https://prezi.com/pi2eeoiwk3og/lanzamiento-del-disco/>
- Chi-Cauchich, W. (2018). Estudio de las estrategias lúdicas y su influencia en el rendimiento académico de los alumnos del Cecyte Pomuch, Hecelchakán, Campeche, México. *Investig@cción*, 14, 70-80. [https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14\\_70\\_80.pdf](https://instcamp.edu.mx/wp-content/uploads/2018/11/Ano2018No14_70_80.pdf)

- Clemente, V. (2009). Desarrollo del patrón de lanzamiento en niños de 7 años. *EF Deportes*, 133, 14. <https://www.efdeportes.com/efd133/patron-de-lanzamiento-en-ninos.htm>
- Constitución Política de Colombia [Const]. (1991, 4 de julio). *Artículo 79*. Legis.
- Cortés, D. (2016). *Documentos para el portafolio grado 6*. <https://es.slideshare.net/slideshow/documentos-para-el-portafolio-grado-6/60066817>
- Coldeportes. (2016). *Manual de atletismo para iniciación y formación*. Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes).
- Côté, J., Ericsson, K., y Law, M. (2005). Tracing the development of athletes using retrospective interview methods: A proposed interview and validation procedure for reported information. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 1-19. doi:10.1080/10413200590907531
- Estévez, M., Arroyo, M., y González, C. (2006). *La Investigación Científica en la Actividad Física: su metodología*. Deportes.
- Fernández, O. (2020). *Lanzamientos*. <https://eduteka.icesi.edu.co/proyectos.php/1/24291>
- Floría, P. (2006). *Análisis biomecánico del lanzamiento de disco. Categorización de variables de eficacia de la técnica*. [Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid] Repositorio UAM: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/2638>
- Gallardo, P., y Fernández, J. (2010). *El juego como recurso didáctico en Educación Física*. Wanceulen Editorial.
- García, M. (1993). El análisis de la realidad social. En M. García, J. Ibáñez, y F. Alvira, *Métodos y técnicas de Investigación* (págs. 141-170). Alianza Universidad Textos.
- Gil, C. (2019). *Metodología de enseñanza- aprendizaje de las pruebas atléticas de campo: lanzamiento de disco y jabalina*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán y Valle] Repositorio Concytec: [https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI\\_f374b5b8c254437c12039564a6f465b7](https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UNEI_f374b5b8c254437c12039564a6f465b7)
- Gómez, A., Valero, A., y Calderón, A. (2014). Análisis comparativo de diferentes modelos de enseñanza para la iniciación deportiva al atletismo. *Ágora para la educación física y el deporte*, 16(2), 104-121. <https://portalinvestigacion.um.es/documentos/63c0b3293df4c204fbb01810>

- Gómez, J. (2016). *Propuesta didáctica orientada a mejorar el manejo del espacio y tiempo como factores determinantes en el lanzamiento del disco, en un grupo de deportistas de la liga de atletismo de las fuerzas armadas*. [Tesis de pregrado, Universidad Libre de Colombia] Repositorio Unilibre: <https://repository.unilibre.edu.co/handle/10901/8957>
- Gonçalves, C., Lopes, T., Marinho, D., y Neiva, H. (2019). Os efeitos do treino da força explosiva no voleibol: breve revisão da literatura. *Lecturas: Educación física y deportes*, 23(248), 78-92.  
<https://www.efdeportes.com/efdeportes/index.php/EFDeportes/article/view/355/510>
- González, D. (2014). *Clasificación de las pruebas (Pista, campo y combinadas)*. <https://es.slideshare.net/slideshow/clasificacin-de-las-pruebas-pista-campo-y-combinadas/36037691>
- Hernández, K., y Bustos, D. (2018). Consideraciones metodológicas para el entrenamiento deportivo en atletismo en edades de 12-14 años. *Revista Digital: Actividad Física Y Deporte*, 3(1), 16-35. doi:10.31910/rdafd.v3.n1.2017.356
- Herrera, W. (2021). *La Metodología de la Investigación-Acción: Codificación desde la Investigación Cuantitativa y Cualitativa*. LinkedIn: <https://www.linkedin.com/pulse/la-metodolog%C3%ADa-de-investigaci%C3%B3n-acci%C3%B3n-codificaci%C3%B3n-y-herrera-gamez>
- Holt, N., Streat, W., y García, E. (2002). Expanding the teaching games for understanding model: new avenues for future research and practice. *Journal of Teaching in Physical Education*, 21(2), 162-176. doi:10.1123/jtpe.21.2.162
- Jiménez, G., y Machado, M. (2012). Caracterización fisiológica de los sistemas energéticos en el atletismo. *EF Deportes*, 17(174), 1-7. <https://www.efdeportes.com/efd174/sistemas-energeticos-en-el-atletismo.htm>
- Lanuez, y Fernández, E. (2014). *Metodología de la Investigación Educativa*. IPLAC.
- Latorre, A. (1996). *El Diario como Instrumento de Reflexión del Profesor Novel*. *Actas del III Congreso de E. F. de Facultades de Educación y XIV de Escuelas Universitarias de Magisterio*. Editorial Ferloprint.
- Ley 115 de 1994. (1994, 8 de febrero). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 41.214: <https://r.issu.edu.do/?l=12885xUr>

- Ley 181 de 1995. (1995, 18 de enero). Congreso de Colombia. Diario Oficial No. 41.679: [http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley\\_0181\\_1995.html](http://www.secretariasenado.gov.co/senado/basedoc/ley_0181_1995.html)
- Ley 1667 de 2019. (2019, 11 de julio). Congreso de la República. Diario Oficial No. 51.011: [https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma\\_pdf.php?i=97210](https://www.funcionpublica.gov.co/eva/gestornormativo/norma_pdf.php?i=97210)
- McMillan, J., y Schumacher, S. (2005). *Investigación educativa* (5a ed.). Pearson.
- Mendelsohn, D. (2001). La motivación en el fútbol. *EF Deportes*, 7(37), 1-5.
- Olivera, J. (1989). Hacia un deporte educativo en una educación física renovadora. *Apunts. Educación Física y Deportes*, 16(17), 63-75. <https://revista-apunts.com/hacia-un-deporte-educativo-en-una-educacion-fisica-renovadora/>
- Oñate, S. (2011). *Las técnicas y fundamentos básicos del baloncesto y su incidencia en el desarrollo físico de los alumnos de los octavos años de educación básica del Colegio Nacional Mariano Benítez, del cantón Pelileo provincia de Tungurahua*. [Tesis de pregrado, Universidad Técnica de Ambato] Calameo: <https://www.calameo.com/read/0019168116ee9e51d8b68>
- Organización de las Naciones Unidas [ONU]. (1978). *Carta internacional de la educación física y el deporte*. [https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca\\_carta\\_edu\\_fisica\\_deporte.pdf?hash=34f03df625192305fc93d98d034113fayidioma=EU](https://www.bizkaia.eus/Kultura/kirolak/pdf/ca_carta_edu_fisica_deporte.pdf?hash=34f03df625192305fc93d98d034113fayidioma=EU)
- Piaget, J. (2019). *Psicología y pedagogía*. Siglo XXI.
- Popkewitz, T. (1988). *Paradigma e ideología en investigación educativa. Las funciones sociales del intelectual*. Mondadori.
- Recio, R. (2016). Evaluación del impacto de la talla y peso del atleta en los resultados del lanzamiento del martillo. *OLIMPIA. Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 13(39), 96-105. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6210560.pdf>
- Restrepo, B. (2005). *Una variante pedagógica de la investigación-acción educativa*. <https://rieoei.org/historico/deloslectores/370Restrepo.PDF>
- Rius, J. (2005). *Metodología del Atletismo* (3a ed.). Paidotribo.
- Rodríguez, M. (2010). La mejora del desarrollo motor a través de los lanzamientos y las recepciones. *EF Deportes*, 15145, 1-10. <https://www.efdeportes.com/efd145/desarrollo-motor-a-traves-de-lanzamientos-y-recepciones.htm>



- Ruiz, S. (2012). Deporte paralímpico: una mirada hacia el futuro. *Revista U.D.C.A Actualidad y Divulgación Científica*, 15(1), 97 - 104.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rudca/v15s1/v15s1a12.pdf>
- Samulski, D. (2007). *Psicología del deporte. Manual para Educación Física, Psicología y Fisioterapia*. Kinesis.
- Sánchez, D., Leo, F., S Amado, D., y García, T. (2012). Desarrollo de un cuestionario para valorar la motivación en educación física. *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y el Deporte*, 7(2), 227-250. <https://www.redalyc.org/pdf/3111/311126611010.pdf>
- Sánchez, M., y Gascón, D. (2019). Ejercicio para mejorar el ángulo de salida del lanzamiento de la pelota en el atletismo. *Universidad y ciencia*(8), 1001-1010.  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8315486>
- Santana, L. (2010). *Investigación Cualitativa. La vía más idónea para interpretar y comprender la dinámica social*. Universidad de Carabobo.
- Santillán, R., Obregón, G., Santillán, H., y Vásquez, M. (2020). Rendimiento en el lanzamiento del martillo en atletas de la Provincia de Chimborazo. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 25(273), 86-96. doi:10.46642/efd.v25i273.2784
- Soriano, S., y Martínez, V. (2010). Descripción técnica y aspectos claves del lanzamiento de peso mediante la técnica O'Brian. *EF Deportes*, 15(150), 1-4.  
<https://efdeportes.com/efd150/lanzamiento-de-peso-mediante-la-tecnica-o-brian.htm>
- Thió de Pol, C., Fusté, S., Martín, L., Palou, S., y Masnou, F. (2007). Jugando para vivir, viviendo para jugar el juego como motor del aprendizaje. En M. Anton, *Planificar la etapa 0-6: compromiso de sus agentes y práctica cotidiana* (págs. 127-164). Dialnet.
- Timón, S., y Hornigo, F. (2010). *El atletismo como contenido en la educación física escolar: principios metodológicos básicos juegos y actividades para su desarrollo*. Editorial Wanceulen.
- Ulloa, J. (2006). Los lanzamientos en atletismo: las etapas de una. *EF Deportes*, 8(57), 1-5.  
<https://efdeportes.com/efd57/lanz.htm>
- Valencia, Á., Burgos, F., y Pérez, J. (2019). propuesta metodológica para la enseñanza del lanzamiento del disco y martillo en atletas de categorías menores en el departamento del Atlántico Colombia. *Revista Actividad Física y Ciencias*, 11(1), 135-152.

<http://historico.upel.edu.ve:81/revistas/index.php/actividadfisicayciencias/article/view/7837/4518>

Valera, B. (2013). *Diferentes tipos de lanzamientos*.  
<https://soloatletismoarg.blogspot.com/2013/04/diferentes-tipos-de-lanzamientos.html>

Valero, A., De la Cruz, R., y Gómez, A. (2010). *Generalidades de los lanzamientos*.  
<https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/25439/1/Tema%2015%20-%20Generalidades%20de%20los%20Lanzamientos.pdf>

Vásquez, G. (2023). *Pruebas de lanzamiento*. <https://prezi.com/p/6haonb-lenym/esta-disciplina-atletica-tiene-como-objetivo-propulsar-a-traves-del-aire-una-bola-de-metal-solidaintentando-cubrir-la-mayor-distancia-posible-el-peso-de-la-bala-en-las-pruebas-masculinas-es-de-7/>

Vigotsky, L. (2010). *Pensamiento y lenguaje*. Paidós.

## Anexos

#### **Anexo A. Evidencias socialización proyecto ante comunidad sujeto de estudio**

[illegible]

**Anexo B. Formato de encuesta****Encuesta****Objetivo**

- Contextualizar al grupo investigador sobre las actividades realizadas en el entreno con relación a las modalidades de lanzamiento.
- Indagar acerca de las preferencias del grupo sujeto de estudio en el club CanalSu con relación a las modalidades de lanzamiento.

1. ¿Te gustaría saber un poco más acerca de la modalidad de lanzamiento?

**SI / NO**

2. ¿Alguna vez has practicado deportes en que tengas que lanzar un objeto diferente a una pelota?

**SI / NO**

3. ¿Conoces las modalidades de lanzamiento en atletismo?

**SI / NO**

4. Dentro del club CanalSu, ¿has practicado la diversidad de lanzamientos en atletismo?

**SI / NO****¿Cuáles?****Disco / Bala / Jabalina / Martillo**

5. ¿Has practicado el lanzamiento de pelota en clases de atletismo?

**SI / NO**

6. ¿Te gustaría practicar el lanzamiento de pelota en atletismo?

**SI / NO**

*Anexo C. Formato de diario de campo*

**Formato Diario de Campo**

**Objetivo de la sesión:** Analizar las actitudes del grupo sujeto de estudio frente a la ejecución del taller lúdico.

**Criterios de Observación:**

- Observar la motivación del grupo sujeto de estudio frente a las actividades realizadas en el entreno.
- Participación activa de parte del grupo de atletas.
- Identificar el interés en relación al tema dado en la sesión.

A) **REGISTRO DESCRIPTIVO:**

B) **REGISTRO ANECDÓTICO:**

C) **REGISTRO CRONOLÓGICO:**

**Tiempo de observación:** \*Tiempo\*

**Series de Observación:** \*Numero de observaciones

**Anexo D.** *Formato de entrevista***Entrevista**

**Objetivo:** Analizar la evolución del grupo sujeto de estudio en relación a la apropiación de las modalidades de lanzamiento en atletismo después de ejecutar el taller lúdico

- 1) ¿Qué te parecieron las sesiones del taller lúdico presentado por el grupo investigador?
- 2) ¿Qué aprendiste sobre las modalidades de lanzamiento en atletismo?
- 3) ¿Cuál de las modalidades de lanzamiento en atletismo te llamó más la atención y por qué?
- 4) ¿Te gustó practicar los lanzamientos de pelota antes de conocer las modalidades de lanzamiento y por qué?
- 5) ¿Te gustaría seguir entrenando los lanzamientos de pelota dentro de las sesiones de entrenamiento en el Club CanalSu?

**Anexo E. Formato de consentimiento informado****Consentimiento Informado**

Yo, **XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**,  
identificado(a) con documento de identidad  
**XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX**, deportista  
perteneciente al Club Canal Su de la ciudad de Ipiales,  
Nariño; acepto participar en el proyecto de investigación  
propuesto por los estudiantes Jhonatan Lennin Almeida  
y Alejandro Herrera, estudiantes maestros de la  
Universidad CESMAG y, así mismo, he recibido y soy  
consciente de recibir toda la información de manera  
clara y satisfactoria sobre los objetivos y procedimientos  
en la investigación denominada El lanzamiento de pelota  
como juego pre deportivo para el fomento de las  
modalidades de lanzamiento en atletismo en niños de 8 a  
12 años dentro del club CANAL SU de la ciudad de  
Ipiales para el año 2020 al 2023, la cual se está  
trabajando y preparando como trabajo de grado de  
dichos estudiantes.

Hago constar que acepto participar de manera  
voluntaria en este proyecto y tengo en cuenta y acepto  
darles el manejo confidencial de información como fotos  
en las sesiones de entrenamiento, entrevistas y  
socializaciones por parte de los participantes.

\_\_\_\_\_  
Firma deportista del club

\_\_\_\_\_  
Firma estudiantes maestros

\_\_\_\_\_  
Firma del padre o acudiente

Anexo F. Flyer de Club Canal SU

The flyer is a colorful poster for Club Canal SU. At the top right is the club's logo, which depicts a stylized figure in motion within an oval, with the text 'CLUB CANAL SU' to its right. On the left side, the phrase 'INSCRIBETE Y APRENDE' is written in a bold, red, slanted font. The center of the flyer lists several sports activities in white capital letters: 'PRUEVAS DE VELOCIDAD', 'VALLAS', 'FONDO Y MEDIO FONDO', 'MARCHA', 'SALTO ALTO', 'SALTO LARGO', and 'LANZAMIENTOS DE PELOTA, BALA, MARTILLO, JABALINA Y DISCO'. Below this list, the schedule is provided: 'horario' followed by 'lunes, miercoles, viernes' with times '8:30 a 10:00 am' and '2:30 a 4:00 pm', and 'sabado' with times '10:00 a 12:00 am'. At the bottom left, the contact information 'telefono o wpp 3155303381' is displayed. On the right side, there is a circular photograph of a man, identified as the coach, standing on a grassy field. Below the photo, the text 'ENTRENADOR "EDMUNDO CAISEDO"' is written in a curved path. The background of the flyer is a mix of yellow and blue with abstract, paint-splatter-like patterns.

**INSCRIBETE  
Y APRENDE**

**CLUB  
CANAL SU**

**PRUEVAS DE VELOCIDAD  
VALLAS  
FONDO Y MEDIO FONDO  
MARCHA  
SALTO ALTO  
SALTO LARGO  
LANZAMIENTOS DE PELOTA, BALA,  
MARTILLO, JABALINA Y DISCO**

**horario**  
**lunes, miercoles, viernes**  
**8:30 a 10:00 am**  
**2:30 a 4:00 pm**

**sabado**  
**10:00 a 12:00 am**

**telefono o wpp**  
**3155303381**

**ENTRENADOR  
"EDMUNDO CAISEDO"**



**Anexo G. Implementos**



**Anexo H. Matriz 2: formato de vacío de información****Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1****Grupo Poblacional:** \_\_\_\_\_ Atletas del Club CanalSu de Ipiates**No. de Participantes:** \_ 8 \_**Técnicas Aplicadas:** \_\_\_\_\_ Observación Participante

<b>TÉCNICA</b>	<b>Sábado, 19 de marzo del 2022.</b>
<b>APLICADA</b>	<b>PLAN DE CLASE 3 y 4 DE LA PROPUESTA DE</b>
<b>Observación</b>	<b>INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA</b>
<b>Participante</b>	<b>Unidad Didáctica: lanzamiento de bala</b>
	<b>Temática a Desarrollar: coordinación segmentaria y orientación espacio tiempo</b>
	<b>Instrumento: Diario de campo 3</b>
	<b>Sesión: #3 y #4</b>
	<b>OBSERVADOR :</b> Dentro de la formación del grupo de estudio los deportistas entre niños y jóvenes entre 10 y 15 deportistas se encuentran En el en la zona de práctica desde las 10:00 h de la mañana cuyo entrenamiento empieza de tal manera se observa el clima ya que a veces puede ser muy cambiante a la hora de entrenar de esta manera empezamos con el desarrollo de la clase con una buena actitud y buena presentación personal hacia los aprendices cuya actitud es positiva y muy diligente a la hora de practicar la planeación y las metodologías para que puedan mejorar en su técnica y en su formación deportista de tal manera Se encuentra el docente César Edmundo Caicedo apoyando y dirigiendo la práctica de los lanzamientos de bala junto a los juegos pre deportivos que hemos encaminado para esta disciplina en el plan de clase donde se manifiesta la coordinación segmentaria se dan estas actividades demuestra el avance y el desarrollo de las prácticas en los planes de clase empezamos con la actividad de <b>CS</b> coordinación segmentaria donde los estudiantes se tuvieron que desplazar y mantener la coordinación ojo mano mediante un elemento que ayuda

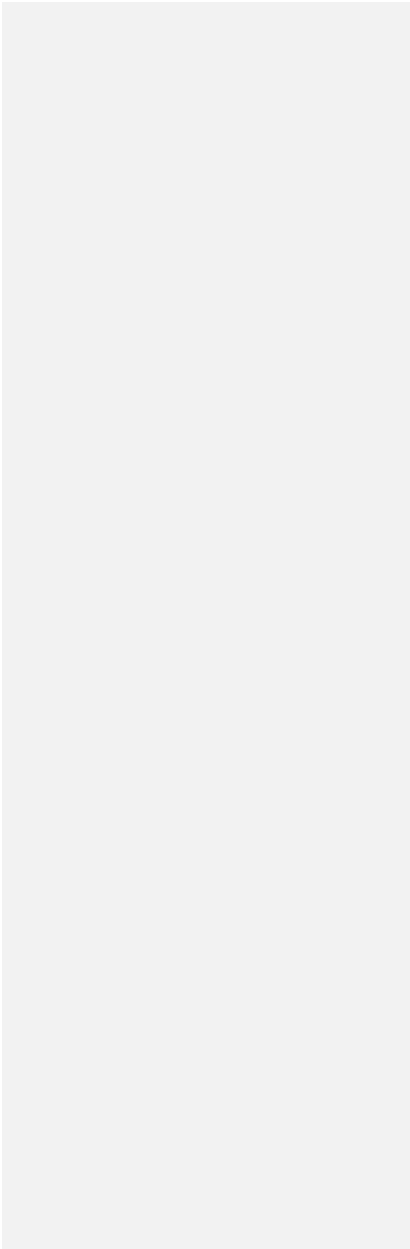
	<p>a la percepción del espacio y también para el desarrollo de la misma actividad, el estudiante está atento a las directrices que el docente menciona para poder tener un equilibrio y una rápida reacción al momento de cambiar de ejercicio al escuchar la directriz del docente desarrollándose de la mejor manera risas y desentendidos preguntas y también desacuerdos donde el grupo se manifiesta e intenta darse a entender de tal manera que pueda solucionar las dudas y la explicación más adecuada de cómo ejecutar los movimientos o las acciones de las actividades</p> <p>Dentro de siguiendo con las actividades planificadas tenemos en cuenta la observación del desarrollo que presentan los deportistas a la hora de ejecutar la acción o las acciones que se presentan de manera fluida en el desarrollo de la práctica como lo fue realizar la actividad en grupos donde se observó <b>CS</b> el trabajo en equipo junto a la coordinación grupal tanto del tren inferior junto a la fuerza de las extremidades superiores los brazos al trabajar esta actividad la coordinación fomento la cooperación el trabajo en equipo y la comunicación durante el desplazamiento y en la manipulación de los elementos, se determinaba un esfuerzo mayor, ser muy cooperativo en las diversas maneras de enfrentar obstáculos, jugando un papel muy importante a la hora de comunicar ideas, opiniones o sugerencias, se escuchan diversas voces positivas al momento de motivar al grupo para llegar al final i terminar de manera positiva</p> <p>Con respecto a La práctica Se determinaba el buen manejo de grupo al igual que la motivación al seguir practicando y aprendiendo mediante los juegos la tercera actividad nos <b>CS</b> manifiesta una coordinación ojo humano con elementos que pueda ser sostenible a la hora de lanzarlo con dificultad en atraparlo con desplazamiento y también al mantener una concentración distinta con los comandos y directrices que el docente menciona la concentración y la coordinación juegan un papel importante en las extremidades inferiores y superiores, las manos</p>
--	--

	<p>obtienen la fuerza para la manipulación del elemento En las extremidades inferiores mantienen la agilidad para seguir en el desarrollo de la práctica.</p> <p>Al desarrollo de la siguiente plan de clase se mantiene presente la intervención desde las horas de la mañana al ingresar al estadio junto a los deportistas que entrenan desde las 10:00 h de la mañana hasta las 12:00 h del mediodía junto al docente que presta sus servicios sin ninguna remuneración de tal manera nos acercamos al grupo de estudio con una actitud positiva y llenos de Nuevas estrategias que permitan a los deportistas adquirir más rápido e interiorizar Los lanzamientos durante las prácticas a partir de esta iniciativa empezamos con el estiramiento completo del cuerpo humano siendo las extremidades superiores e inferiores y sus articulaciones el punto de partida para calentar el cuerpo y mantenerlo activo con un rompehielos que ayuda a despertar al estudiante y que no se vuelva las prácticas muy monótonas de tal manera se utilizan elementos reciclajes ok sean de fácil adquisición como lo son palos de madera bombas cucharas plásticas Pimpones y diferentes elementos que nos permitan desarrollar mucho Y coordinación al tener un elemento en las manos la atención y la percepción al escuchar son fundamentales para llegar a un objetivo esperado las risas los disgustos y la falta de respeto siempre son presentes junto a esto tomamos las diferentes actividades para el desarrollo de la planeación del diario de campo</p> <p>En relación con relación a la primera actividad se manifiesta el desplazamiento con un elemento distinto al resto la aplicación de esta actividad en grupo la <b>OE</b> coordinación y la orientación tiempo espacio al ejecutar el desplazamiento a un solo pie con una bolsa llena de arena pesada al cual no debe dejar caer y evitando todos los obstáculos que se presentan Teniendo presente el entorno y el momento de ejecutar movimientos que ayuden al mejor desarrollo en cada una de las</p>
--	---

	<p>estaciones la creatividad y la velocidad de cada deportista depende de cómo realice el ejercicio de esta manera se observa que podemos mantener una concentración dispersa cuando tenemos elementos distintos a los que estamos acostumbrados a manipular</p> <p>asimismo, podemos determinar que la observación participante nos puede ayudar a entender la forma en como ellos pueden darle solución a pequeños inconvenientes o pequeñas inconsistencias que no les permiten avanzar en sus proezas, de tal manera la segunda actividad manifiesta el lanzamiento de bolsitas de arena Cuya actividad se realizará en grupos de tres mediante <b>OE</b> el Distanciamiento de un jugador al otro si tiene presente el espacio donde se ejecuta el movimiento para que la bolsita llegue a su destino tanto el espacio y el tiempo determinan el momento en que debe llegar en donde debe estar y la forma que se debe realizar la actividad para que pueda el siguiente compañero realizarlo de la misma manera pero con mayor fluidez, El acompañamiento es consistente ya que se perciben dificultades al mantener una cierta distancia o un impulso para que pueda llegar hasta el punto que se encuentra el compañero se identifican la motivación y también el desespero de realizar las cosas con rapidez y no con eficacia se presenta tanto en terminar la actividad que en cómo desarrollarla la alegría de los que realizan bien las cosas y la tristeza y la desesperación de los que hacen rápido sin saber cómo o por qué se realiza la ejecución de los movimientos para cada estación de tal manera presentan una gran atención en el espacio donde se encuentran</p> <p>Como como se ha dicho en las anteriores actividades la coordinación y la orientación van de la mano para obtener un buen resultado a largo y corto plazo se observan los resultados de la práctica con juegos que promueven una perspectiva más activa junto a esta tercera actividad donde la comprensión y la rapidez mental es un juego principal se mantienen dos compañeros en frente de cada uno de ellos mantiene dos pelotas Una pelota en cada abrazo con la elevación por encima de su</p>
--	--

	<p>hombro el compañero oponente debe estar enfrente para poder agarrar rápidamente las esferas la ejecución de <b>OE</b> los jóvenes al mantener estas posiciones junto a los elementos deportivos la orientación dentro de su espacio y el tiempo en ejecución se manifiesta en la rapidez para obtener una de las pelotas el espacio tiempo marca una valoración de percepción y enfoque a lo que se está realizando de esto mismo la didáctica en el ejercicio se vuelve más rigurosa pero Más divertida al mantener una concentración con el compañero donde las risas las palabras él se vuelve una forma de estrategia para confundir al contrincante y también para enseñar a no distraerse con tanta facilidad pero al último siempre gana la calidad del desarrollo en las prácticas</p> <p>Para dar finalización a este plan de clase se mantiene siempre la estrategia de estirar después de cada ejecución física o esfuerzo físico podemos observar el desgaste y la motivación mediante el esfuerzo al terminar nos detenemos a observar y a escuchar las opiniones o sugerencias e inquietudes que pueden tener los estudiantes después de cada práctica de tal manera siempre se acercan estudiantes a preguntamos cómo poder mejorar o cómo se puede ser mejor a la hora de lanzar los elementos deportivos con calma y paciencia damos respuesta y manifestamos con una breve práctica para determinar si ha adquirido el conocimiento cuando pregunta acerca de moral.</p> <p><b>Importante:</b></p> <p>Con estas dos sesiones se cierra el número total de cuatro clases con las que se espera dar respuesta al primer objetivo específico y escalón para lograr cumplir el objetivo general. Durante este proceso, la actitud ha cambiado por completo, se observa un grupo mucho más dispuesto a trabajar, la motivación ha ido en creciente, los niños son más comunicativos, tienen predisposición a probar nuevas actividades y no lo ya estipulado. Motrizmente su cuerpo mejora entorno al conocer mejor su propiocepción y trabajar dos partes diferentes de su cuerpo.</p>
--	---

	<p>El desertar y/o aburrirse de las actividades va en decrecimiento y se puede observar como los lanzamientos se vuelven parte de la rutina en el club Canal SU</p> <p>Destaca Lucero (foto 1), quien, para ser practicante de fondo, demuestra mucho interés por los lanzamientos y en especial por el de disco. Durante las cuatro sesiones ha dejado de lado la timidez y ha pasado a ser una de la atletas más comunicativas y espontáneas.</p>
--	---



Anexo I. Matriz 2: formato de codificación de información  
Fase de Análisis de Información: 1

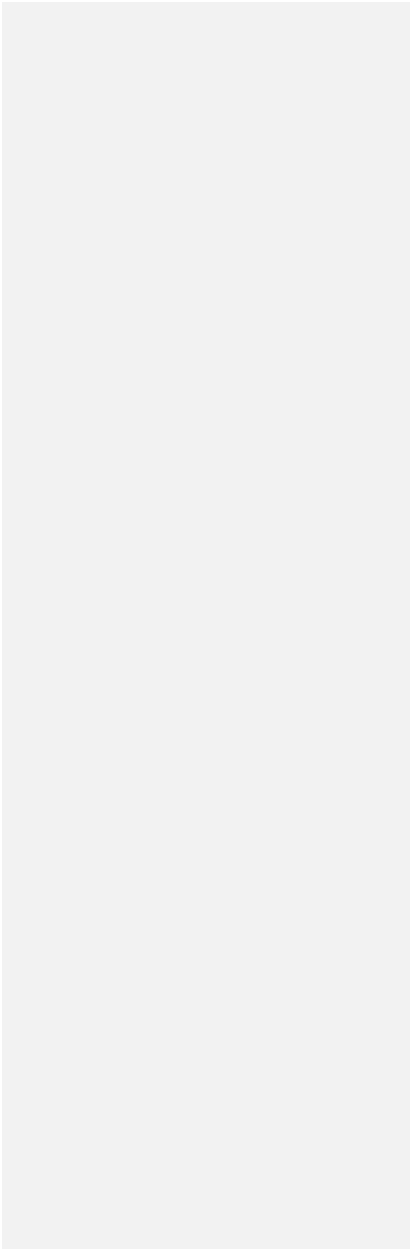
Grupo Poblacional: Atletas del club canalSU de Ipiales  
No. de Participantes: 8  
Técnicas Aplicadas: Observación participante

ANEXO 2	
CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
Capacidad coordinativa específica	<b>Coordinación segmentaria = CS</b> <b>CS:</b> los estudiantes se tuvieron que desplazar y mantener la coordinación ojo mano mediante un elemento que ayuda a la percepción del espacio y también para el desarrollo de la misma actividad. <b>CS:</b> el trabajo en equipo junto a la coordinación grupal tanto del tren inferior junto a la fuerza de las extremidades superiores los brazos al trabajar esta actividad la coordinación fomento la cooperación el trabajo en equipo y la comunicación durante el desplazamiento y en la manipulación de los elementos <b>CS:</b> manifiesta una coordinación ojo humano con elementos que pueda ser sostenible a la hora de lanzarlo con dificultad en atraparlo con desplazamiento y también al mantener una concentración distinta con los comandos y directrices que el docente menciona la concentración y la coordinación juegan un papel importante en las extremidades inferiores y superiores,
	<b>Orientación espacio tiempo</b> <b>OE:</b> coordinación y la orientación tiempo espacio al ejecutar el desplazamiento a un solo pie con una bolsa llena de arena pesada al cual no debe dejar caer y evitando todos los obstáculos que se presentan Teniendo presente el entorno y el momento de ejecutar



	<p>movimientos que ayuden al mejor desarrollo en cada una de las estaciones</p> <p><b>OE:</b> el Distanciamiento de un jugador al otro si tiene presente el espacio donde se ejecuta el movimiento para que la bolsita llegue a su destino tanto el espacio y el tiempo determinan el momento en que debe llegar en donde debe estar y la forma que se debe realizar la actividad</p> <p><b>OE:</b> los jóvenes al mantener estas posiciones junto a los elementos deportivos la orientación dentro de su espacio y el tiempo en ejecución se manifiesta en la rapidez para obtener una de las pelotas el espacio tiempo marca una valoración de percepción y enfoque a lo que se está realizando</p>
--	---

Elaborado por: Jhonnatan Harvey Narváez



**Anexo J. Matriz 7: formato de vacío de información****Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1****Grupo Poblacional:** Atletas del Club CanalSu de Ipiales**No. de Participantes:** 8**Técnicas Aplicadas:** Observación Participante

<b>TÉCNICA APLICADA Observación Participante</b>	<p><b>Sábado, 16 abril del 2022.</b></p> <p><b>PLAN DE CLASE 10 DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN PEDAGÓGICA</b></p> <p><b>Unidad Didáctica: Modalidades de Lanzamiento en Atletismo</b></p> <p><b>Temática a Desarrollar: Lanzamiento lineal y circular</b></p> <p><b>Instrumento: Diario de campo</b></p> <p><b>Sesión: #10</b></p> <p><b>OBSERVADOR 1: Alejandro y Jhonatan</b></p> <p>La clase inició normalmente a las diez pasadas. Una vez que llegó la mayoría del grupo, el profesor Edmundo Caicedo procedió a realizar el saludo y dar indicaciones generales como siempre lo hace antes de iniciar el entrenamiento. Para la sesión de hoy, se trabajó las modalidades de lanzamiento enfocadas a su manera de lanzar (lanzamientos lineales y circulares). Como siempre, en la fase de activación, la entrada en calor se realizó de forma jugada aplicando el tope y posteriormente el tope congelado; se continuó con un estiramiento enfocado a evitar lesiones.</p> <p>Ya en la fase de desarrollo de temática, para la sesión de hoy, el trabajo se iba a enfocar por medio de las cuatro modalidades con ejercicios que permitieran hacer ambas ejecuciones (lineal y circular) para cada rama.</p> <p>En el desarrollo del ejercicio para lanzamiento de bala (<b>APUNTA Y DALE</b>), <b>CS</b> los lanzamientos lineales fueron simples y sencillos puesto que esta ejecución fue la más trabajada en sesiones anteriores de bala, sin embargo, al momento de aplicar la variante (para realizar el mismo ejercicio con ejecución circular) Observando cada movimiento coordinativo mediante el ojo y la</p>
--	---

	<p>dirección del brazo al Interviene una trayectoria que le permitió realizar el lanzamiento Hacia la zona determinada. <b>CS</b> el resultado fue diferente, al grupo en general le complico realizar los dos pasos hacia atrás más el giro del cuerpo para propulsar la bala: Aun así, el mismo grupo se motivó a seguir adelante y mejorar este nuevo desafío, al mantener un conocimiento entorno su espacio se reduce demostrando seguridad y fijación al objetivo la determinación de su mirada a la ejecución del movimiento permite orientarse en el tiempo de reacción en un lapso menor de tiempo</p> <p>Posteriormente, en el transcurso del ejercicio para disco, <b>OE</b> teniendo en cuenta que ha sido la disciplina de más fácil apropiación para el grupo, se notó la motivación y la euforia por trabajar con el móvil (disco de madera), Incluso el grupo demostró un excelente trabajo cuando debían hacer el lanzamiento de disco con la mano débil, las emociones se apoderaron de su orientación espacial a medida que se direccionaba el elemento deportivo al área de mayor distancia midiendo su esfuerzo y la durabilidad de la resistencia al mantener viable la coordinación de sus extremidades superiores Más adelante, cuando se ejecutó el ejercicio de jabalina <b>CS</b> el grupo se dedicó a reforzar las partes de desplazamiento y desplazamiento lateral antes de ejecutar el lanzamiento, esto debido a que era la cualidad donde más fallaban y al no tener otra ejecución más que lineal, decidieron reforzar esa característica del lanzamiento de jabalina, coordinando la traslación de las piernas junto con el moviente de los brazos en un movimiento único enlazado la coordinación con la sensación del espacio en el entorno de velocidad</p> <p>Como último ejercicio, correspondió trabajar y reforzar el lanzamiento de martillo, recordando que, <b>OE</b> al solo ser de ejecución circular, el grupo reforzó la fase técnica giratoria antes de lanzar, se pudo observar como los atletas se esforzaban porque el movimiento del martillo sea el apropiado y en especial, sin dejar de realizar los giros que el martillo debe tener para ganar potencia de lanzamiento, de manera más atenta la estimulación de sentirse en la zona de lanzamiento, su sentido de percepción se orienta a su espacio y determina el tiempo de saltar el elemento dando así un lanzamiento con</p>
--	--

	<p>proyección observando su reacción al mantener su coordinación con los novenitos del cuerpo</p> <p>Ya para cerrar, en la fase de acción final, el grupo investigador procedió a realizar un breve estiramiento enfocado a recuperación, se realizó una charla sobre la importancia de conocer varias maneras (oficiales) de lanzar los móviles de las cuatro modalidades.</p> <p>La clase cerró con el agradecimiento por la atención prestada y el profesor Edmundo con unas indicaciones que debía dar para una competencia el próximo fin de semana.</p> <p><b>Importante:</b> Se cierran la ejecución de la propuesta de intervención pedagógica. Cambio total del grupo sujeto de estudio a diferencia del inicio de la intervención, Se amplió al trabajo incluso con atletas que no era parte de la edad estipulada del proyecto debido a la llamativa metodología de trabajo. Lucero continuó mejorando técnicamente su lanzamiento de disco y decidió darle oportunidad al lanzamiento de martillo, si actitud es tan positiva que al saber que es la última clase, trajo un detalle a los estudiantes maestros y al entrenador del club.</p>
--	--

Elaborado por: Jhonatan Harvey Narváez

**Anexo K. Matriz 7: formato de codificación de información****Fase de Análisis de Información: 1****Grupo Poblacional:** Atletas del club canalSU de Ipiales**No. de Participantes:** 8**Técnicas Aplicadas:** Observación participante**ANEXO 2**

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías)
	Reportes Verbales

CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS	<p><b>COORDINACION SEGMENTARIA = CS</b></p> <p><b>CS</b> los lanzamientos lineales fueron simples y sencillos puesto que esta ejecución fue la más trabajada en sesiones anteriores de bala, sin embargo, al momento de aplicar la variante (para realizar el mismo ejercicio con ejecución circular) Observando cada movimiento coordinativo mediante el ojo y la dirección del brazo al Interviene una trayectoria que le permitió realizar el lanzamiento Hacia la zona determinada</p> <p><b>CS</b> el resultado fue diferente, al grupo en general le complico realizar los dos pasos hacia atrás más el giro del cuerpo para propulsar la bala: Aun así, el mismo grupo se motivó a seguir adelante y mejorar este nuevo desafío, al mantener un conocimiento entorno su espacio se reduce demostrando seguridad y fijación al objetivo la determinación de su mirada a la ejecución del movimiento permite orientarse en el tiempo de reacción en un lapso menor de tiempo</p>
CAPACIDADES COORDINATIVAS ESPECIFICAS	<p><b>ORIENTACION TIEMPO- ESPACIO = OE</b></p> <p><b>OE</b> teniendo en cuenta que ha sido la disciplina de más fácil apropiación para el grupo, se notó la motivación y la euforia por</p>

	trabajar con el móvil (disco de madera), Incluso el grupo demostró un excelente trabajo cuando debían hacer el lanzamiento de disco con la mano débil, las emociones se apoderaron de su orientación espacial a medida que se direccionaba el elemento deportivo al área de mayor distancia midiendo su esfuerzo y la durabilidad de la resistencia al mantener viable la coordinación de sus extremidades superiores
	<b>OE</b> al solo ser de ejecución circular, el grupo reforzó la fase técnica giratoria antes de lanzar, se pudo observar como los atletas se esforzaban porque el movimiento del martillo sea el apropiado y en especial, sin dejar de realizar los giros que el martillo debe tener para ganar potencia de lanzamiento, de manera más atenta la estimulación de sentirse en la zona de lanzamiento, su sentido de percepción se orienta a su espacio y determina el tiempo de saltar el elemento dando así un lanzamiento con proyección observando su reacción al mantener su coordinación con los novenitos del cuerpo

**Anexo J.****Anexo L. Matriz 1: formato de vacío de información****Fase de Análisis de Información Cualitativa: 1**Grupo Poblacional: Atletas del Club CanalSu de IpialesNo. de Participantes: 8Técnicas Aplicadas: Observación Participante

<b>TÉCNICA</b>	<i>Sábado, 5 de marzo del 2022.</i>
<b>APLICADA</b>	<b><i>PLAN DE CLASE 1 DE LA PROPUESTA DE INTERVENCIÓN</i></b>
<b>Observación</b>	<b><i>PEDAGÓGICA</i></b>
<b>Participante</b>	<b><i>Unidad Didáctica: Modalidades de Lanzamiento en Atletismo</i></b>

	<p><b>Temática a Desarrollar: Presentación y generalidades</b></p> <p><b>Instrumento: Diario de campo</b></p> <p><b>Sesión: #1</b></p> <p><b>OBSERVADOR 1: Alejandro</b></p> <p>La sesión inicia con el respectivo saludo y presentación del grupo investigador y sobre lo que se va a realizar en el proyecto. Se prosiguió a realizar un rompe hielos para perder la timidez entre el grupo de atletas y los investigadores y para hacer la clase más armoniosa. Dicho rompehielos consistía en mencionar tu nombre y el del compañero que te enviaba la pelota, de esa forma terminabas mencionando el nombre de todos o varios compañeros. Se observó un desarrollo armonioso y ameno de dicha actividad rompehielos.</p> <p>Posteriormente se realizó los ejercicios estipulados en el plan de clase, para la <b>primera actividad</b> (lanzarse la pelota entre parejas) el grupo realizó el ejercicio de forma tranquila puesto que no requería mucho esfuerzo, sin embargo, al momento de lanzar la pelota a una altura elevada la emoción por atraparla y no dejarla caer hizo el juego más ameno. En la <b>segunda actividad</b> (lanzar la pelota y atraparla en desplazamiento), se observó más fluidez por parte del grupo, esto debido a que era una actividad individual donde cada uno tenía su propia pelota, se observó muchas dificultades al coordinar las acciones de lanzar la pelota - sentarse - atraparla; así como también al momento de coordinar lanzar la pelota – pararse – atraparla.</p> <p>Por último, en el momento de la <b>tercera actividad</b> (lanzarse la pelota hacia atrás en hilera y movilizarse para ganar), el trabajo en equipo no es problema para el grupo puesto que todos son muy unidos entre ellos, sin embargo, al momento de decepcionar la pelota se observó bastante dificultad por parte del grupo.</p> <p>Ya finalizando la fase de desarrollo de la temática, se empezó a hablar acerca de las modalidades de lanzamiento en atletismo y, como se realizó el trabajo en el campo donde se realizan los lanzamientos, se utilizaron los móviles para realizar una breve explicación sobre ellos y cada modalidad en particular.</p>
--	--

	<p><i><b>LB</b> A continuación, se realizó un juego el cual consistía en lanzar una pelota de plástico llena de arena lo más lejos posible, aquí se pudo observar que la mayoría del grupo lanzaba el móvil de forma natural no con la técnica del lanzamiento de bala.</i></p> <p><i>La actividad fue de agrado para el grupo e incluso algunos de ellos querían realizar el lanzamiento con la bala oficial.</i></p> <p><i><b>LD</b> Por otra parte, cuando se realizó la actividad del disco se hizo uso de un disco de madera el cual, tenido un peso asequible para ellos, al momento de lanzar mucho intentaron lanzarlo de manera como si fuera un Crosby y otros lo lanzaban de forma vertical, en esta actividad se pudo evidenciar el gusto por la forma del móvil de esta modalidad.</i></p> <p><i><b>LJ</b> Una vez ya en el diagnóstico del lanzamiento de jabalina la actividad que se elaboró fue tomar la jabalina hecha de madera y los palos de escoba y lanzarlos como si fuesen cazadores, la jabalina debía caer parada sobre el piso. En esta actividad se observó la necesidad de competir dentro del mismo grupo por lanzar más lejos el móvil.</i></p> <p><i><b>LM</b> Se continuó realizando una actividad enfocada al lanzamiento de martillo en donde se le pidió al grupo sujeto de estudio que la intenten lanzar lo más lejos posible, fue sorprendente ver que la mayoría del grupo realizó el balanceamiento del martillo para darle más impulso al momento de ser lanzado.</i></p> <p><b>OBSERVADOR 2:</b></p> <p><i>En la fase de activación, los estudiantes-maestros iniciaron la jornada con una presentación clara y motivadora del proyecto que se desarrollaría durante las próximas sesiones. El propósito fue contextualizar a los participantes sobre las modalidades de lanzamiento en atletismo y despertar su interés desde una perspectiva lúdica y formativa. Se fomentó un ambiente de exploración y curiosidad, propicio para el aprendizaje significativo.</i></p>
--	--



	<p><i>La primera dinámica propuesta fue un rompehielos, diseñada para facilitar la integración del grupo y promover el reconocimiento entre los participantes. En círculo, con un solo balón, se generó una cadena de nombres en la que quien lanzaba el balón decía su nombre, y quien lo recibía debía repetir el nombre del anterior seguido del suyo. Esta actividad, además de trabajar la memoria secuencial, evidenció de forma clara la necesidad de CS, ya que los estudiantes debían coordinar sus movimientos de brazos, manos y vista para lanzar y atrapar el balón con precisión. También se trabajó la <b>OET</b>, al tener que ubicar visualmente a los compañeros y calcular el momento exacto para lanzar o atrapar. No obstante, durante la actividad se evidenciaron comportamientos de timidez, apatía y cierta falta de compromiso por parte de algunos estudiantes, elementos que se abordaron posteriormente con refuerzo positivo.</i></p> <p><i>Tras esta actividad inicial, se realizó el calentamiento general con dos vueltas a la pista y una serie de estiramientos básicos. Aunque algunos estudiantes mostraron desorden y poca disposición, este momento permitió activar los grupos musculares involucrados en las futuras prácticas de lanzamiento.</i></p> <p><i>La primera actividad práctica consistió en el trabajo por parejas frente a frente, donde se lanzaban la pelota uno al otro. A medida que se introdujeron variantes —como el aumento de distancia y altura— se reforzaron elementos fundamentales de la técnica de lanzamiento. En esta actividad se observó claramente las, ya que los estudiantes debían controlar el movimiento de brazos, hombros y tronco de forma sincronizada para lograr precisión y fuerza en el envío del implemento. Asimismo, al variar la altura y distancia, se potenció la <b>OET</b>, pues los estudiantes debían ajustar la fuerza y dirección del lanzamiento en función de la posición del compañero y el tiempo que tardaba la pelota en llegar. En este ejercicio se comenzaron a notar las formas <b>LL</b>, caracterizadas por trayectorias rectas de la pelota entre las parejas, aunque de forma informal.</i></p>
--	--

	<p><i>En la segunda actividad, el grupo se desplazaba libremente por el espacio lanzando una pelota hacia arriba y atrapándola mientras caminaban. A la señal "Stop", debían lanzar la pelota con fuerza vertical, sentarse y atraparla al caer. A la señal "Sprint", se levantaban rápidamente para hacer lo mismo. Esta dinámica fue clave para el desarrollo de la <b>OET</b>, ya que los estudiantes tuvieron que calcular el tiempo de vuelo del balón y coordinar su cuerpo en función de la señal del docente. También se reforzó la <b>CS</b>, especialmente en el control fino de manos y brazos al lanzar y atrapar en movimiento. Además, este ejercicio permitió trabajar el lanzamiento vertical con trayectoria lineal, típico en pruebas como el lanzamiento de altura, aunque adaptado a un contexto lúdico.</i></p> <p><i>La tercera actividad incorporó el trabajo en hileras, donde la pelota debía ser lanzada hacia atrás al compañero siguiente, quien repetía la acción en una dinámica continua. Cuando se lanzaba, el jugador pasaba al final de la fila, desplazando toda la hilera hacia adelante. Aquí se observó un avance significativo en el dominio de la <b>OET</b>, ya que los estudiantes debían actuar en sincronía, calcular trayectorias, controlar el tiempo de vuelo de la pelota y ajustar sus movimientos para mantener el ritmo del grupo. Además, al exigir lanzar hacia arriba y atrás, se comenzó a introducir de forma implícita <b>LC</b>, especialmente en aquellos estudiantes que, al lanzar, realizaban una ligera rotación del tronco y los hombros para dar mayor impulso. Este patrón recuerda el gesto técnico del lanzamiento de disco o martillo, en su versión inicial y sin implemento específico.</i></p> <p><i>En la parte final de la sesión, el grupo fue introducido a las cuatro modalidades básicas de lanzamiento en atletismo. Se presentó una breve explicación teórica de cada una, seguida de una demostración simple de los gestos técnicos, adaptados al nivel del grupo. Durante estos ejercicios se observaron aproximaciones tanto al <b>LL</b>. Aunque aún de manera rudimentaria, algunos estudiantes lograron reproducir los patrones de</i></p>
--	--

	<p><i>movimiento básicos de cada modalidad, destacándose aquellos con mayor experiencia previa en deportes o coordinación avanzada.</i></p> <p><i>La jornada finalizó con una serie de estiramientos suaves en el marco de la vuelta a la calma, lo cual permitió reducir la temperatura corporal y prevenir lesiones. Finalmente, se aplicó una encuesta diagnóstica que permitió conocer el grado de familiarización del grupo con las modalidades de lanzamiento. Esta herramienta fue fundamental para planificar las siguientes sesiones con base en las necesidades detectadas, tanto en aspectos técnicos como en variables actitudinales y emocionales. Se evidenció la necesidad de seguir trabajando la motivación, el compromiso grupal y el desarrollo progresivo de las capacidades coordinativas, que son la base para una apropiación efectiva de los gestos técnicos del atletismo</i></p>
<b>TÉCNICA</b> <b>APLICADA</b> <b>Encuesta</b>	<p>Pregunta: ¿Te gustaría saber un poco más acerca de la modalidad de lanzamiento?</p> <p>Número de respuestas de la pregunta: 7</p> <p>Respuesta participante 1: Si</p> <p>Respuesta P2: Si</p> <p>Respuesta P3: Si</p> <p>Respuesta P4: Si</p> <p>Respuesta P5: Si</p> <p>Respuesta P6: Si</p> <p>Respuesta P7: Si</p>
	<p>Pregunta: ¿Alguna vez has practicado deportes en qué tengas que lanzar un objeto diferente a una pelota?</p> <p>Número de respuestas de la pregunta: 7</p> <p>Respuesta participante 1: Si</p> <p>Respuesta P2: Si</p> <p>Respuesta P3: Si</p>

	<p>Respuesta P4: Si</p> <p>Respuesta P5: Si</p> <p>Respuesta P6: Si</p> <p>Respuesta P7: No</p>
	<p>Pregunta: ¿Conoces las modalidades de lanzamiento en atletismo?</p> <p>Número de respuestas de la pregunta: 7</p> <p>Respuesta participante 1: No</p> <p>Respuesta P2: Si</p> <p>Respuesta P3: Si</p> <p>Respuesta P4: Si</p> <p>Respuesta P5: Si</p> <p>Respuesta P6: Si</p> <p>Respuesta P7: No</p>
	<p>Pregunta: ¿Dentro del club canal SU has practicado la diversidad de lanzamientos en atletismo?</p> <p>Número de respuestas de la pregunta: 7</p> <p>Respuesta participante 1: No</p> <p>Respuesta P2: Si</p> <p>Respuesta P3: Si</p> <p>Respuesta P4: Si</p> <p>Respuesta P5: Si</p> <p>Respuesta P6: Si</p> <p>Respuesta P7: Si</p>
	<p>Pregunta: ¿Has practicado el lanzamiento de pelota en clases de atletismo?</p> <p>Número de respuestas de la pregunta: 7</p> <p>Respuesta participante 1: No</p> <p>Respuesta P2: SI</p> <p>Respuesta P3: Si</p> <p>Respuesta P4: No</p> <p>Respuesta P5: No</p>

	Respuesta P6: No Respuesta P7: No
	Pregunta: ¿Te gustaría practicar el lanzamiento de pelota en atletismo? Número de respuestas de la pregunta: 7 Respuesta participante 1: Si Respuesta P2: Si Respuesta P3: Si Respuesta P4: Si Respuesta P5: Si Respuesta P6: Si Respuesta P7: Si

Elaborado por: Jonatán Harvey Narváez

**Anexo M. Matriz 2: formato de codificación de información****Fase de Análisis de Información: 1****Grupo Poblacional:** \_\_\_\_\_ Atletas del club canal SU de Ipiales \_\_\_\_\_**No. de Participantes:** 8 \_\_\_\_\_**Técnicas Aplicadas:** \_\_\_\_\_ Observación participante \_\_\_\_\_**ANEXO 2**

CATEGORIAS DEDUCTIVAS	CODIFICACIÓN DE INFORMACIÓN (Agrupación de información según categorías) Reportes Verbales
CAPACIDADES COORDINATIVAS	<b>CS.</b> ya que los estudiantes debían coordinar sus movimientos de brazos, manos y vista para lanzar y atrapar el balón con precisión.

	<p><b>CS.</b> ya que los estudiantes debían controlar el movimiento de brazos, hombros y tronco de forma sincronizada para lograr precisión y fuerza en el envío del implemento. Asimismo, al variar la altura y distancia</p> <p><b>CS,</b> especialmente en el control fino de manos y brazos al lanzar y atrapar en movimiento. Además, este ejercicio permitió trabajar el lanzamiento vertical con trayectoria lineal, típico en pruebas como el lanzamiento de altura, aunque adaptado a un contexto lúdico</p> <p><b>OET.</b> al tener que ubicar visualmente a los compañeros y calcular el momento exacto para lanzar o atrapar. No obstante, durante la actividad se evidenciaron comportamientos de timidez, apatía y cierta falta de compromiso por parte de algunos estudiantes, elementos que se abordaron posteriormente con refuerzo positivo.</p> <p><b>OET.</b> ya que los estudiantes tuvieron que calcular el tiempo de vuelo del balón y coordinar su cuerpo en función de la señal del docente.</p> <p><b>OET.</b> ya que los estudiantes debían actuar en sincronía, calcular trayectorias, controlar el tiempo de vuelo de la pelota y ajustar sus movimientos para mantener el ritmo del grupo. Además, al exigir lanzar hacia arriba y atrás, se comenzó a introducir de forma implícita</p> <p><b>OET,</b> pues los estudiantes debían ajustar la fuerza y dirección del</p>
TÉCNICAS DE LANZAMIENTO	<p><b>LL.</b> caracterizadas por trayectorias rectas de la pelota entre las parejas, aunque de forma informal</p> <p><b>LL.</b> Aunque aún de manera rudimentaria, algunos estudiantes lograron reproducir los patrones de movimiento básicos de cada modalidad, destacándose aquellos con mayor experiencia previa en deportes o coordinación avanzada.</p>

	<i>LC. especialmente en aquellos estudiantes que, al lanzar, realizaban una ligera rotación del tronco y los hombros para dar mayor impulso. Este patrón recuerda el gesto técnico del lanzamiento de disco o martillo, en su versión inicial y sin implemento específico</i>
--	---

Elaborado por: Jonatán Harvey Narváez

Anexo N. Evidencia de encuesta diligenciada

UNIVERSIDAD CERRO  
FACULTAD DE EDUCACIÓN  
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA  
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

IDENTIFICACIÓN	PROYECTO EN DEFENSA ALMEIDA ROSA
INSTITUTO	UNIVERSIDAD CERRO
NOMBRE DEL	ALUMNO: JONATÁN HARVEY NARVÁEZ
DEPARTAMENTO	DEPORTES
PRÁCTICAS	TUO

1. ¿Te gustaría saber un poco más acerca de la modalidad de lanzamiento?

SI / NO

2. ¿Alguna vez has practicado deportes en que tengas que lanzar un objeto diferente a una pelota?

SI / NO

3. ¿Conoces las modalidades de lanzamiento en atletismo?

SI / NO

4. Dentro del club CanalSa ¿has practicado la diversidad de lanzamientos en atletismo?

SI / NO

¿Cuáles?

Disco / Bala / Jabalina / Martillo

5. ¿Has practicado el lanzamiento de pelota en clases de atletismo?

SI / NO

6. ¿Te gustaría practicar el lanzamiento de pelota en atletismo?

SI / NO

90

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p><b>CARTA DE ENTREGA TRABAJO DE GRADO O TRABAJO DE APLICACIÓN – ASESOR(A)</b></p>	<p><b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-032</p> <p><b>VERSIÓN:</b> 1</p> <p><b>FECHA:</b> 09/JUN/2022</p>
---	---	---

San Juan de Pasto, 10 noviembre 2025

Biblioteca  
**REMIGIO FIORE FORTEZZA OFM. CAP.**  
Universidad CESMAG  
Pasto

Saludo de paz y bien.

Por medio de la presente se hace entrega del Trabajo de Grado denominado **El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala en el atletismo en niños de 8 a 12 años del Club Canal SU en Ipiales – Nariño**, presentado por los autores **Jhoanatan Lennin Almeida Mora y Luis Alejandro Herrera Casanova** del Programa Académico licenciatura en educación física al correo electrónico [biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co](mailto:biblioteca.trabajosdegrado@unicesmag.edu.co). Manifiesto como asesor, que su contenido, resumen, anexos y formato PDF cumple con las especificaciones de calidad, guía de presentación de Trabajos de Grado o de Aplicación, establecidos por la Universidad CESMAG, por lo tanto, se solicita el Paz y salvo respectivo.

Atentamente,

  
 (Firma del Asesor)  
 -----  
 HUGO HORACIO ROJAS ACHICANOY  
 Licenciado en Educación Física  
 C.c 98394683  
 Cel. 3203836616  
[hhrojas@unicesmag.edu.co](mailto:hhrojas@unicesmag.edu.co)




 <b>UNIVERSIDAD CESMAG</b> <small>NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</small>	<b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b>	<b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031
		<b>VERSIÓN:</b> 1
		<b>FECHA:</b> 09/JUN/2022

<b>INFORMACIÓN DEL (LOS) AUTOR(ES)</b>	
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> JHONATAN LENNIN ALMEIDA MORA	<b>Documento de identidad:</b> 1085945411
<b>Correo electrónico:</b> Leninalmeida159@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 3189485524
<b>Nombres y apellidos del autor:</b> LUIS ALEJANDRO HERRERA CASANOVA	<b>Documento de identidad:</b> 1151967246
<b>Correo electrónico:</b> alejocasanova10@gmail.com	<b>Número de contacto:</b> 321 6400374
<b>Nombres y apellidos del asesor:</b> Hugo Horacio Rojas Achicanoy	<b>Documento de identidad:</b> 98394683
<b>Correo electrónico:</b> hhrojas@unicesmag.edu.co	<b>Número de contacto:</b> 3203836616
<b>Título del trabajo de grado:</b> El lanzamiento de pelota como estrategia didáctica para fomentar el lanzamiento de bala en el atletismo en niños de 8 a 12 años del club canal SU en Ipiales – Nariño	
<b>Facultad y Programa Académico:</b> Faculta de educación – programa de licenciatura en educación física	

En mi (nuestra) calidad de autor(es) y/o titular (es) del derecho de autor del Trabajo de Grado o de Aplicación señalado en el encabezado, confiero (conferimos) a la Universidad CESMAG una licencia no exclusiva, limitada y gratuita, para la inclusión del trabajo de grado en el repositorio institucional. Por consiguiente, el alcance de la licencia que se otorga a través del presente documento, abarca las siguientes características:

- La autorización se otorga desde la fecha de suscripción del presente documento y durante todo el término en el que el (los) firmante(s) del presente documento conserve (mos) la titularidad de los derechos patrimoniales de autor. En el evento en el que deje (mos) de tener la titularidad de los derechos patrimoniales sobre el Trabajo de Grado o de Aplicación, me (nos) comprometo (comprometemos) a informar de manera inmediata sobre dicha situación a la Universidad CESMAG. Por consiguiente, hasta que no exista comunicación escrita de mi(nuestra) parte informando sobre dicha situación, la Universidad CESMAG se encontrará debidamente habilitada para continuar con la publicación del Trabajo de Grado o de Aplicación dentro del repositorio institucional. Conozco(conocemos) que esta autorización podrá revocarse en cualquier momento, siempre y cuando se eleve la solicitud por escrito para dicho fin ante la Universidad CESMAG. En estos eventos, la Universidad CESMAG cuenta con el plazo de un mes después de recibida la petición, para desmarcar la visualización del Trabajo de Grado o de Aplicación del repositorio institucional.
- Se autoriza a la Universidad CESMAG para publicar el Trabajo de Grado o de Aplicación en formato digital y teniendo en cuenta que uno de los medios de publicación del repositorio institucional es el internet, acepto(amos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación circulará con un alcance mundial.
- Acepto (aceptamos) que la autorización que se otorga a través del presente documento se realiza a título gratuito, por lo tanto, renuncio(amos) a recibir emolumento alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y/o cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente autorización y de la licencia o programa a través del cual sea publicado el Trabajo de grado o de Aplicación.

 <p>UNIVERSIDAD <b>CESMAG</b> NIT: 800.109.387-7 VIGILADA MINEDUCACIÓN</p>	<p><b>AUTORIZACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE TRABAJOS DE GRADO O TRABAJOS DE APLICACIÓN EN REPOSITORIO INSTITUCIONAL</b></p>	<p><b>CÓDIGO:</b> AAC-BL-FR-031</p>
		<p><b>VERSIÓN:</b> 1</p>
		<p><b>FECHA:</b> 09/JUN/2022</p>


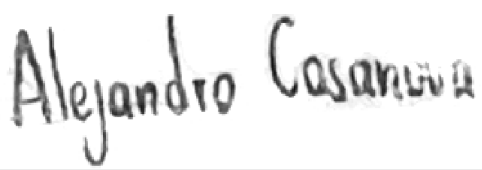

- d) Manifiesto (manifestamos) que el Trabajo de Grado o de Aplicación es original realizado sin violar o usurpar derechos de autor de terceros y que ostento(amos) los derechos patrimoniales de autor sobre la misma. Por consiguiente, asumo(asumimos) toda la responsabilidad sobre su contenido ante la Universidad CESMAG y frente a terceros, manteniéndose indemne de cualquier reclamación que surja en virtud de la misma. En todo caso, la Universidad CESMAG se compromete a indicar siempre la autoría del escrito incluyendo nombre de(los) autor(es) y la fecha de publicación.
- e) Autorizo(autorizamos) a la Universidad CESMAG para incluir el Trabajo de Grado o de Aplicación en los índices y buscadores que se estimen necesarios para promover su difusión. Así mismo autorizo (autorizamos) a la Universidad CESMAG para que pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.

**NOTA:** En los eventos en los que el trabajo de grado o de aplicación haya sido trabajado con el apoyo o patrocinio de una agencia, organización o cualquier otra entidad diferente a la Universidad CESMAG. Como autor(es) garantizo(amos) que he(hemos) cumplido con los derechos y obligaciones asumidos con dicha entidad y como consecuencia de ello dejo(dejamos) constancia que la autorización que se concede a través del presente escrito no interfiere ni transgrede derechos de terceros.

Como consecuencia de lo anterior, autorizo(autorizamos) la publicación, difusión, consulta y uso del Trabajo de Grado o de Aplicación por parte de la Universidad CESMAG y sus usuarios así:

- Permiso(permitimos) que mi(nuestro) Trabajo de Grado o de Aplicación haga parte del catálogo de colección del repositorio digital de la Universidad CESMAG por lo tanto, su contenido será de acceso abierto donde podrá ser consultado, descargado y compartido con otras personas, siempre que se reconozca su autoría o reconocimiento con fines no comerciales.

En señal de conformidad, se suscribe este documento en San Juan de Pasto a los \_\_10\_\_ días del mes de \_\_noviembre\_\_ del año \_\_2025\_\_

	
<p>Nombre del autor: Jhonatan Lennin Almeida Mora</p>	<p>Nombre del autor: Luis Alejandro Herrera casanova</p>
<div style="text-align: center;">  <p>Nombre del asesor: Hugo Horacio Rojas Achicanoy</p> </div>	