

SISTEMA DE EJERCICIOS PARA LOS PASOS TRANSITORIOS EN VELOCISTAS DE 11 -12 AÑOS

EXERCISE SYSTEM FOR TRANSITIONAL STEPS IN 11 -12 YEAR

Autores: Helen Pérez Agüero¹

José Ramiro Villalobos Trujillo²

Institución: ¹Sectorial Municipal de Deportes, Ciego de Ávila, Cuba

²Universidad de Ciego de Ávila Máximo Gómez Báez, Cuba

Correo electrónico: hperez@cav.inder.cu

RESUMEN

El atletismo, una disciplina de mayor arraigo y tradición en el mundo, no solo se detiene entrenadores y especialista en la búsqueda de nuevos métodos y sistemas de ejercicios que permitan alcanzar favorables resultados, como deporte en la fase de iniciación deportiva, debe ir orientado hacia la formación multilateral de los niños, referente al desarrollo de capacidades físicas y habilidades motrices. El desarrollo de la iniciación del Atletismo es el impulso que transfiere a la realización de la investigación. La investigación aborda la temática desde una óptica metodológica, con una continuación a las características de los estudiantes de segundo ciclo de la enseñanza primaria. Por lo que se plantea como objetivo: Aplicar un sistema de ejercicios que contribuyan a mejorar la eficiencia de la enseñanza técnica de los pasos transitorios en las carreras de distancias cortas de la categoría 11-12 años. Se emplearon métodos que aportaron a la idea de la propuesta. En la investigación se propone la posibilidad de una excelente orientación al proceso formativo deportivo desde la formación, se actualizan los conocimientos y los pensamientos de la iniciación en el contexto escolar y comunitario. En este trabajo se analizó la Problémica que existe en los velocistas de esta área. Para poner en práctica cuyo grupo de indicadores se tomó una muestra de 10 atletas.

Palabras clave: Aprendizaje, Atletismo, Enseñanza, Pasos transitorios, Velocista.

ABSTRACT

Athletics, a discipline with greater roots and tradition in the world, not only stops trainers and specialist in the search for new methods and exercise systems that allow to achieve favorable results, such as sport in the phase of sports initiation, should be oriented towards the multilateral training of children, referring to the development of physical abilities and motor skills. The development of the initiation of Athletics is the impulse that transfers to the conduct of research. The research addresses the subject from a methodological perspective, with a continuation of the characteristics of the students in the second cycle of primary education. Therefore, the objective is to: Apply a system of exercises that contribute to improving the efficiency of the technical education of the transitional steps in the short distance races of the 11-12 years category. Methods that contributed to the idea of the proposal were used. The research proposes the possibility of an excellent orientation to the sports training process from the training, the knowledge and thoughts of the initiation in the school and community context are updated. In this work we analyzed the Problematic Situation that exists in the sprinters of this area. To put into practice whose group of indicators a sample of 10 athletes was taken.

Keywords: Athletics, Learning, Teaching, Sprinter, Transitional steps.

INTRODUCCIÓN

Los niños y jóvenes han sido la cantera de la que se ha nutrido el deporte de alto rendimiento en nuestro país, por lo que la incorporación de estos, de forma masiva, a la práctica sistemática del deporte, las actividades físicas en sus diferentes direcciones, la atención a los importantes resultados deportivos en el ámbito internacional, constituyen, entre otros aspectos fundamentales, las características más relevantes del deporte en estos 60 años de Revolución.

A la acción y efecto de correr se denomina carrera (Serantes, P. 2018). Es una forma tanto de ejercicios aeróbicos como anaeróbicos. Las carreras son eventos para determinar cuál de los competidores corre una cierta distancia en el menor tiempo posible. En la actualidad, los eventos de carrera constituye el núcleo del atletismo. Correr es un proceso complejo y coordinado que involucra a todo el cuerpo. Cada ser humano corre de una forma diferente, pero ciertos aspectos generales de los movimientos de la carrera son comunes.

La enseñanza de los elementos básicos del Atletismo constituye el punto de partida en la iniciación de sus practicantes, creando la base para el desarrollo de la preparación física general; así como, la psicológica, para las grandes cargas que recibirán durante su vida deportiva.

Según (Serantes, P. 2018, p: 10) en el libro Atletismo, método para la enseñanza de sus eventos, hace referencia a “Los factores de que dependen los resultados de las carreras, distinguiendo dos vertientes fundamentales:

- Frecuencia de los pasos, que se expresa en minuto por la cantidad de pasos que se dan en una unidad de tiempo.
- Longitud de pasos, que se mide desde el despegue posterior hasta el apoyo anterior, siendo su resultado en metro.

La Formación Inicial Multilateral en Atletismo se lleva a cabo mediante el empleo de un amplio conjunto de ejercicios, dirigidos todos, precisamente, a iniciar al niño en este deporte de una forma multilateral, alejado de toda especialización innecesaria para el momento y que tienen como propósito principal desarrollar las capacidades y habilidades naturales, propias de la herencia y adquiridas como resultado de su tránsito por la Educación Física y el aprendizaje de la técnica de los ejercicios principales del atletismo. Es necesario en este inicio, desarrollar un conjunto de capacidades motrices, que garantizarán, en el futuro, su especialización deportiva profunda.

Al abordado desde diferentes aristas el proceso de enseñanza aprendizaje del atletismo, sería importante decir que los aprendizajes son el resultado de procesos cognitivos individuales mediante los cuales se asimilan informaciones (hechos, conceptos, procedimientos, valores), se construyen nuevas representaciones mentales significativas y funcionales (conocimientos), que luego se pueden aplicar en situaciones diferentes a los contextos donde se aprendieron, (Chavel, I G. et al., 2006) aunque resulta insuficiente la perspectiva integradora y desarrolladora para concretar estos fundamentos teóricos en la práctica pedagógica de la enseñanza del atletismo en la categoría 11-12 años por los grandes problemas tecnológicos con que se cuentan en nuestras áreas.

Estos cambios significan un cambio del potencial de conducta. Aprender no solamente consiste en adquirir nuevos conocimientos, también puede consistir

en consolidar, reestructurar, eliminar... conocimientos que ya tenemos, (Pérez Marqués, G., 2011)

Se coincide con, (Carrillo y Rodríguez, C, 2011), (Harre, D., 2013), al considerar que los profesores para la enseñanza de las técnicas de las diferentes modalidades del atletismo en las categorías infantiles, utilizan generalmente el mismo sistema de medios que emplean los atletas de otros niveles de desarrollo, incluyendo los atletas de las escuelas especializadas.

Al realizar el estudio fue necesario analizar el proceso desde el punto de vista pedagógico, lo que es definido como sistema: Una construcción analítica teórica que intenta la modificación de la estructura de determinado sistema pedagógico real (aspectos o sectores de la realidad) y/o la creación de uno nuevo, cuya finalidad es obtener resultados superiores en determinada actividad. (Lorences González, J., 2005).

El sistema como resultado científico pedagógico diseñado para fortalecer la metodología de los pasos transitorios, además de reunir las características generales de los sistemas reales, el autor (Carpio, M, 2017) define en su tesis de maestría las características particulares que garantizan que el mismo funcione como un sistema, cuando refiere a (totalidad, centralización, jerarquización, integridad) para lo cual fue creado.

En sentido general, se identifican insuficiencias en la ejecución de los pasos transitorios en las carreras de distancias cortas de la categoría 11-12 años del municipio Majagua, lo que permite al investigador precisar la problemática para el mejorar la eficiencia en la enseñanza técnica de los pasos transitorios en las carreras de distancias cortas de la categoría 11-12 años.

En este sentido la investigación se ha dirigido a la búsqueda de cómo mejorar la técnica de los pasos transitorios en el deporte para todos, de los estudiantes atletas, del deporte atletismo, dando solución a la problemática existente lo que para ello se ha propuesto diseñar alternativas de ejercicios, en velocistas escolares que participan en el programa del deporte para todos y las competencias intramurales, que tributen a la mejora de sus resultados deportivos.

DESARROLLO

Desde el punto de vista pedagógico se define sistema como: —Una construcción analítica teórica que intenta la modificación de la estructura de determinado sistema pedagógico real (aspectos o sectores de la realidad) y/o la creación de uno nuevo, cuya finalidad es obtener resultados superiores en determinada actividad. (Lorences, J. 2005: 24)

El sistema de ejercicios elaborado para mejorar la enseñanza de los pasos transitorios en las carreras de distancias cortas de los atletas escolares, del deporte de atletismo, expresada durante la investigación, es un instrumento de orientación que posibilita elevar la motivación del practicante en las actividades de este deporte y favorece la adquisición de conocimientos de una forma más amena. (Palacio, M, 2017: 17)

El sistema propuesto como resultado científico pedagógico, además de reunir las características generales de los sistemas reales, posee las siguientes características particulares que lo distinguen para su práctica diaria en los ejercicios de los pasos transitorios. Para ello la autora propone en la investigación las características particulares que garantizan que el mismo funcione como un sistema, entre ellas:

- **Intencionalidad:** el sistema se crea con el objetivo de mejorar la enseñanza técnica de los pasos transitorios en los estudiantes atletas, en el deporte para todos, de la escuela 5 de septiembre del municipio Majagua, a partir de las propias insuficiencias del proceso formativo.
- **Grado de terminación:** la autora ha propuesto los criterios que determinan los componentes opcionales y obligatorios respecto al objetivo que deben cumplir cada ejercicio diseñado, así como las variantes que se pueden aplicar en los estudiantes atletas, en el deporte para todos, de la escuela 5 de Septiembre del municipio Majagua.
- **Capacidad referencial:** los ejercicios toman como referencia lo propuesto en el subsistema de preparación del deportista, para este evento del atletismo, el programa del deporte para todos y, de educación física, así como la literatura consultada, como parte complementaria que permite fortalecer y mejorar la

eficiencia de su enseñanza sin dejar de cumplir lo que está estructurado metodológicamente en la formación general de los corredores de velocidad, especialmente para la enseñanza de los pasos transitorios en los estudiantes atletas, del deporte para todos, de la escuela 5 de Septiembre del Municipio de Majagua.

- **Grado de amplitud:** los ejercicios que conforman el sistema están diseñados para mejorar la eficiencia en la enseñanza técnica de los pasos transitorios en los estudiantes atletas, en el deporte para todos, de la escuela 5 de Septiembre del municipio Majagua, a partir de los objetivos que se pretende alcanzar.
- **Aproximación analítica al objeto:** el sistema es capaz de representar analíticamente el proceso de enseñanza de los pasos transitorios, en esa fase de la carrera de distancias cortas, lo que hace posible que los estudiantes atletas, del programa del deporte para todos, puedan ejecutar con eficiencia la técnica para realizarla en el menor tiempo y con ello mejorar su resultado deportivo.
- **Flexibilidad:** el sistema diseñado posee la capacidad para incluir los cambios que en la medida que se va perfeccionando la técnica de los pasos transitorios se pueden realizar, a partir de las indicaciones metodológicas que se recogen en cada ejercicio que lo conforman, está la capacidad para incluir los cambios que durante el mismo proceso operan.
- **Carácter integrador:** Abarca los diferentes tipos de ejercicios que se deben tener en cuenta para el mejoramiento de la enseñanza técnica de los pasos transitorios en los estudiantes atletas sin omitir los ya expuestos en el programa de organización y control de educación física enseñanza primaria.

Sistema de ejercicios propuesto, para la enseñanza técnica de los pasos transitorios en los estudiantes atletas, del deporte para todos, de la escuela 5 de septiembre del municipio Majagua.

Etapas y actividades del sistema.

Primera Etapa: Diseño experimental del sistema de ejercicio para los pasos transitorios, de los estudiantes atletas, en el deporte para todos.

Esta se desarrolla a partir de la identificación del problema, la precisión de los objetivos y tareas de la investigación, para lo cual se realizó el diseño pre experimental que se dio cumplimiento durante todo el proceso de trabajo, identificándose los instrumentos necesarios para el diagnóstico y la identificación de cada una de las actividades a desarrollar en esta primera etapa.

Actividad 1: Elaboración y aplicación de Instrumentos para el diagnóstico, en el deporte para todos de atletismo.

Actividad 2. Determinación de los objetivos y contenido del sistema de ejercicios.

Segunda Etapa: Etapa Ejecución y aplicación del sistema de ejercicio para los pasos transitorios, de los estudiantes atletas, en el deporte para todos.

En esta etapa se materializa el sistema de ejercicio para los pasos transitorios, de los estudiantes atletas, en el deporte para todos, se determinan los ejercicios a incluir, así como la aplicación de estos a partir de su didáctica establecida, indicaciones metodológicas y organizativas, su dosificación así como el sistema de medios a ser utilizados. En esta se desarrollan las siguientes actividades:

Actividad 1. Determinación de los ejercicios a incluir en el sistema.

Propuesta del sistema de Ejercicio.

Ejercicio #1: Reacción desde la posición de agachado.

Objetivo: Educar la reacción y la coordinación de brazos y piernas fortaleciendo los planos musculares.

Indicaciones metodológicas: Los alumnos van a estar en hilera detrás de una línea de salida desde la posición de agachados Los pies apoyados sobre la pista, las manos al lado del cuerpo, el tronco en descanso por la posición de agachado: a la señal del profesor se realiza una reacción de ambas piernas en coordinación con los brazos hacia delante adoptando los primeros pasos transitorios de la carrera realizara un movimiento hacia arriba y al frente de reacción hasta la primera bandera que está a un metro de distancia tocándola con la mano derecha e incorporándose al final de la hilera.

Presentación del contenido: Insistir que el momento de coordinación de brazos y piernas, debe en el atleta elevar la aceleración en los movimientos de los pasos transitorios, el atleta debe mantener el ángulo de 90 grado y coordinar los movimientos de piernas y brazos.

Dosificación: 4 a 5 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #2: Arrancada bajo la varilla.

Objetivo: Realizar la arrancada en tres puntos hacia el frente.

Indicaciones metodológicas: Se coloca una varilla de salto en sus soportes a una altura equivalente a la altitud de la posición promedio del grupo en la posición de "A sus marcas". Tres o cuatro atletas se colocan bajo esta en esa posición y a la orden del profesor realizan la arrancada.

Presentación del contenido: Insistir que la cadera este alta, que dé posibilidad del empuje de la pierna posterior para lograr que el atleta se incorpore en forma de paso.

Método: Analítico, asociativo, sintético.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #3: Coordinación de brazos, cadera, rodillas y pies.

Objetivo: Educar coordinación de piernas, tronco y brazos, en los pasos normales durante la carrera.

Indicaciones metodológicas: Se forma en filas. A la orden del profesor corren 50 a 60 mts. La velocidad variará ascendentemente durante la ejecución insistiendo en la coordinación de brazos con el trabajo de las caderas, rodillas y los pies.

Presentación del contenido: Insistir que los estudiantes y atleta, en la postura inicial, para que el atleta al realizar el empuje de la pierna logre al mismo instante una elevación del troco al frente y arriba brazos en constante movimiento.

Método: Estándar progresivo

Dosificación: 7 a 10 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #4: Contando los pasos.

Objetivo: Aumentar la aceleración y la frecuencia de pasos transitorios en carreras cortas

Indicaciones metodológicas: Se forma el grupo en dos filas. A la orden del profesor corren 10 mts, desde arrancada media y contarán los pasos que den durante la carrera. Esto lo realizarán de 3 a 5 repeticiones. Luego de la pausa

realizan otra repetición pero desde arrancada baja, tratando de romper la cifra promedio alcanzada en la posición media.

Presentación del contenido: Insistir que el estudiante atleta realice una carrera rápida y coordinada y a la vez contar los pasos por sí mismo.

Método: Juego.

Dosificación: 7 a 10 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #5: Pasar por el túnel.

Objetivo: Ejecutar la arrancada y pasos transitorios, insistiendo en el acenso de la postura y la frecuencia de pasos.

Indicaciones metodológicas: Se forma el grupo en dos filas enfrentadas, de menor a mayor, con los brazos extendidos arriba y tocando las puntas del compañero del frente, formando un túnel. Un alumno realizará la arrancada desde tres y cuatro puntos, pasando por debajo del túnel.

Presentación del contenido: Insistir que el estudiante realice la coordinación y traslación de forma simultánea para lograr el objetivo del juego.

Método: Juego.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #6: Dejarse caer.

Objetivo: Educar en el alumno sacar rápido la pierna trasera, con la incorporando del cuerpo durante el primer pasos.

Indicaciones metodológicas: Se forman 2 filas, se les comunica a los de la fila delantera que se coloquen con las piernas en forma de pasos, los de la fila trasera los sujetarán por la cintura. Los primeros se dejarán caer al frente y a la orden del profesor los de atrás los soltarán y los delanteros sacarán rápido la pierna trasera y correrán entre 10-15 mts.

Presentación del contenido: Insistir que los estudiantes atletas que están sujetando a sus compañeros permanezcan con un nivel de concentración para asegurar el objetivo propuesto.

Método: Analítico, asociativo, sintético.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio #7: Reacción y aceleración de la carrera.

Objetivo: Educar la aceleración y la coordinación de los pasos transitorios en la carrera de distancias cortas.

Indicaciones metodológicas: Insistir que la vista debe permanecer al frente en toda la carrera para que el atleta realice con mejor calidad y secuencia motriz los pasos transitorios y el ciclo de la misma.

Indicaciones metodológicas: Desde la posición de planchas con la vista al frente a la señal del profesor se realiza una reacción y aceleración al frente para mejorar unos pasos transitorios más eficientes con la prontitud de los movimientos técnicos de la aceleración para la salida.

Presentación del contenido: Insistir que los glúteos deben permanecer elevados, en la postura inicial, para que el atleta al realizar el empuje de la pierna logre al mismo instante una elevación del troco al frente y arriba.

Método: Analítico, asociativo, sintético.

Dosificación: 5 a 7 repeticiones en cada sesión.

Ejercicio # 8: Arrancada y carrera por el túnel

Objetivo: Educar la elevación del tronco progresiva en los pasos transitorios, enfatizando en la correcta inclinación del tronco.

Dosificación

- **Tandas:** 3 a 5 por series.
- **Intensidad:** 90-100 %.
- **Micropausa:** Como norma el 95 % del máximo.
- **Pulsaciones para nueva repetición:** 110-115.

Indicaciones metodológicas: Desde la posición de 4 apoyos realizar carrera a una distancia de 2 metros, luego pasar por debajo del túnel, conformado por 5 vallas rusticas que se colocaran en diferente distancia y altura. Distancia de 2 metros que equivale a un total de 10 metros, la altura comenzaría con un 1 metro y aumentaría gradualmente por cada valla 15 cm. que hace un total de 1,60 luego continuar corriendo 3 metros con el tronco inclinado al frente hasta la línea final. Observar que el atleta cuando realice la actividad lo haga elevando el tronco paulatinamente acorde a la altura de cada valla y no de forma ondulatoria.

Ejercicio # 9: Postura de 4 apoyo con ligas o sogas en la cadera.

Objetivo: Educar la postura y la altura del CGC del tronco en carreras de 20 mts, insistiendo en la elevación de las piernas en el momento de la ejecución.

Dosificación

- **Repeticiones:** 3 a 5.
- **Series:** 2 a 3.
- **Recuperación:** 100%.
- **Pulsaciones para nueva repetición:** 110-115.

Indicaciones metodológicas: El ejercicio se realizará desde la posición de tres puntos, con ligas o sogas atados a la cadera, desde postura de cuatro puntos y, en apoyo de dos puntos buscando sacar el (CGC) al frente para que su posición sea más baja y fortalezca los apoyo, evitando inestabilidad y lograr un empuje potente de las piernas con la ayuda de los brazos manteniendo la altura del (CGC) hasta el final de la ejecución, el tiempo de duración del ejercicio es aproximadamente de 3 a 5 segundos semejante al de competición y una distancia de 15 metros aproximadamente.

Ejercicio # 10: Arrancada de reacción con aceleración de los pasos transitorios.

Objetivo: Lograr una secuencia lógica de los pasos transitorios profundizando en la correcta ejecución y aceleración de esta parte técnica.

Dosificación

- **Repeticiones:** 5 a 10.
- **Series:** 1.
- **Recuperación:** 100%.

Indicaciones metodológicas: El ejercicio se realizará desde la posición de arrancada baja, en cuatro puntos buscando sacar el (CGC) al frente la más rápido posible para que su posición sea más baja y fortalezca los apoyo, evitando inestabilidad en el momento de la ejecución. Se realizaran en los carriles, pueden participar hasta 5 atletas, para poder tener un mayor control del grupo. Cada atleta es ubicado 50 cm por delante de su compañero, con el propósito de lograr una mayor aceleración sin deformar la técnica a través del método de persecución.

III.2.- Encuestas realizadas a los estudiantes - atletas. Diagnóstico pretest. (Anexo #).

Haciendo el análisis a los estudiantes atletas de la encuesta realizada se arrojaron los siguientes resultados: con relación a si conocen las fases de las carreras o no el 20% las conocen y el 80 % dicen que no las conocen para el 100% de la muestra.

Con respecto a que fase de la carrera le resulta la más difícil a los estudiantes atletas se puede afirmar que el 80% dicen que son los pasos transitorios y el 20% la arrancada.

Con relación a la planificación de los ejercicios para las carreras específicamente para los pasos transitorios el 80% de la muestra tomada afirma que no son motivadores, el 10% que a veces y otro 10% que tal vez.

En cuanto a la fase de las carreras que mantiene algo inclinados el tronco al frente (unos 20-35m), el 10% menciona la arrancada, el 70% los pasos transitorios y el 20% los pasos final o llegada.

El 70% de los estudiantes atletas de la muestra tomada refieren los pasos transitorios como la fase donde comienza la aceleración, el 20% los pasos normales y el 10% los pasos final o llegada.

Para la muestra escogida el 80% considera que los ejercicios que se realizan en los turnos de deporte para todos no mejoran los resultados de las competencias intramurales y el 20% que sí.

En cuanto a la necesidad de otros ejercicios para obtener mejores resultados el 100% afirman que si es necesario para un mayor dominio de la técnica y mejores resultados.

Resultados de las entrevistas a directivos del atletismo al analizar los resultados se pudo conocer que 3 consideran que la dirección del programa de educación física no implementa correctamente el programa de las escuelas, criterios estos que no justifican la importancia y pertinencia de la investigación en curso, sino además que evidencia al mismo tiempo la necesidad de su desarrollo. Por otra parte los 5 alegan que la instalación del área no reúne las condiciones necesarias, por lo que la autora considera de ahí la poca motivación por el deporte para todos (atletismo) en especial las carreras de distancias cortas.

Haciendo referencia a los medios con que cuentan para desempeñar el trabajo cada uno de los profesores de educación física los cinco alegan que son pocos los medios para un buen desempeño de la actividad, además de las malas condiciones del área y la no transportación para la realización de las competencias intramurales municipales, son puntos negativos unidos a la poca motivación de los estudiantes atletas.

En sentido general los profesores de educación física exponen que se debe mejorar la instalación (área), prestar mayor atención por parte de los metodólogos a las escuelas para lograr una mayor motivación de los estudiantes atletas a los turnos de deporte para todos.

Evaluación de los resultados al inicio de la investigación. Diagnóstico pretest.

Al instante de la realización de los ejercicios al inicio de la investigación se pudo ver que todos los estudiantes atletas presentaban grandes deficiencias técnicas en los pasos transitorios, por lo que los diez (10) estudiantes atletas evaluados 3 obtuvieron la calificación de regular para un 30%, 7 evaluados de mal equivalente al 70%, por lo las principales deficiencias están en la ejecución de los pasos transitorios.

CONCLUSIONES

1. Los fundamentos teóricos – metodológicos de la técnica de los pasos transitorios y los criterios actuales que establece la comisión nacional de este deporte permitieron disponer de las herramientas para la puestas en práctica del sistema de ejercicios que tributaron a la mejora de la eficiencia de la enseñanza en los estudiantes atletas en el deporte para todos en la escuela primaria 5 de Septiembre del municipio Majagua.
2. El diagnóstico efectuado referente al estado actual de la técnica de los pasos transitorios, en los estudiantes atletas permitió precisar el objeto de estudio a transformar, así como la necesidad de su implementación en los turnos de deporte para todos en la escuela primaria 5 de septiembre del municipio Majagua.
3. Los resultados alcanzado por los atletas con la implementación del sistema de ejercicios técnicos de los pasos transitorios, durante la etapa experimental,

permitió la corrección y formación de habilidades para el desarrollo de la técnica con mayor fluidez y dominio siendo una herramienta eficiente para suplir las necesidades técnicas – metodológicas, para mejorar los resultados a corto, mediano y largo plazo en los turnos de deporte para todos en la escuela primaria 5 de Septiembre del municipio Majagua.

4. Los resultados alcanzado con la implementación del sistema de enseñanza técnica de ejercicios para los pasos transitorios en los turnos de deporte para todos en la escuela primaria 5 de Septiembre del municipio Majagua en sus estudiantes atletas y lo expresado en el análisis de los resultados del diagnóstico posttest permiten validar la propuesta del sistema de enseñanza y consolidación de los gestos técnicos necesarios para mejorar la técnica.

BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

- CARRILLO Y RODRÍGUEZ, C.: *Técnicas Para Mejorar La Longitud Y Frecuencia De La Carrera*, 2014. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de https://www.academia.edu/13674230/4.TECNICAS_PARA_MEJORAR_LA_LONGITUD_Y_FRECUENCIA_DE_LA_CARRERA
- CHAVEL, I.G.... ET AL.: (10 de octubre de 2006). <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/00%20cac/RD/ED/4judo.pdf>. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de <https://cienciadeporte.eweb.unex.es/congreso/00%20cac/RD/ED/4judo.pdf>
- HARRE, D.: *Stadium Books*, 2013. Recuperado el 23 de Octubre de 2019, de <http://entrenamientodeportivouno.blogspot.com/?m=1>: <http://altorendimiento.com/teoria-del-entrenamiento-deportivo/>
- LORENCES GONZÁLEZ, J.: *Aproximación al sistema como resultado científico*, Villa Clara, Centro de Estudios de Ciencias Pedagógicas ISP “Félix Varela”, 2005.
- PALACIO CARPIO, M., Y VILLALOBOS TRUJILLO, J.: Sistema para la enseñanza técnica de la arrancada baja, en escolares del área “ricardo perez alemán”. Ciego de Ávila : Universidad & Ciencia, 2017.
- PÉREZ MARQUÈS, G.: El aprendizaje: requisitos y factores. Operaciones cognitivas. Roles de los estudiantes. 2011. Recuperado el 22 de Octubre de 2019 <http://peremarques.net/actodidaprende3.htm>

SERANTES, P.: *ALtetismo. Métodos para la Enseñanza de sus Eventos*, Ministerio de Educación Superior, Ciego de Ávila, 2018.