

---

---

11.

**JUEGOS PARA LA FAMILIARIZACIÓN Y ADAPTACIÓN  
FUNCIONAL AL ATLETISMO PARA NIÑOS 8-9 AÑOS DEL  
MUNICIPIO PEDRO BETANCOURT**

**GAMES FOR FAMILIARIZATION AND FUNCTIONAL ADAPTATION TO ATHLETICS  
FOR CHILDREN 8-9 YEARS OLD IN THE MUNICIPALITY OF PEDRO BETANCOURT**

Lic. Anielys Josefa Soler Zamora.  
Facultad de Ciencias de la Cultura Física, Universidad de Matanzas  
<http://orcid.org/0009-0006-2672-8456>  
e-mail: [anielys.siosefa@umcc.cu](mailto:anielys.siosefa@umcc.cu)

Dr. C Yarima Laffita Paulino  
Profesora Titular. Facultad de Ciencias de la Cultura Física. Universidad de Matanzas  
<https://orcid.org/0000-0003-2132-3602>  
e-mail: [yarima.laffita@umcc.cu](mailto:yarima.laffita@umcc.cu)

**RESUMEN**

El proceso de iniciación deportiva del atletismo, es el primer eslabón de enseñanza inicial de los elementos básicos para la formación a largo plazo, sin embargo en la actualidad se carece de recursos didácticos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo en la etapa de formación deportiva básica, por ello la autora se ha propuesto elaborar juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños de 8-9 años del municipio Pedro Betancourt. En este sentido en la metodología empleada se utilizan el método análisis de documento, la entrevista, la encuesta y como herramienta la triangulación metodológica, conformaron la muestra profesores, directivos y expertos. La investigación realizada aporta como elementos novedosos juegos que contribuyen a la familiarización y adaptación funcional para niños de 8-9 años. Lo que constituye una valiosa referencia de contenidos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje de las técnicas atléticas en el Escalón I, para la preparación integral del deportista.

**Palabras clave: Atletismo, Juegos, Familiarización, Adaptación**

---

---

## **Abstract**

The process of sports initiation of athletics, is the first link of initial teaching of the basic elements for long-term training, however at present there is a lack of didactic resources for familiarization and functional adaptation to athletics in the stage of basic sports training, so the author has proposed to develop games for familiarization and functional adaptation to athletics for 8-9 year old children in the Pedro Betancourt municipality. In this sense, the methodology used the research method of document analysis, the interview, the survey and as a tool the methodological triangulation, made up the sample by professors, managers and experts. The research carried out provides as new elements games that contribute to familiarization and functional adaptation for children aged 8-9 years. This constitutes a valuable reference of contents related to the teaching-learning process of athletic techniques in Step I, for the integral preparation of the athlete.

**Key words: Athletics, Games, Familiarization, Adaptation**

## **INTRODUCCIÓN**

Es el Atletismo un deporte con una historia muy antigua y rica en acontecimientos, su vocablo, que cuya palabra proviene del griego Athlon que significa lucha, combate, competencia. Se declara oficialmente en Cuba en el año 1905, con la fundación de la Federación Cubana de Atletismo. Como deporte fue buscando alternativas para mejorar las formas y condiciones de competencias, desde décadas anteriores comenzó modificando reglas y eventos. Tomado del Programa integral de preparación del deportista (PIPD).

Plantea Romero (2000) que este deporte es universal, porque siendo el más natural de todos, la totalidad de los grandes juegos deportivos toman de él sus elementos: Velocidad, Resistencia, Flexibilidad y Fuerza es por ello que se le conoce como Deporte Rey). El atletismo representa un deporte distintivo para el desarrollo del resto de los deportes por su gran gama de contenido.

En esta misma dirección, la World Athletics ha centrado sus esfuerzos a promover una práctica más sustentable del atletismo que lo haga permanecer como el deporte individual número uno en un mundo en permanente cambio. Para ello concibió desde principios de este siglo una nueva y necesaria visión de nuestro deporte dirigida precisamente en una iniciación temprana con un enfoque más lúdico, a tono con las características físicas,

---

---

psíquicas y sociales de los niños: el Mini-atletismo, centrado en los dos indicadores primordiales para el proceso de selección de talentos deportivos, la motivación por la práctica del deporte y el aprendizaje motor.

En nuestro país contamos con un Programa Integral de Preparación del Deportista (PIPD), incluido el Programa I.A.A.F Kids (Miniatletismo) de la categoría pioneril para la enseñanza de la etapa de formación deportiva básica, que a su vez se divide en la sub-etapa de preparación deportiva preliminar (8-12 años), formación que comprende dos grupos de edades que se extienden desde los 8 – 9 años hasta los 10 – 12 años en cada uno de los sexos, dirigido a los profesores de atletismo con la intención de desarrollar interés jugando al Atletismo. Nuevos eventos y una organización innovadora permitirá a los niños demostrar la adquisición de sus habilidades básicas en carreras de velocidad, de resistencia, saltos, lanzamientos mediante juegos.

La iniciación temprana se concibe como el proceso de enseñanza inicial, el objetivo fundamental debe dirigirse al aprendizaje de los elementos principales de la técnica de todas las disciplinas del atletismo, y de éstas su gran gama de ejercicios, para así coadyuvar, junto a la motivación por la práctica que propician los juegos variados del mini-atletismo, a la formación y desarrollo del fondo de hábitos motores tan necesarios para enfrentar etapas posteriores, garantizando el futuro de los resultados deportivos.

Es por ello que se requiere de un trabajo bien concebido en la etapa desde los 8 hasta los 12 años, debido a que en estas edades no se manifiestan los rasgos particulares para la aplicación de un entrenamiento propiamente dicho. Siempre teniendo en cuenta las características psico-evolutivas de los niños, y las fases sensibles del desarrollo en la que se encuentran; así como su evolución según la edad, los factores que influyen, su desarrollo por etapas y los métodos de trabajo para obtener los objetivos propuestos en cada etapa de evolución.

Los juegos constituyen un valioso recurso para el desarrollo de las habilidades motrices en los niños, por cuanto universalmente es uno de los medios de trabajo, ya que a través de él los infantes desde la primera etapa de la vida van creando las bases para su desarrollo integral y armónico, no solo desde el punto de vista motriz, sino también desde la esfera cognitiva, afectiva y social, en un ambiente libre, placentero, espontáneo el cual le proporciona el contacto con el medio circundante manifestando sensaciones,

---

---

conocimientos y pautas de la vida social permitiéndoles la acomodación y adaptación a la realidad. En este sentido confirma Piaget (1986) que las posibilidades de jugar que tenga un niño, dependerá en gran medida el desarrollo adecuado de su afectividad e inteligencia.

Por otra parte plantea Ruiz y col. (1985); López (2006); Watson (2008); Franco (2009); Torres (2016). Que el juego es un elemento potenciador de las diversas esferas que configuran la personalidad del niño, proporciona un alto grado de placer y constituye unpreciado medio de educación.

No es algo ajeno, o un espacio al cual se acude para distenderse, sino una condición para acceder a la vida, al mundo que nos rodea.

A pesar de que se cuenta con un PIDD, que incluye plan temático, temas, objetivos, contenidos e indicaciones metodológicas para el trabajo con niñas y niños de 8-9 años, se ha presenciado que no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para la familiarización y adaptación que permita el trabajo multilateral de las técnicas orientados a las habilidades prácticas del Atletismo que contribuyan directamente al desarrollo técnico motriz. Al igual que son insuficientes los juegos que comprende el Programa de Miniatletismo ya que no incluye juegos para la marcha deportiva.

Además mediante encuestas realizadas a los profesores de atletismo del municipio se ha podido conocer que en su mayoría reconocen la importancia del juego en estas edades pero a su vez carecen de conocimientos del Miniatletismo, así como de herramientas que le posibilite una mejor preparación para con los niños, en el primer escalón de familiarización y adaptación funcional al atletismo situación que debemos transformar. Manifestando la necesidad de contar con algún material o guía que les sirvan de apoyo para el desarrollo de sus actividades.

El objetivo del presente trabajo es elaborar juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años del municipio Pedro Betancourt.

## **METODOLOGÍA**

Para cumplir con los objetivos trazados en la investigación fue seleccionada una muestra compuesta por 7 profesores del deporte de atletismo que representan el 100% de la fuerza técnica del deporte en el municipio y 5 directivos. Además se emplearon análisis

---

---

de documento, la entrevista, la encuesta, y como herramienta de constatación la triangulación metodológica.

Los datos alcanzados producto de la aplicación de los diferentes instrumentos de medición utilizados en esta investigación fueron procesados matemática y estadísticamente

## **RESULTADOS Y DISCUSIÓN**

En el análisis de contenidos fueron revisados los contenidos de los documentos siguientes:

- Programa Integral de Preparación del Deportista
- Programa de Mini Atletismo de la World Athletics
- Publicaciones de estudios similares en el Atletismo

Se realizó un análisis exhaustivo en la estructura del programa notándose limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la familiarización y adaptación funcional al Atletismo y no se cuenta con una propuesta de distribución de contenidos relacionados con el proceso de iniciación para la familiarización.

En cuanto al Programa de MiniAtletismo de la World Athletics A pesar que existe juegos para el desarrollo de habilidades, aún son insuficientes presenciando que no se cuenta con juegos que permita la familiarización con la marcha deportiva.

En las publicaciones de estudios similares en el Atletismo se observaron marcadas importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas.

Para fundamentar la problemática existente e identificar el problema se procedió a:

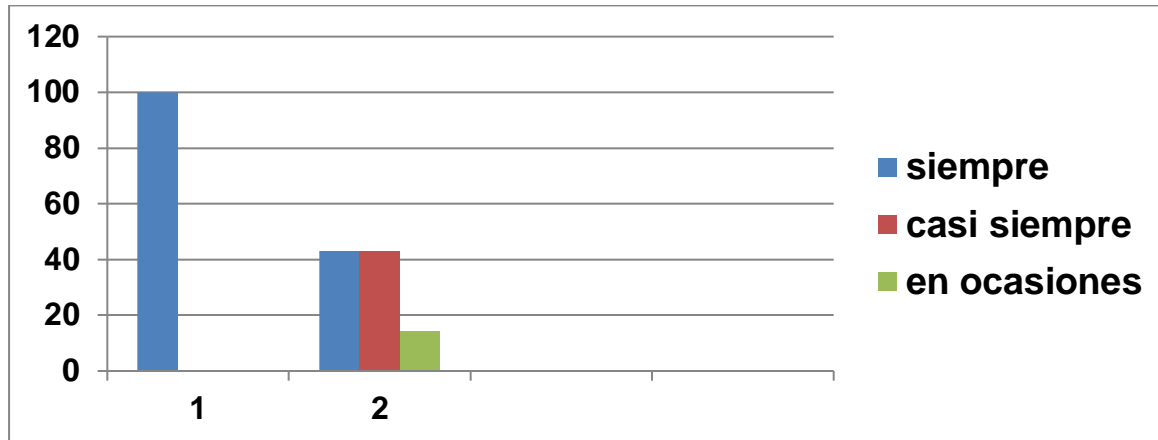
La encuesta: permitió recoger la información que poseen acerca de la práctica del Atletismo, así como el conocimiento sobre el Miniatletismo y los criterios relacionados con la utilización de juegos en estas edades.

La entrevista: se aplica a directivos para conocer los conocimientos que poseen sobre la práctica del Atletismo.

La triangulación metodológica: Permitted el entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista para compararlos y contrastarlos entre sí, lo que permitió elevar la objetividad, del análisis de los datos y confiabilidad y validez en los resultados de la investigación.

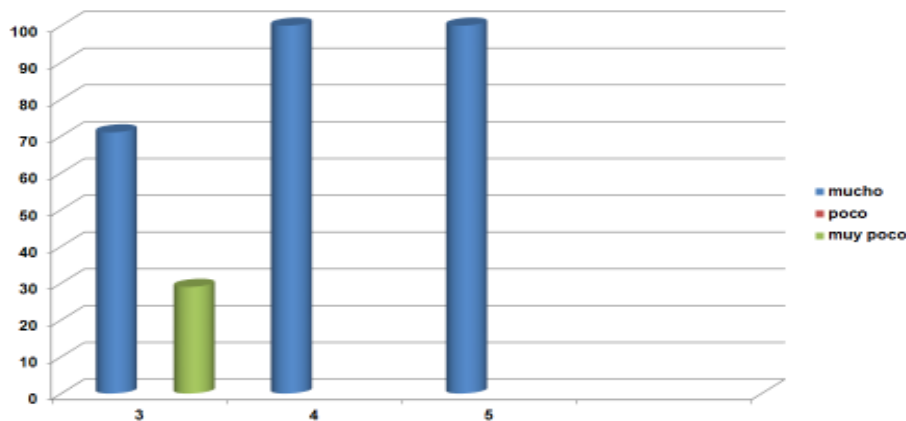
A continuación se muestran los resultados de los métodos aplicados:

Los resultados de la encuesta se pueden observar en las siguientes figuras 1,2 y 3, y a continuación se muestra el análisis



1. Utiliza el juego como método de enseñanza en las clases de atletismo.
2. Utiliza en sus clases juegos de miniatletismo

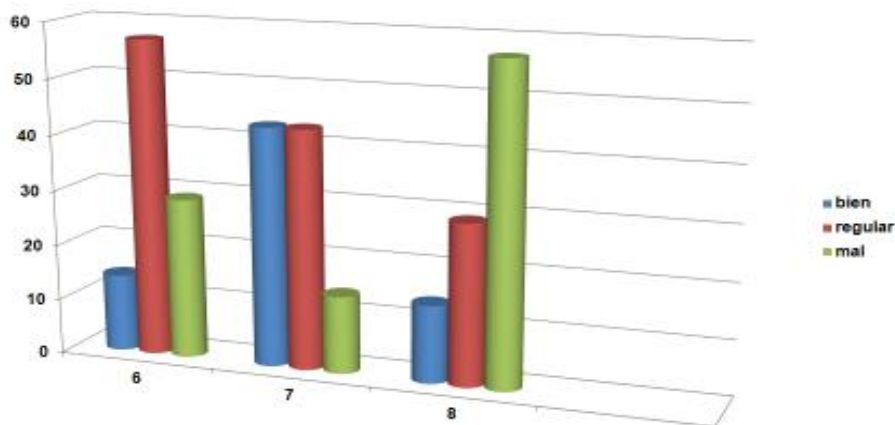
Figura 1. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo



No. Encuesta

3. Considera tener conocimiento relacionado con el miniatletismo.
4. Cree usted que es importante el miniatletismo para la preparación integral de los niños y niñas. Justifique.
5. Considera que sería bueno la elaboración de un manual de juegos, que oriente al profesor para la familiarización y adaptación funcional al atletismo. Justifique.

Figura 2. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo



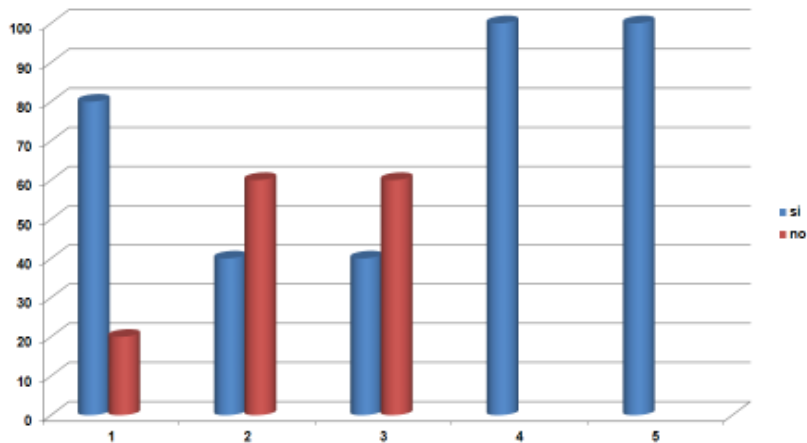
**No. Encuesta**

6. En qué edad o categoría se aplica el miniatletismo.
7. Con qué frecuencia utiliza los juegos de miniatletismo en sus clases.
8. Mencione cinco juegos de miniatletismo que usted aplica en sus clases

Figura 3. Resultados de la encuesta aplicada a los profesores de Atletismo

En cuanto a los resultados de la encuesta aplicada se constató que el 100% de los encuestados consideran la utilización del juego como método de enseñanza en las clases de atletismo. No obstante, es preciso señalar que se arrojan escasos conocimientos de los profesores sobre los elementos que se incluyen en el PIPD (miniatletismo) y la utilización de los juegos en sus clases, pero aun así reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas y la necesidad de la elaboración de actividades lúdicas que sirva de guía para orientar al profesor en esta etapa para la familiarización y adaptación funcional al atletismo.

Seguidamente se muestran los resultados de la entrevista aplicada a directivos del Atletismo en la figura 4



No. Entrevista  
 1 - Conoce usted el Programa de Preparación del Deportista de Atletismo.  
 2 - Posee conocimiento del Programa de Atletismo para niños de 8-9 años.  
 3 - Tiene conocimiento del Programa de Miniatletismo.  
 4 - Cree que es importante el juego para el atletismo.  
 5 - Los profesores poseen algún documento que permita impartir las clases de atletismo en edades tempranas.

Figura 4. Resultados de la entrevista aplicada a los directivos de Atletismo

Se puede apreciar que a pesar de que el 78 % de los directivos manifestaron conocer el PPDA , no se corresponde con los conocimientos del programa de atletismo para niños de 8-9 años y el del miniatletismo, ya que 68% respondieron negativamente. Es meritorio señalar que estos resultados están motivados porque no trabajan directamente con esas edades y la poca experiencia laboral. Se puede constatar que el 100% expresaron conocer la importancia del juego para el trabajo en estas edades y la necesidad de poder contar con un documento que les permita impartir sus clases con niños de edades tempranas.

Finalmente se muestran los resultados de la triangulación metodológica en la tabla 1

**Tabla 1.** Resultados de la triangulación metodológica

Nº	Métodos	Muestras	Objetivos	Resultados significativos
1	Análisis de documentos	-Programa Integral de Preparación del Deportista  -Programa de MiniAtletismo de la World Athletics	-Constatar los contenidos relacionados con el Atletismo en edades tempranas.  -Verificar los contenidos relacionados con la adquisición de habilidades motrices para la familiarización y	Limitadas actividades de juegos como guía a los profesores para la etapa de familiarización y adaptación funcional al Atletismo. No se cuenta con juegos para la familiarización con la marcha deportiva

		-Publicaciones de estudios similares en el Atletismo	adaptación funcional al atletismo Constatar la importancia del Atletismo y el juego en edades tempranas	-Marcada importancia en cuanto a los beneficios de la práctica de este deporte y los juegos en edades tempranas.
2	Encuesta	Entrenadores de atletismo	Determinar los conocimientos sobre los contenidos del programa de Atletismo para niños de 8-9 años.	-Escasos conocimientos sobre los elementos que perciben el PIPD de Atletismo (miniatletismo) Reconocen la importancia de los juegos para el desarrollo de habilidades motrices básicas y capacidades físicas
3	Entrevista	Directivos de la institución	Determinar el nivel de conocimientos sobre el deporte	No todos cuentan con documentos necesarios para la preparación que deben poseer sobre el deporte.

El entrecruzamiento de la información derivada de los métodos de análisis de documentos, la encuesta y la entrevista, al compararlos y contrastarlos entre sí, permitió reafirmar los escasos conocimientos que poseen los entrenadores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, la importancia de la utilización del juego para la familiarización con este deporte y la necesidad de poder contar con un material de juegos que les facilite a los profesores el trabajo con estas edades de 8-9 años.

A continuación se brinda una propuesta de juegos elaborados por la autora para la familiarización y adaptación funcional atletismo para niños 8-9 años, basados en juegos tradicionales y características del municipio Pedro Betancourt. Estos juegos son específicamente para el trabajo de las habilidades motrices del atletismo como son las carreras, los saltos, los lanzamientos y la marcha.

Tabla 2. Propuesta de juegos para la familiarización y adaptación funcional atletismo para niños 8-9 años

#	Nombre del juego	Habilidades a desarrollar			
		Carreras	Saltos	Lanzamientos	Marcha
1	El señorito Pedro		X		
2	Los señoritos Juan de Matas y Gustavo González	X	X		
3	Pedro y el burrito saltarín		X		
4	La ruta de Camilo Cienfuegos	X	X	X	X
5	1,2,3 Chi maní maní				X
6	Recorre Pedro Betancourt				X
7	Pedrito y sus bolas			X	
8	La carga al machete			X	
9	A derribar al enemigo			X	X

## CONCLUSIONES

A partir del diagnóstico se pudo precisar que los profesores de atletismo del municipio Pedro Betancourt, además de poseer escasos conocimientos sobre juegos relacionados con el atletismo para el trabajo con las edades de 8-9 años, no cuentan con un material de actividades lúdicas que les facilite la familiarización con este deporte.

Se elaboró una propuesta de juegos para la familiarización y adaptación funcional al atletismo para niños 8-9 años teniendo en cuenta las características del municipio Pedro Betancourt constituye una herramienta para el trabajo para los profesores de este municipio.

## REFERENCIAS

Asociación Internacional de Federaciones Atléticas. (2006). Mini atletismo- Un evento para jóvenes por equipo. Obtenido de <https://www.iaaf.org/download/download?filename=076292a5-dcee41ac...> A

Franco, O. (2009). Importancia significativa del juego en la infancia. Conferencia magistral. Pedagogía 2009

López, A. (2006). El proceso de enseñanza y aprendizaje en educación física. La Habana: Editorial Deporte.

Programa de preparación del deportista. Atletismo. (2021).

---

---

<https://www.yumpu.com/es/document/view/13824427/programa-de-preparacion-del-deportista-inder>

Ruiz, A. y col. (1985). Metodología de la enseñanza de educación física. Tomo I. La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Romero Frómeta, E. y col (1990). Manual de Atletismo. La Habana, Editorial José Antonio Huelga. 91 p. 4

Romero Frómeta, E. (2000). Programa para la formación básica del atleta cubano de disciplinas múltiples. La Habana, Comisión Nacional de Atletismo. 127 p.

Torres Y. (2016). Influencia de los medios en el desarrollo integral del niño en la primera infancia. En Revista Praxis Investigativa ReDIE. México - Vol. 8 N°. 14.

Watson, H. (2008). Teoría y práctica de los juegos. La Habana: Editorial Deporte.