

**LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL
MEJORAMIENTO DE LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS REQUERIDAS
EN EL APRENDIZAJE DEL ATLETISMO.**

AUTORES

HUGO CORRALES RUIZ

MARCO OSWALDO SUAREZ CONTRERAS

UNIVERSIDAD DEL VALLE

INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA

PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE SANTIAGO DE CALI

SANTIAGO DE CALI

2014

**LA IMPORTANCIA DE LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL MEJORAMIENTO
DE LAS HABILIDADES MOTORAS BASICAS REQUERIDAS EN EL
APRENDIZAJE DEL ATLETISMO.**

AUTORES

HUGO CORRALES RUIZ

MARCO OSWALDO SUAREZ CONTRERAS

**TRABAJO FINAL PARA OPTAR AL TÍTULO DE PROFESIONAL EN CIENCIAS
DEL DEPORTE**

Director

ELENA KONOVALOVA

**UNIVERSIDAD DEL VALLE
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA
PROFESIONAL EN CIENCIAS DEL DEPORTE SANTIAGO DE CALI
SANTIAGO DE CALI**

2014

Nota de aceptación

Presidente del Jurado

Jurado

Jurado

Santiago de Cali, Noviembre 12 DE 2014

Este trabajo de grado se lo dedico a Dios por brindarme la oportunidad y la dicha de la vida, la fortaleza para no decaer en el camino elegido y no desmayar en los problemas que se presentaban enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la fe, ni desfallecer en el intento para culminar mi formación universitaria, y siendo un apoyo incondicional para lograrlo ya que sin él no hubiera podido.

Dedico este logro a mi esposa Sara y a mis hijas Heidy y Daniela que fueron la motivación y por paciencia que tuvieron, sabiendo que no existirá una forma de agradecer su sacrificio y esfuerzo. Quiero que sienta este triunfo logrado también suyo, y que la fuerza que me ayudo a conseguirlo fue su apoyo.

Los autores agradecen:

A la profesora Cecilia Ortiz y a la directora de este trabajo, Elena Konovalova, por su apoyo, paciencia, dedicación y empeño que implica la labor de la docencia, y sobre todo por estar siempre prestos a compartir su tiempo y sabiduría para llevar a fin esta meta.

A la Universidad del Valle, por permitir que una más de nuestras metas se haga realidad.

ACCIÓN DE CRACIAS

“Gracias, Señor, porque no desamparas al que confía en ti. Porque cuando todo va mal pongo mi vida en tus manos, basta tan solo un segundo para que todo sea maravilloso.

Gracias, Señor, porque no pones oídos sordos a tus hijos quienes recurren a ti reconociendo tú grandeza.

Aunque mis palabras son sencillas, aunque no sé cómo agradecer, lo hago de corazón, al igual que cuando levante mis manos a ti. Lleno de lágrimas y con mi voz susurrante levante mis manos y voz hacia ti y no me cerastes tus oídos. Aun cuando te hago a un lado y no te busco escuchas mi voz y atiendes mis plegarias.

Tantas cosas quisiera decirte, pero hoy solo doy gracias pues las lágrimas que ayer salieron con tristeza, hoy lo hacen con alegría.

Gracias, Señor, por escucharme aunque me había alejado de ti, pero tú nunca de mí.

Para recibir, para sentir a Dios, basta un gracias siempre y en todo momento de la vida.”

Grimaldo Leonel.

Este logro se lo dedico a toda mis familiares y a todos mis amigos, que siempre creyeron en mí, que me apoyaron y estuvieron conmigo en los momentos más felices y en los momentos afligidos de este proceso.

A mi esposa Leidy y mis hijos Juan y Sofía, que fueron inspiración y motivación para tener paciencia en estos años de estudio y sacrificio, sabiendo que no existirá una forma de agradecer su sacrificio y esfuerzo.

Los autores agradecen:

En primer lugar quiero agradecer al TODO PODEROSO por darme la vida, salud y el deseo de triunfar.

A mi familia, a nuestra querida madre, por darnos la bienvenida a este mundo, por su apoyo y su ejemplo de buenos modales.

A mis queridos hermanos, por su apoyo y su colaboración en todos los aspectos de mi vida.

A mi querida esposa, por su apoyo, por su colaboración incondicional y por estar en los momentos más arduos de este proceso.

A la profesora y directora de este trabajo de grado, Elena Konovalova por su apoyo, su crítica y motivación, que fueron aspectos importantes para llevar a fin esta meta.

A la Universidad del Valle, por permitir que una más de mis metas se haga realidad.

A la biblioteca de la Universidad del Valle, por facilitarme la información con la cual se hizo posible este estudio.

CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	
CAPÍTULO I. ATLETISMO	
1.1 ¿QUÉ ES EL ATLETISMO?	15
1.2 INICIACIÓN DEPORTIVA AL ATLETISMO	16
1.3 CARACTERÍSTICAS MOTRICES DEL ATLETISMO	18
1.4 EL ATLETISMO A TRAVES DEL JUEGO	19
CAPÍTULO II. EL JUEGO	
2.1 PERTINENCIA DEL USO DEL JUEGO	21
2.2 EL JUEGO COMO FORMA BÁSICA DEL APRENDIZAJE	23
2.3 IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL APRENDIZAJE	25

2.4 CARACTERÍSTICAS DE LOS JUEGOS	26
2.5 EL VALOR DEL JUEGO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA	27
2.6 LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS	29
2.7 EL DEPORTE ES JUEGO	32
2.8 EL JUEGO, SOPORTE DEL DEPORTE	34
CAPITULO III. CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS NIÑAS	35
3 CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO INFANTIL DE 8 A 10 AÑOS	
3.1 CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS NIÑAS	35
3.2 DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR DE LAS NIÑAS	37
3.3 RAZONES PARA UN INICIO TEMPRANO DEL EJERCICIO	38
3.4 BENEFICIOS DEL INICIO TEMPRANO EN EL DEPORTE	39
3.5 BENEFICIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS DEL DEPORTE	40
CAPITULO IV. PROPUESTA METODOLOGIA	
4.1 DESARROLLO METODOLÓGICA	42
4.1 JUEGOS DE VELOCIDAD	43
4.2 JUEGOS DE RESISTENCIA	70

4.3 JUEGOS DE COORDINACIÓN 85

4.4 JUEGOS DE FUERZA 97

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

La propuesta del programa de aprendizaje del atletismo con base a juegos predeportivos para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en niñas entre las edades de 8 – 10 años del Instituto Nuestra Señora de la Asunción, implica la elaboración de un proceso sistemático, con una colección de juegos seleccionados teniendo en cuenta principios de individualidad aplicados en la enseñanza del atletismo, para crear una estructura sólida para unas buenas bases deportivas en las niñas.

La relación entre el juego y el deporte se hace más estrecha cada vez, convirtiéndose en una herramienta indispensable dentro de los programas educativos este las posibilidades en las niñas de manera que sean abordadas las dimensiones cognitiva, social, visual, auditiva, sensible y el aprendizaje de las habilidades motoras, siendo esta última la fase fundamental en el desarrollo del movimiento, ya que está presente en todos los aspectos de la vida cotidiana en la recreación, el juego y lógicamente el deporte que es sin duda un exponente de versatilidad. El deporte en la infancia requiere de una base metodológica para realizar su proceso de enseñanza- aprendizaje, donde el juego se convierte en la actividad más natural que realizan las niñas, es un medio que genera motivación entre sus practicantes e incita a la superación personal, por lo tanto facilita los

aprendizajes que se encuentran íntimamente vinculados con el cuerpo humano y sus movimientos, con vista a mejorar la calidad de vida.

Es una necesidad del mundo actual, de ahí que el juego y sus manifestaciones constituyen objetos interesantes para la educación, permitiendo acrecentar las experiencias lúdicas y anímicas que caracterizan el desenvolvimiento de la niña. Psíquicamente se considera el jugar como un fenómeno que se caracteriza por la conciencia de la actividad libre con un fin propio, unido a un fuerte anhelo de placer, siendo de forma más general, una tendencia de carácter espontánea. Mediante el juego, la niña desarrolla capacidades motrices e intelectuales, así como hábitos y habilidades, que en el transcurso de los años le sirve en el desenvolvimiento de su vida futura en el atletismo. Todos estos aspectos constituyen un eslabón, que se puede relacionar con su forma física, psíquica, intelectual y el cuidado de la salud, liberando sus propias tensiones en la apropiación de nuevas experiencias y conocimientos en el empleo del tiempo libre. Los juegos deportivos ocupan un lugar muy importante en la enseñanza y formación de la niña en la escuela. La enseñanza de los juegos predeportivos Werner y Almond, 1990; Turner y Martinek, 1992, dándose un excesivo énfasis a la técnica deportiva, como consecuencia de la influencia que ha tenido el proceso de racionalización sufrido por las sociedades industriales desde el siglo pasado. Según Devís y Sánchez 2000, en el ámbito de la enseñanza y la iniciación deportiva, este proceso ha acabado separando la teoría de la práctica, la

preparación física de la preparación técnica, la enseñanza de las habilidades técnicas del contexto real de juego y la técnica.

Este trabajo tiene un propósito y es dar a conocer la importancia de los juegos predeportivos para mejorar las habilidades motoras básicas requeridas en el aprendizaje del atletismo en niños (as) de 8 a 10 años de edad.

2. CAPITULO I

1.1 ¿QUÉ ES EL ATLETISMO?

El atletismo es un conjunto de prácticas deportivas populares integradas por habilidades y destrezas básicas comportamiento motor del humano como son las carreras, marcha, saltos, lanzamientos, realizadas bajo unas normas que regulan la competición, desde el punto de vista etimológico la palabra atletismo proviene del griego “aethlo” que significa “ esfuerzo” (Hornillos Baz 2000).

El atletismo es un deporte popular que puede ser practicado por personas con tipologías muy distinto ya que la polivalencia motriz de sus especialidades permite encontrar una prueba que se adapte más a las necesidades de cada sujeto. (Hornillos Baz 2000).

Para Sintés Francisco (1978). Atletismo es el primero de todos los deportes, es una disciplina que nos permite aproximar la perfección del cuerpo y del gesto. El atletismo es un deporte natural, el único que tal vez no ha sido necesario inventar, el único que puede ufanarse de haber nacido por generación espontánea, y siendo el deporte más genuino, más sencillo, es también el más completo, padre de todos los demás deportes.

En resumen diríamos que el atletismo es un conjunto de ejercicio o pruebas

corporales, que reflejan los gestos naturales del hombre y es practicado ya sea individualmente o en equipos, como caminar, correr, saltar y lanzar.

1.2 LA INICIACIÓN DEPORTIVA AL ATLETISMO

Esta actividad de familiarización con el atletismo debe estar diseñados de tal forma que su ejecución correcta implica aprender los funcionamientos más elementales de las diferentes especialidades atléticas. Que se deben realizar durante la infancia y al principio de la prepubertad. Su ejecución se debe buscar aprender y automatizar gestos, adquirir estructuras rítmicas y educar la percepción de manera que facilite los aprendizajes más específicos. Padulles. (2005).

El atletismo, como deporte en la fase de iniciación del trabajo con niñas debe ir orientado hacia la formación multilateral de los mismos en cuanto al desarrollo de las capacidades físicas y habilidades motrices, así como el establecimiento de la diferenciación en cuanto a las actividades a desarrollar en determinados momentos para cada sexo, dada la diferencia que se manifiesta en determinada etapa en el desarrollo evolutivo del niño. De esta forma, debe quedar claro que en primer lugar que el desarrollo de las capacidades físicas, se deben tener en cuenta las condiciones neuromotriz,

físico – funcional y cognitivo entre las cuales debe existir un punto de equilibrio que permita la asimilación y por supuesto la adaptación al trabajo para que se produzca una adecuada manifestación de cada capacidad propia de ese periodo en forma de rendimiento, en correspondencia con cada fase de iniciación, (Cañete, 2001).

Para Blázquez, D (1986). Es el proceso de la iniciación deportiva no es un momento del inicio de la práctica deportiva sino que es el inicio de una acción pedagógica que teniendo en cuenta las características de la vida del niño y los objetivos, va evolucionando hasta alcanzar el dominio de la especialidad; “y se conoce con el nombre de iniciación deportiva al periodo en que el niño empieza a conocer y aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”.

Sánchez, (1986), considera a un individuo iniciado cuando “es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición”.

1.3 CARACTERÍSTICAS MOTRICES DEL ATLETISMO

Al hablar de actividades motrices hacemos referencia al movimiento. Así el ser humano desde un principio comienza a realizar una serie de actividades motoras en diferentes circunstancias a lo largo de su vida diaria.

El atletismo contribuye al desarrollo orgánico básico del niño mediante una mejora funcional de los aparatos respiratorios, circulatorios y una mayor resistencia a la fatiga. Como también al desarrollo de las diferentes cualidades físicas motoras. (Amicale eps1986).

En el atletismo se encuentran situaciones motrices múltiples como son los saltos (largo, alto, triple con pértiga), también se encuentran los lanzamientos (jabalina, disco, martillo, peso), y situaciones múltiples de carreras (velocidad, resistencia, obstáculos, relevos), sin dejar la marcha, que ofrece a los niños una mejora general de su motricidad. El atletismo es ideal para afianzar las habilidades motrices básicas trabajadas en la primaria (desplazamientos en diferentes direcciones, saltos con materiales y sin ellos, lanzamientos de frente y hacia atrás, recepciones, giros, con posibilidades de ir incorporando características más específicas). Además se pone en juego todas y cada una de capacidades físicas básicas y cualidades motrices, por lo que puede utilizarse para conseguir una mejora global de la forma física del niño de una forma más divertida y motivante.

1.4 EL ATLETISMO A TRAVÉS DEL JUEGO

Los juegos llevan consigo una gran cantidad de tareas motrices, proporcionando al niño una gran riqueza motriz, las cuales son aplicables a cualquier deporte que el niño practique de mayor, ya sea un deporte individual, colectivo o de adversario.

La iniciación deportiva es una importante fase dentro del proceso de formación del futuro atleta, en ella se sientan las bases para un desarrollo motor adecuado y coherente para el atleta.

Para Polischuk (2003). El niño se inicia en el atletismo jugando, a través de la misma disciplina, con ciertas excepciones que los mayores pero sin la intensidad o afán técnico. A lo largo de muchos años, un gran número de especialistas, entrenadores, expertos han creado y desarrollado, con grandes esfuerzos las bases científicas del atletismo. Y con la misma dificultad notables entrenadores de distintos países trabajan con diversos procedimientos que permiten asegurar a los deportistas un perfeccionamiento positivo de su técnica y el desarrollar las diversas cualidades motoras que, en conjunto, les garantizaran la posición de los grandes logros.

El atletismo se puede practicar desde la más temprana edad, puesto que se trata de gestos y acciones naturales del hombre, como la marcha, carrera, salto, lanzamiento. Pero no con miras competitivas, ni con sometimientos

rígidos o severos programas de entrenamiento, sino a través de un trabajo serio y el desarrollo de las habilidades atléticas, contribuimos de forma directa a que el alumno alcance las capacidades que aparecen reflejadas en los objetivos de cada etapa de la iniciación. (Alonso, Campo, 2001).

El inicio del atletismo se puede dar desde los 8 años o más temprano, teniendo en cuenta que hasta los 15 años es la época en que se asimilan mejor las sensaciones motrices y por lo tanto, los gestos atléticos; pero la verdadera iniciación al entrenamiento, perfeccionamiento técnico y capacidades competitivas empiezan realmente a partir de la pubertad y del desarrollo muscular (Betancourt, L 1991).

En el comienzo lo importante es realizar una buena preparación genérica y equilibrada sin insistir en puntos localizados. La preparación orgánica debe prevalecer sobre lo muscular, donde los juegos y ejercicios respiratorios y de elasticidad ocuparán un lugar más importante que los de potenciación, es muy recomendable la mayor variedad en el tipo de juegos predeportivos y disciplinas atléticas. La forma más idónea de iniciar es por medio de juegos de carrera a diferentes ritmos y con obstáculos naturales, las velocidades en ejercicios que agudicen los reflejos, salidas muy cortas, desde posiciones diversas, los saltos en general sin abandonar la técnica y explicando ejercicios educativos y los lanzamientos de pelota.

CAPITULO II

2.1 PERTINENCIAS DEL USO DEL JUEGO

El juego, es una actividad que se inicia en la infancia y evoluciona de acuerdo con las etapas del desarrollo del infante, constituyendo una extraordinaria herramienta para el desarrollo de una serie de capacidades en el niño, que le permiten adquirir de una forma motivadora elementos motrices, afectivas, cognitivas, sociales que determinan los procesos de desarrollo.

Al respecto, Huizinga, en su obra *Homo Ludens*. Citado por Puentes (1995) señala que “el juego es la acción u ocupación voluntaria y libre, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar determinados, según una regla libremente concientizada pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí mismas, acompañada de una sensación de tensión y alegría, así como de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real. El juego es una actividad de goce libre con relación a u propósito determinado por una idea y que tiene su determinación por medio de tareas específicas. El juego es una actividad que el ser humano practica a lo largo de toda su

vida y que va más allá de las fronteras del espacio y del tiempo. Es una actividad fundamental en el proceso evolutivo, que fomenta el desarrollo de las estructuras del comportamiento social. Karl Groos (1946).

Por otra parte, Castañeda, define el juego “como una necesidad natural indispensable en su proceso de desarrollo psíquico, físico y social”. Se comprueba así que el niño con el juego, no se fatiga nunca. Tiene ya su ritmo en el movimiento. El mismo niño apenas puede dar una gran caminata con sus padres. Junto a la limitación que hay en ello de la libertad de movimiento, y que está en grande oposición a los juegos infantiles elegidos por sí mismos, no comprende la integración en la forma de movimiento del adulto. El ritmo de movimiento que no corresponde al desarrollo del niño lleva rápidamente al cansancio y al aburrimiento. En última instancia, es de la calidad del juego de lo que va a depender la posibilidad de un grupo humano de constituirse en las vías de la salud. Los juegos infantiles serán un sistema interpretativo del mundo a la vez que instancias de diversión y creatividad, tan necesarios para la vida en sociedad de hoy en día, de ayer y de siempre.

Las actividades lúdicas manifiestan un desfase en relación con la realidad ordinaria. Están inmersas en una libertad creadora que permite tomar distancia de los hechos útiles o necesarios exteriormente. Pero si bien se trata de una ficción, en ella se cree firmemente. Durante el juego se opera un relajamiento de las tensiones, de los conflictos y de las trabazones de la existencia real. El juego se convierte en una valiosa actividad a nivel

psicológico ya que es un momento de recuperación, un momento de libertad con respecto a las tensiones.

En todo juego hay un reconocimiento de sí mismo y una exploración del mundo circundante. Todo jugador se ejercita y se prepara para ser mejor. Cada uno juega sus posibilidades en relación a una realidad donde él define las reglas de juego. El juego ofrece la oportunidad de entrar en relación real o imaginaria con el otro bajo diversas formas. El juego significa enfrentamiento y colaboración, antagonismo y cooperación. Gracias a la presencia del otro, del adversario se produce la socialización en el juego. Convirtiéndose en una herramienta pedagógica orientada a la formación y al desarrollo de las capacidades humanas favorece el desarrollo de una conciencia crítica, la perseverancia, la tolerancia ante la diferencia, el control personal, la cooperación, la participación, el respeto y la autonomía para tomar decisiones de manera responsable.(Rey 2010).

2.2 EL JUEGO COMO FORMA BASICA DEL APRENDIZAJE

Los juegos se convierten en un elemento primordial en las estrategias para facilitar el aprendizaje, educativo por las posibilidades de exploración del propio entorno y por las relaciones lógicas que favoreces a través de las

interacciones con los objetos, con el medio.

Para Deleuze (1994). Citado por Carlos Jiménez. “considera que el juego ideal es aquel donde no deberían existir las reglas pre existente; cada grupo inventa sus reglas, llevan en si sus propias reglas. Un juego tal, sin vencedores ni vencidos, sin responsabilidad, juego de la inocencia y de la carrera de conjurados en el que la destreza y el azar ya no se distingue, para no tener ninguna realidad”.

Para Greveer (2009). El juego, como elemento primordial e las estrategias para facilitar el aprendizaje, donde se considera como un conjunto de actividades agradables, cortas, divertidas, con reglas que permiten el fortalecimiento de los valores: respeto, tolerancia, responsabilidad, solidaridad, confianza en sí mismo, seguridad, amor al prójimo. Estos conocimientos que aunque inherentes a una o varias áreas favorece el crecimiento biológico, mental, emocional-individual y social sano, de los participantes con una única finalidad de proporcionar un desarrollo integral significativo. Así el niño a través del movimiento obtiene experiencias socio afectivas, cognitivas y motrices que determinan sus procesos de desarrollo motriz.

2.3 IMPORTANCIA DEL JUEGO EN EL APRENDIZAJE

Para Feslikenia (1974), “El niño aprender jugando es lo más sencillo y, a la vez lo más lógico y normal. El juego es la primera expresión del niño, la primera asignatura de la vida”. El juego es un principio vinculado con el desarrollo y el aprendizaje del niño, que no se cuestiona convirtiéndose en una actividad humana en general y en particular infantil.

Los juegos deben considerarse importantes para el niño porque es su medio de expresión, puesto que aportan una forma diferente de adquirir el aprendizaje. Los juegos permiten orientar el interés del niño hacia las tareas que involucren en la actividad lúdica. El profesor con su iniciativa inventara juegos que se acoplen a los intereses y necesidades de cada edad y al ritmo de aprendizaje. El juego es muy importante a lo largo de la vida, pero sobre todo en la etapa de educación infantil, ya que se convierte en un recurso educativo fundamental en la maduración de la personalidad. El juego temprano y variado contribuye de un modo muy positivo a todos los aspectos del crecimiento. El jugar es realmente importante, no solo para sobrevivir sino porque también proporciona la oportunidad de practicar rutinas parciales y secuencias del comportamiento que después formar un conjunto de destrezas y habilidades para resolver los problemas de la vida. (Campusano, 2004).

Para Yturralde (2014). Los juegos están presentes en los diferentes procesos del aprendizaje humano. Es evidente el valor educativo, que el juego tiene en las etapas pre- escolar y el la escolar convirtiéndose el juego en un detonador del aprendizaje, pues el juego trasciende la etapa de la infancia y sin darnos cuenta se expresa en el diario vivir, estando presente la lúdica inclusive en la edad adulta convirtiéndose en una mitología muy constructiva, siendo conscientes de que los seres humanos nos mantenemos en un continuo proceso de aprendizaje desde que nacemos y permanecemos con vida.

2.4 CARACTERIZACIÓN DE LOS JUEGOS

La vida del niño no se puede concebir sin el juego, es la principal actividad de la infancia, convirtiéndose es una actividad placentera y divertida que sirve de medio para desarrollar las capacidades motrices mediante la participación activa y efectiva del deportista, por lo que convierte el aprendizaje en una experiencia eficaz. El juego brinda la posibilidad de que el principiante se involucre de lleno con todo su ser en la actividad. el juego permite la asimilación de experiencias difíciles y facilita el control de la ansiedad asociada a ella. Expresando su inconformidad o satisfacción con el mundo que percibe y recrea las condiciones para que sus necesidades sean colmadas. Por medio del juego el niño establece una comunicación directa y

emotiva tanto con los objetos y las personas como con todo aquello que lo representa. (Garaigordobil, 1990).

2.5 EL VALOR DEL JUEGO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA

Una de las etapas de mayor importancia en el desarrollo de este proceso lo constituye, la denominada de Iniciación Deportiva, por ser precisamente esta donde se sientan las bases necesarias para el desarrollo ulterior del niño en la disciplina seleccionada, a través de un trabajo encaminado a la estimulación temprana de las posibilidades del deportista desde el punto de vista físico, fisiológico y psicológico, sentando a su vez las bases del denominado aprendizaje motor, precedente idóneo para la posterior asimilación de los componentes técnico - táctico inherentes al Deporte específico. (Mozo, 2001).

Para Tudor (2005), “los niños en la fase de iniciación deberán participar en programas de entrenamiento de baja intensidad, en las que solo importa la diversión”.

Palacios (2007), afirma que aprender jugando es lo más sencillo y quizás, si no la única vía, si la más efectiva para que logre aprender a percibir e interpretar el mundo. En el adulto, aunque no se puede afirmar

rotundamente que el juego es la mejor forma de aprender, si es cierto que es una de las actividades que realizan para facilitar la adquisición de una vida más equilibrada, lo que redundará de forma decisiva en sus aprendizajes y en su educación. En educación física el juego representa todo mundo de posibilidades educativas y está aceptada universalmente como el medio ideal para conectar al niño, con una práctica deportiva de la actividad física para disfrutar haciendo ejercicio físico no hay nada mejor que realizarlo en forma jugada y cuando el juego se convierte en deporte resulta mucho más agradable y participativo, si es practicado con el carácter lúdico y competitivo, que si únicamente prima el rendimiento y los resultados. Además no podemos olvidar que el juego representa el origen de casi todas las especialidades deportivas, tanto a lo largo de la historia como en la vida de cada persona, los diferentes y numerosos deportes no iniciaron tal y como están figurados en la actualidad, son casi siempre juegos espontáneos que se van complicando paulatinamente y se van definiendo y delimitando con reglas y normas hasta perder su carácter de naturalidad y espontaneidad para convertirse en un deporte. Institucionalizado de forma igual, en la vida del individuo, el niño comienza jugando y poco a poco se pasa a practicar el deporte (reglamentado e institucionalizado), que debería seguir realizándose como un juego, por los propios profesionales.

Podemos afirmar “que introducir a los niños las técnicas deportivas complejas mediante el juego es la forma más lógica y más fácil para tener un

éxito en la iniciación deportiva” (Blázquez, 1988).

“El juego es una actividad física y/o intelectual regida por una normatividad de rigidez variable, con finalidad en sí misma, en la que el objetivo primario es la obtención de placer a la vez que favorece la expresión y comunicación personal y social”. (Palacios, 1998).

2.6 LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS

Los juegos predeportivos, o motrices son la base del futuro campeón, sea cualquiera la modalidad deportiva. Estos juegos llevan consigo una gran variedad de tareas motrices, que proporcionan al niño una gran riqueza motriz, las cuales son aplicables a cualquier deporte que el niño practique de mayor ya sea en un deporte individual, colectivo, o de adversario.

Los juegos predeportivos son una forma, lúdica motora de tipo intermedio entre el juego y el deporte, que contiene elementos afines a una modalidad deportiva y que son el resultado de la adaptación de juegos deportivos con una complejidad estructural y funcional mucho menor, por su contenido estructural y propósito permite desarrollar destrezas motoras que sirven de base para el desarrollo de habilidades deportivas ya que contiene elementos afines a una actividad deportiva. (Cordoví Hernández, Rodríguez. 2011)

Para Moreno palo, (1985). “La aplicación del juego en el campo educativo hace imprescindible la dirección del mismo para la consecución de los objetivos que le son propios en este campo. Colaboran en la iniciación a los deportes, aportando los fundamentos de las diversas disciplinas deportivas”.

González Millán, (2009). Plantea que las actividades que van a preparar al niño en sus inicios deportivos y que se adaptan a sus posibilidades fijadas por el desarrollo. Los Juegos predeportivos constituyen una variante de los juegos menores que se caracterizan porque su contenido propicia la adquisición de determinados movimientos, acciones y habilidades primarias que sirven de base para la asimilación de habilidades deportivas. Algunas de las reglas de estos juegos predeportivos son semejantes a las del juego deportivo y en ocasiones la idea parcial o total de un juego, brinda la imagen visible con un determinado deporte: atletismo, voleibol, básquetbol, fútbol.

Su aplicación se haya estrechamente relacionada en el campo de la educación física, recreación y el deportes, con este tipo de juegos se prepara al escolar para el inicio al deporte mientras se disponga de una variada gama de juegos que aplicados convenientemente, puedes cubrir de una manera diversidad y más natural el periodo de formación física o al entreno que separa al juego del deporte, llenando las fases técnicas y también de formación. Físico deportivo escolar.

Siendo los juegos de iniciación una posibilidad para el desarrollo de las

habilidades motrices básicas habilidades adaptadas al niño en el atletismo. Esta forma didáctica de iniciación deportiva, donde el deporte se transforma en juegos más sencillos mediante adaptaciones a su reglamento.

En los juegos predeportivos, el deporte es el verdadero centro de interés pedagógico, y todos los elementos que se utilizan incluyendo el propio juego prepararan al alumno para esa actividad mayor. Los juegos predeportivos son el vínculo para acceder al deporte, por eso es importante realizar una correcta progresión del juego al deporte.

Döbler y Döbler, (1975) define a los juegos predeportivos valiéndose de la organización, pueden convertirse en una parte fundamental de la formación atlética básica multilateral y en la Educación Física, constituyen las fases preliminares de las formas superiores que conducen adecuadamente a los juegos pre-deportivos. En definitiva son juegos complejos que van a desarrollar habilidades deportivas de forma genérica o específica.

Para Navarro, (1993). “Los juegos predeportivos como una actividad lúdica que supone la adaptación de otro de mayor complejidad o paralelismo. Sirven, por tanto, de puente en la etapa de iniciación deportiva entre el juego más libre y el deporte, si bien muchas de estas actividades lúdicas también se utilizan en el estadio deportivo como actividades de calentamiento, de refuerzo o de predisposición a la competencia”.

García–Forjeda, (1987) precisan que los juegos predeportivos están situados

entre los juegos simples y el deporte. Pero mucho menor que el deporte y que tiene reglas algo más complejas que los juegos simples. Pero no tan excesivamente complicadas como las que intervienen en el deporte. Exige la movilización de capacidades o habilidades hechas a la medida del pre púber.

El juego predeportivos es un medio de expresión corporal, un instrumento de autoconocimiento, conocimiento del espacio donde se desenvuelve, ambiente de socialización, regulador y compensador de la afectividad, un efectivo instrumento del desarrollo de la estructura del pensamiento; en una palabra un medio esencial para desarrollo integral”, es aquí donde comprendemos y valoramos el quehacer de los profesores de educación física y entrenadores. (Zapata, Oscar A, 1983).

2.7 EL DEPORTE ES JUEGO

El deporte es juego y si no es juego tampoco es deporte. Han sido muchos los teóricos de la educación física y del deporte (Huizinga, Cagigal, Parlebas entre los más conocidos) que han defendido la esencia y el carácter del deporte centrado en el juego. A pesar de todo, existe una corriente deportiva que, equivocadamente, se aparta de la esfera del juego, lo que ya fue avisado por (Huizinga en 1938), cuando escribía en su Homo ludens: "El

deporte se va alejando cada vez más en la sociedad moderna de la pura esfera del juego, y se va convirtiendo en un elemento sui generis: ya no es juego y, sin embargo, tampoco es algo serio. El deporte ha consumido lo mejor de su contenido lúdico". Esta orientación, que está llegando en la actualidad a cuotas muy elevadas, no sólo erróneas, también perniciosas para el propio deporte, para el juego y por supuesto, para la educación.

El deporte será tanto más educativo cuanto más conserve su calidad lúdica, su espontaneidad y su poder de iniciativa. Por ello no es más educativo el deporte súper clasificado, llevado a extremos de tecnicismos, modernos y estereotipado. El perfeccionismo técnico en la ejecución deportiva posee sus valores, pero no los originalmente educativos anteriormente señalados. El educador deportivo deberá afrontar, entre otras tareas, la lucha contra algunos paradigmas impuestos a través de los tiempos por alguna persona que no quieren abandonar el entrenamiento tradicionalista. La solución es sencilla, pasa por considerar al deporte como juego y, eso sí, como un juego colectivo de la mayor trascendencia en la sociedad actual, integrado plenamente en la esfera de la educación, representando en nuestra cultura el elemento lúdico en su grado máximo. Pero todos sabemos que el deporte es más que un juego; y lo es, principalmente, por su carácter colectivo, institucional e internacional. El deporte ha sido, precisamente, la actividad que más ha unido a colectivos diferentes en sexo, raza, religión, condición social, procedencia geográfica, país, etc., hasta el punto de ser indispensable

la cooperación de una enorme y amplísima colectividad mundial para instaurar la normativa que regula cada especialidad deportiva. (Cagigal, 1979).

2.8 EL JUEGO, SOPORTE DEL DEPORTE

Podemos decir que el juego constituye un medio fundamental para el desarrollo de los programas deportivos y de entrenamiento en todas las edades, siendo tan antiguo como el mismo hombre, el juego emerge como una actividad conectada a su cultura, no solo entre los niños sino también en el adulto, es por esencia un dialogo corporal del jugador con su cuerpo y también con el resto de los participantes que deciden participar de la aventura lúdico motriz. Por el juego se estimula el camino a la formación del joven, (Garzarelli 2005).

El juego es una acción libre ejecutada como si fuera de la vida corriente, que puede absorber por completo al jugador, sin que haya en ella ningún interés material, que se ejecuta dentro de un determinado espacio y tiempo que se desarrolla en un orden, sometido a las reglas y que da origen un sistema de actividades que facilita el desgaste físico que sufre el niño en su actividad física en el entreno, (Huizinga 1972)

CAPITULO III

3.1 CARACTERÍSTICAS DEL DESARROLLO INFANTIL DE 8 A 10 AÑOS

3.1.1 CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE LAS NIÑAS

El desarrollo infantil se puede describir por un lado como un crecimiento y desarrollo afectivo o emocional y por otro un desarrollo y crecimiento cognitivo – biológico. Ambos tipos de crecimiento van a influenciarse uno con el otro y van a tener un que no es lineal, sino que se basa en crisis, periodos de evoluciones y regresiones. Todas las funciones orgánicas en el ser humano tienen períodos de maduración, de optimización, de mantenimiento y luego de declinación.

Para posada (2005). “Los niños son seres humanos únicos e irrepetibles, en proceso de crecimiento y desarrollo que avanzan por etapas o periodos, los que una vez superados, les permite una mayor adaptación al mundo que los rodea”.

De acuerdo con Guzmán (2010), el desarrollo motor en la infancia y niñez está relacionado con la maduración neuromuscular, el rápido crecimiento del

sistema nervioso y diversos aspectos psicosociales. Una vez que los patrones básicos de movimiento están establecidos, el aprendizaje y la práctica son factores que influyen significativamente sobre la competencia motora, además de las características de crecimiento y maduración del niño. Los beneficios de la actividad física a lo largo de la vida son indiscutibles, tanto en el plano físico como en el psicológico, social y moral, además la participación de los niños y los adolescentes en actividades físicas escolares y extraescolares determinan y afectan su desarrollo motor y cognitivo según ya se ha demostrado en estudios desarrollados dentro de contextos específicos y con diferentes grupos de población.

Sobre el tema plantea Ladurni, Rostan y Serrat (2002). Cada niño /a es único de desarrollo no pueden estructurarse aislados del contexto familiar y social que le es propicio, abriendo un camino que avanza inexorablemente hacia adelante, en el que cada nuevo tramo representa u jalón en la adquisición de habilidades y capacidades infalibles, sin embargo si tuviéramos que utilizar una metáfora para el plasmar el desarrollo infantil, no sería la de ese sendero que nos conduce progresivamente a la cúspide de nuestra potencialidades, más bien el desarrollo se asemeja a una escalera de escher en la que a veces se avanza y a veces retrocede para una transición del desarrollo y cada aparente retroceso ,una regresión o progresión.

3.2 DESARROLLO FÍSICO Y MOTOR DE LAS NIÑAS

De acuerdo con Guzmán (2010), el desarrollo motor en la infancia y niñez está relacionado con la maduración neuromuscular, el rápido crecimiento del sistema nervioso y diversos aspectos psicosociales. Una vez que los patrones básicos de movimiento están establecidos, el aprendizaje y la práctica son factores que influyen significativamente sobre la competencia motora, además de las características de crecimiento y maduración del niño. Los beneficios de la actividad física a lo largo de la vida son indiscutibles, tanto en el plano físico como en el psicológico, social y moral, además la participación de los niños y los adolescentes en actividades físicas escolares y extraescolares determinan y afectan su desarrollo motor y cognitivo según ya se ha demostrado en estudios desarrollados dentro de contextos específicos y con diferentes grupos de población.

Para López. (2012). El período ideal para el aprendizaje motor está situado entre los 8-12 años correspondientes a la etapa Primaria. El desarrollo de las habilidades básicas coordinación y el equilibrio en el niño es fundamental para la adquisición de habilidades perceptivas y motoras posteriores pues este periodo se caracteriza por la estabilización, fijación y refinamiento de los movimientos del niño.

Blázquez (1993). Nos indica que las capacidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad⁹, son la base de los aprendizajes y de la actividad física y considera que la reducción de la condición física a esos cuatro elementos nos da una clasificación práctica y confortable a la vez que simplista.

3.3 RAZONES PARA UN INICIO TEMPRANO DEL EJERCICIO

Las razones para el inicio de los entrenamientos a edad temprana son múltiples. Una de ellas es que desde las edades prontas se aprenden los patrones motrices y de coordinación que sustentan las bases para los deportes de gran habilidad y destreza la gimnasia artística, la natación, la gimnasia rítmica y otras actividades que motivaran a la niño/as a la práctica.

El entrenamiento temprano a niño /as esta desde que existe el deporte moderno, las grandes gimnastas que fueron preparadas desde niñas y que tantos logros han dado a sus países como Nadia Comaneci, las patinadoras sobre hielo, por ejemplo.

3.4 BENEFICIOS DEL INICIO TEMPRANO EN EL DEPORTE

Todos los niños aprenden a caminar, correr y saltar pero si se favorece la actividad física en edades tempranas, caminarán con más gracia correrán más rápido y saltarán más alto. Y eso les encanta. Conocen su cuerpo y saber hasta dónde puede llegar. Y con un poco más de ayuda, materiales adecuados y algo de enseñanza, las posibilidades que tienen para jugar, hacer ejercicio y divertirse son muchísimas y los beneficios para su salud, innumerables.

Las razones para el inicio de la práctica de una disciplina en edades tempranas son de múltiple ayuda a los niños a desarrollar destrezas físicas, a realizar ejercicio, a socializar, a divertirse, a aprender a jugar formando parte de un grupo, a mejorar su auto estima.

Si el niño parece siempre cansado o si se queja de dolores, hay que interrumpir el entrenamiento durante una semana con el fin de que descanse. Un esfuerzo excesivo o inadaptado a la edad del crecimiento, puede ser nefasto para el niño. Recordemos que la actividad deportiva para el niño debe ser, ante todo, un placer, una distracción y no un desafío constante.

El compromiso temprano en una actividad deportiva y la especialización

relacionada con ello, invitan a un desarrollo satisfactorio para las cualidades de cada uno, los niños poseen cualidades motrices en esta última fase no se orienta para muchas disciplinas y dispone de una amplia gama de movimientos específicos de una disciplina en concreto.

3.4. BENEFICIOS FÍSICOS Y PSÍQUICOS DEL DEPORTE

Tudor plantea (2005). Que la participación en actividades físicas deportivas puede promover el bienestar social, así como salud física y mental entre los niños. La participación regular en actividades durante la adolescencia y juventud.

- . Ayuda al crecimiento sano de músculos, huesos y articulaciones.
- . Ayuda a controlar el peso, crecer el tejido muscular y reducir el tejido graso.
- . Previene o retrasa el desarrollo de hipertensión arterial y ayuda a reducir tensión arterial en algunos casos de hipertensión.
- . Ayuda a controlar y reducir los niveles de colesterol en sangre.
- . Reduce los sentimientos de ansiedad y depresión, y aumenta la autoestima.
- . Aumenta la flexibilidad los niños serán más ágiles, rápidos y tendrán menos

riesgo de lesiones.

.Ayudará a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades de coordinación, aporta al control de un movimiento básico que permitirá en el futuro a realizar de forma óptima el trabajo técnico deportivo.

. Facilita las relaciones sociales creando seguridad en sí mismo, ya que el hecho de ir superando retos anteriores, hace que los niños se sientan capaces de afrontar otros de mayor dificultad.

.Favorece la autonomía, ya que el niño se da cuenta de que es capaz de dominar su cuerpo en el entorno.

CAPITULO IV

4.1 DESARROLLO DE LA PROPUESTA.

“Guía didáctica de actividades predeportivas y lúdicas para el mejoramiento de las habilidades motoras básicas en el aprendizaje del atletismo”.

4.2 JUEGOS DE VELOCIDAD

CONGELADO POR PAREJAS

¿A POR QUIEN?

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 8- 12 o más.

Material: Conos para delimitar el espacio.

Organización: Parejas.

Desarrollo: Las parejas cogidas de las manos, luego se designa a una o varias parejas que van a congelar. Tiene que tocar a los demás jugadores si soltarse, cuando un jugador es tocado este se queda quieto a espera de ser descongelado por otro compañero que pasar por en medio de la pareja.

RECOLECTA DE MATERIAL DEPORTIVO

Objetivo: Velocidad y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos de 8- 12 o más.

Material: Conos de varios tamaños, platos, lasos, bastones, petos, aros.

Organización: Libre.

Desarrollo: Se dispersan X cantidad de aros, cono, platos, etc, por todo el terreno. Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor, correrán a recolectar el material hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolecto cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador. Una variante de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros, cono, platos, como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más.

LOS DUENDES Y LAS HADAS

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Pelota, conos.

Organización: Dos grupos, dispersos por el terreno.

Desarrollo: Como sugerencia los niños serán los duendes que se encontrarán en un extremo del patio, y las niñas las hadas que se encontrarán en el contrario. Las hadas se encontrarán de espaldas a los duendes, con excepción de una de ellas que será "el hada espía". A una señal los duendes empezarán a avanzar hacia las hadas, cuando la hada espía calcule que están demasiado cerca entonces dirá "ahí vienen los duendes" las hadas se voltearán y perseguirán a los duendes, si alguno de ellos es tocado por las hadas, entonces se convertirá en hada y les ayudará a atrapar más duendes, y así continúa el juego hasta que les toque el turno a los duendes de perseguir a las hadas de igual forma.

LA MANCHA CONTAGIOSA

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 10 o más.

Material: Conos.

Organización: Dispersos por el terreno y uno hace de mancha.

Desarrollo: Por cada 10 jugadores se designa un portador de la mancha. Todos los jugadores se distribuyen libremente por todo el terreno delimitado por conos, a la señal del profesor los portadores de la mancha intentaran tocar a sus compañeros, cuando consiguen tocar a uno dejan de ser perseguidores para convertirse en perseguidos.

¿A POR QUIEN?

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Pelota, conos.

Organización: Dispersos por el terreno.

Desarrollo: Se designa a un niño que corre con una pelota, persiguiendo a sus compañeros e intentando tocar con la pelota a un compañero y tenerla el menor tiempo posible.

LA PESCADILLA

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Ninguno.

Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por el terreno, formando una fila y agarrados por los hombros.

Desarrollo: A la señal, el primero de la fila deberá intentar pillar al último de su fila, a la vez que el último intenta no ser pillado. Si esto ocurre el último pasa a la primera posición.

EL ZORRO, LOS POLLITOS Y SU MAMÁ PROTECTORA

Objetivo: Velocidad de reacción.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Ninguno.

Organización: Todos los participantes deberán estar repartidos por el terreno, formando una fila y agarrados por la cintura (son los pollitos).

- Un compañero libre se la queda (el zorro).

Desarrollo: se trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose.

- El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro.

- Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacía de mamá se suelta y se convierte en zorro.

BLANCOS Y NEGROS

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 6-8.

Material: Ninguno.

Organización: Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.

Desarrollo: Según indique en voz alta el profesor, unos saldrán persiguiendo a tocar la espalda de los otros (Blancos!...los blancos escapan). Cada alumno irá sólo a por su pareja, que se salvará al llegar al final de la pista o a un límite señalado de antemano. Gana el que consiga tocar 3 veces a su pareja. Anotaciones y consejos. Insistir en que solamente se corre en línea recta: uno no se puede desviar ni cruzarse con otros compañeros. No es juego de calentamiento, pero sí se puede incluir como juego de activación al final del mismo, en vez de realizar esprints puros y duros. Variantes.

Variantes: Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrúpeda, tumbados boca arriba, en posición de salida baja de atletismo pero mirando cada uno en una dirección.

RÁPIDO EN LAS CURVAS Y EN LAS RECTAS

Objetivo: Resistencia a la velocidad.

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A) en una hilera y el (B), formados en dos hileras

Desarrollo: El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno, luego corre 5 más en recta, después 5 en curva y por ultimo 3 metros en recta, donde toca por detrás al último integrante de su equipo y este con una señal a viva voz le da la salida a su compañero que debe salir este tiene que reaccionar lo más rápido posible a esta señal, el equipo (B) realiza un cambio de objetos de lugar de un círculo al otro, sale el primer competidor al círculo donde están los objetos toma uno y lo cambia al otro círculo que esta al lateral, cuando lo coloca va hacia el frente donde está la otra hilera de su equipo y le da la salida a su compañero y sale para el círculo donde están los objetos, todas distancias son de 3 metros, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todos los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más objetos cambie. Cada jugador puede cambiar solo un objeto cada vez que realice la actividad.

MURALLA CHINA

Objetivo: Agilidad Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Gran grupo.

Material: Ninguno.

Organización: Se escoge un niño que se sitúa en el centro de la pista de baloncesto y el resto a un extremo del campo.

Desarrollo: El resto de los tiene que pasar rápidamente de un campo a otro sin ser tocado por este compañero, si lo toca se quedan en el centro junto a él. El juego termina cuando todo el mundo es parte de la muralla. Reglas: no se puede dejar de botar bajo ninguna circunstancia.

Variantes: Desplazamiento lateral mano dominante, mano no dominante.

VAQUEROS Y POTROS SALVAJES

Objetivo: Agilidad Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Gran grupo.

Material: Aros.

Organización: Se designan 6 alumnos que portan un aro cada uno son los vaqueros. Los demás son potros salvajes.

Desarrollo: El juego se inicia a la señal del profesor. Los vaqueros deben atrapar a los potros con el aro. Los potros atrapados son conducidos al rancho (lugar previamente asignado). Cada cierto tiempo cambiar los roles.

Variantes: Disminuir o aumentar la cantidad de vaqueros según la totalidad de los alumnos.

LA ESTATUA

Objetivo: Agilidad, Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: 8-10 integrantes.

Material: Conos.

Organización: Individual , un jugador la queda

Desarrollo: Se trata de dar a un compañero en carrera. Si el jugador perseguido se para, el perseguidor tiene que detenerse y no vale si lo ha tocado cuando se está parando. A partir de este momento el primero decide cuando salir corriendo. Cuando el perseguido es atrapado se cambian los papeles. Y son conducidos al rancho (lugar previamente asignado por conos). Cada cierto tiempo cambiar los roles.

EL PAÑUELO

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Pañuelo o peto.

Organización: Las parejas se colocan sentadas dándose la espalda en el medio de la pista. Los que están orientados en una dirección son los negros y los otros son los blancos.

Desarrollo: Los alumnos se colocan por parejas frente a frente, colocándose el pañuelo por la cintura a su espalda sin anudarlo y a la señal se inicia el juego. Los alumnos tratan de arrebatarse el pañuelo a su pareja tratando de sorprenderle con astucia y agilidad tratando de evitar que le sea arrebatado su pañuelo.

Variantes: Pueden establecerse algunos agrupamientos, según convenga. Saliendo desde diferentes posiciones, enfrentados y en cuadrúpeda, tumbados boca arriba, en posición de salida baja de

atletismo pero mirando cada uno en una dirección.

Reglas: procurar el menor contacto físico posible. De caer un alumno/a al suelo el otro debe esperar a que se levante.

Observaciones: hay que procurar que no existan empujones o acciones violentas.

LA TORTUGA

Objetivo: velocidad.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Ninguno.

Organización: Grupo se designa Y dos niñas.

Desarrollo: El que es perseguido se puede agachar y hacer la tortuga para librarse de que le toquen antes de cogerlo, pero no se puede levantar hasta que otro compañero libre venga y le toque. Si todos se agachan se acaba el juego y la quedaría los dos primeros que se agacharon.

LOS DUENDES Y LAS HADAS

Objetivo: Reacción y velocidad

Nº de participantes: Grupos de 8-10

Material: Conos.

Organización: Los niños serán los duendes que se encontrarán en un extremo del patio, y las niñas las hadas que se encontrarán en el contrario.

Desarrollo: Las hadas se encontrarán de espaldas a los duendes, con excepción de una de ellas que será "el hada espía". A una señal los duendes empezarán a avanzar hacia las hadas, cuando la hada espía calcule que están demasiado cerca entonces dirá "ahí vienen los duendes" las hadas se voltarán y perseguirán a los duendes, si alguno de ellos es tocado por las hadas, entonces se convertirá en hada y les ayudará a atrapar más duendes, y así continúa el juego hasta que les toque el turno a los duendes de perseguir a las hadas de igual forma.

LA OLLA LOCA

Objetivo: Reacción y velocidad

Nº de participantes: Grupos de 8-12.

Material: Conos.

Organización: Entre 8 y 10 jugadores forman un círculo cogiéndose de la mano y otro compañero corriendo por fuera del círculo.

Desarrollo: Intenta tocar al compañero que diga el entrenador, los jugadores que están en el círculo correrán también para que no logre conseguir su objetivo.

Reglas: No prolongar mucho la persecución más de 1 minuto, si el entrenador ve que no va a llegar, puede cambiar el nombre del jugador que esté en el círculo para ayudar al de fuera y ver la reacción de los del círculo. Si un jugador no consigue el objetivo se cambia por un compañero del círculo y se le da un punto.

PATO, PATO GANSO

Objetivo: Reacción y velocidad

Nº de participantes: Grupos de 8-12.

Material: Conos.

Organización: Los jugadores se sientan en círculo, todos mirando hacia el centro. Una persona es escogida se hace fuera del círculo.

Desarrollo: Camina alrededor del círculo tocando la cabeza de cada persona que pasas. Al tocar dice "Pato "Patos" permanecen sentados. Decide qué persona será el "Ganso". Esta persona debe perseguirte, por lo que tendrás que elegir a alguien a quien crees más lento que tú. Cuando llegues al "Ganso" designado, al tocar su cabeza di "Ganso" en lugar de "Pato". El Ganso debe saltar de su lugar y perseguirte alrededor del círculo. Si llegas al lugar ocupado previamente por el Ganso antes de que él pueda tocarte, él la "quedará". Si el Ganso te toca antes de que ocupes el lugar vacío, debes sentarte en el medio del círculo.

LOS COME COCOS

Objetivo: Reacción y velocidad.

Nº de participantes: Grupos de 8-12.

Material: Conos.

Organización: Dos personas son comecocos y los restantes son los fantasmas.

Desarrollo: tienen que escapar de los come cocos. Pero tanto los comecocos como los fantasmas tendrán que ir por las líneas del campo. Los comecocos irán con la mano levantada para poderlos reconocer.

EL BANDIDO:

Objetivo: velocidad.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Ninguno.

Organización: Habrá un niño que será el bandido, el resto del grupo se encontrará sentado de forma ordenada.

Desarrollo: El bandido se colocará frente al grupo y les dirá en forma retadora: "soy el bandido y vengo a retar a..." (Juan), como ejemplo, entonces Juan correrá hasta un extremo del patio sin ningún problema de ser atrapado, pero en el momento que el toque la base, entonces el bandido lo podrá empezar a perseguir, si este no logra llegar a su lugar de inicio y es tocado antes, se convertirá en el ayudante del bandido. Una vez que sean más de un bandido dirán lo siguiente: "somos los bandidos y venimos a retar a..." (Dice uno a Pedro y el otro a Marta)", es decir que cada bandido retará en forma particular y lo perseguirá de la misma forma. El juego finalizará cuando ya no haya más personas que retar.

CARRERA LOCA

Objetivo: Reacción, velocidad de resistencia.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos.

Organización: Se reparten los jugadores en cuatro equipos de igual número cada uno.

Desarrollo: Con los banderines, conos o el material que se vaya a utilizar se delimitan cuatro esquinas. Cuando se dé la salida un miembro de cada equipo debe salir y dar una vuelta completa cuando esto lo haga da el relevo al siguiente hasta que corran todos los miembros de su equipo. Cada vez que pasa por una esquina tiene que pasar por donde están los otros equipos, no vale atajar por dentro del banderín.

RECOLECTA DE MATERIAL DEPORTIVO

Objetivo: Reacción, velocidad y resistencia a la velocidad

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos, aros, topes pelotas etc.

Organización: Se dispersan gran cantidad de aros, cono, platos, etc. por todo el patio.

Desarrollo: Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor, correrán a recolectar el material hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolecto cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador.

Variante: Formación de grupos, de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros, cono, platos, como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más.

CUATRO ESQUINAS

Objetivo: Reacción y velocidad

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: formamos con los conos un cuadrado y otro en el centro, en cada cono un niño.

Desarrollo: A la orden del entrenador cambian las posiciones y el del centro trata de robar un puesto en la esquina.

Reglas: Si el jugador del centro no consigue una esquina tiene que hacer algún pequeño castigo (fondos, abdominales, sentadillas...) Si un jugador de la esquina no consigue llegar a su próxima posición tiene que pasar al centro. Dependiendo del número de jugadores se pueden formar otros grupos y círculos con más jugadores en vez de cuadrados. Si tenemos varios grupos también se puede ordenar hacer cambios entre diferentes grupos.

CONGELADO POR PAREJAS

Objetivo: Reacción, velocidad y resistencia a la velocidad

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para delimitar el espacio.

Organización: Se forman parejas cogidas de las manos.

Desarrollo: Luego se designa a una o varias parejas que van a congelar. Tiene que tocar a los demás jugadores si soltarse, cuando un jugador de la pareja es tocado este se queda quieto a espera de ser descongelado por otro compañero que pasar por en medio de la pareja.

EL HOMBRE DE NEGRO

Objetivo: Reacción, velocidad y resistencia a la velocidad

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Ninguno.

Organización: se escoge un niño que será el hombre de negro se encuentra en el centro de la cancha.

Desarrollo: El hombre de negro empieza a grita ¿Quién teme al hombre de negro?, los demás responden: Nadie y deben correr al otro extremo sin ser tocados. Si el hombre de negro consigue tocar a cualquier corredor, éste se convierte en su compañero. El juego continúa hasta que todos los jugadores se transformen en negro. El último en ser tocado comienza la siguiente ronda.

Variante: Desplazamiento lateral, mano cambiada.

RELEVOS EN AUMENTO.

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Los jugadores de cada equipo se disponen en fila para dar comienzo el juego.

Desarrollo: Se trata de una peculiar carrera de relevos en la que el jugador que debería dar el testigo al siguiente, en vez de terminar sus carreras, coge de la mano al siguiente y corre con él. Por tanto, sale uno y hace el recorrido. Cogen al tercero van y vuelven, etc., y por último, corren todos juntos cogidos de la mano. Vence el equipo que llegue íntegro y en cadena a la meta.

LA MANCHA CONTAGIOSA

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: por cada 10 jugadores se designa un portador de la mancha.

Desarrollo: Todos los jugadores se distribuyen libremente por todo el terreno delimitado por conos, a la señal del profesor los portadores de la mancha intentaran tocar a sus compañeros, cuando consiguen tocar a uno dejan de ser perseguidores para convertirse en perseguidos.

Variantes: Nadie puede quedarse quieto, debe realizar un ejercicio.

SERPIENTES, POLLOS Y ZORROS

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Los jugadores se repartirán en tres equipos, zorros, gallinas y serpientes.

Desarrollo: Los zorros deberán atrapar a las gallinas y huir de las serpientes. Las gallinas deberán atrapar a las serpientes y huir de los zorros. Las serpientes deberán atrapar a los zorros y huir de las gallinas. Cada equipo tendrá un rincón para dejar a los atrapados. Para librarlos, alguien de su equipo deberá acercarse a ese rincón y será suficiente con tocarlos con la mano.

LA CADENA

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se escoge un niñ@ que debe coger a otro/a, de sus compañeros.

Desarrollo: El niñ@ deberá coger a sus compañeros, Cuando lo consiga se dan la mano y deberán ir a por otro jugador/a que si es cogido/a se unirá a ellos formando una cadena cada vez más larga. Cuando estén todos cogidos se acaba el juego.

Variantes: Se puede variar cada cierto tiempo.

POLICÍAS Y LADRONES

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para marcar el terreno.

Organización: Conforman dos grupos uno serán los policías otro serán los ladrones. se realiza in rincón con conos que será la cárcel

Desarrollo: Se da la orden del profesor los policías saldrán a coger a los ladrones y los encarcelen, luego se cambian los términos. Para librarlos, alguien de su equipo deberá acercarse a ese rincón y será suficiente con tocarlos con la mano.

MAREA ALTA – MAREA BAJA

Objetivo: Reacción, velocidad, velocidad de desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Aros suficientes, conos para marcar el terreno.

Organización: Cada niño con un aro.

Desarrollo: Se colocan aros en el suelo, como niños se tengan, a la voz del profesor los niños salen con la marea baja y realizan diferentes tareas, con la marea alta saldrán a buscar su casa lo más rápido posible, el profesor va quitando aros cuando lo vea conveniente.

GATOS Y RATONES

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Gran número.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Formación en círculo y designación del gato y el ratón.

Desarrollo: A toques cortos y rápidos de silbato sólo se mueven los ratones con pasos cortitos, cuando cambie la señal, toques largos y separados, se detienen los ratones y los que se mueven son los gatos con pasos largos intentando tocar a un ratón. Los ratones atrapados se convierten en gatos no habiendo cambio de rol. El juego finaliza cuando todos son gatos.

CONGELADO

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se designa a uno o varios jugadores que van a congelar.

Desarrollo: Estos designados Tiene que tocar a los demás jugadores, cuando un jugador es tocado este se queda quieto a espera de ser descongelado por otro compañero pasando por entre las piernas.

Variantes: Deben realizar una actividad mientras los congelan, para descongelar se acurrucan y le tocan la cabeza.

PONCHADO CON PELOTA

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar y balones.

Organización: Se designa a uno o más jugadores con una pelota y tiene que pegarles a los demás.

Desarrollo: El designado debe ponchar a los demás jugadores, mientras este tiene que evadir los lanzamientos en su contra. Cuando la pelota toque a otro jugador este queda automáticamente eliminado.

LAS PILLADAS

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Desplazamiento libre

Desarrollo: Se delimita el terreno de juego donde se va a jugar. Uno de los participantes será el pillador. El juego se inicia a la orden del profesor. El pillador sale en busca del resto de los compañeros e intenta atraparlos.

Cuando el pillador toca a algún participante este automáticamente pasa a ocupar la función de pillador y debe ir en busca de un nuevo participante para pillarlo. No es válido pillar en forma inmediata a quien me ha pillado recién.

ROBA COLAS

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar y pañuelos de colores.

Organización: Cada niño se coloca un pañuelo detrás del pantalón,

Desarrollo: Los jugadores corren libremente intentando quitarle la cola a los demás, ya que el juego consiste en tratar de quitar el pañuelo al mayor número de compañeros sin que se lo quiten a uno. Cuando se consigue quitar la cola a los compañeros de juego se la coloca quien la consigue y sigue jugando. Si un jugador se queda sin pañuelo queda eliminado. El compañero que al finalizar el juego tenga mayor de pañuelos será el ganador.

TRASPORTE DE PASAJEROS

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Grupos grandes.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se forman equipos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: El juego consiste en que se debe transporta cogido de la mano a un compañero hasta el otro lado, sale el primero de la fila corre hasta el otro se devuelve coge a su compañero y lo transporta hasta el otro lado, el que fue transportador se devuelve hasta la fila y recoge a otro compañero y así hasta que todos hallan pasado al otro lado gana quien pase primero a todos los jugadores del al fila.

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Objetivo: Coordinación, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: 10 -12

Material: Conos, bastones.

Desarrollo: Descripción del juego: Se trata de una carrera en la que hay que ir pasando unos obstáculos, primero son unas bastones las cuales hay que pasarlas en esquiing, después son unos conos en los que hay que hacer zig-zag, finalmente se toca el fondo y se vuelve para dar la salida al siguiente compañero.

Variantes: Se pueden utilizar diferentes materiales como variar la distancia.

LA CARRERA DE SANFERMIN

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Escogencia de las vaquillas, desplazamiento libre

Desarrollo: Se elige quien es la vaquilla y los demás son corredores de San Fermín. A la señal de maestro/a se inicia este juego de carrera y persecución. Varios alumnos/as son las vaquillas que persiguen al resto del grupo. Podrán salvarse si suben a un alto. Si algún corredor es tocado, se convierte en vaquilla.

CARRERA DE RELEVOS

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Los conos estarán colocadas en dos filas en todo el pabellón una fila para cada grupo. La carrera consistirá en ir agarrados por parejas y haciendo zig -zag todo el camino.

Variantes: Saltar aros y traer los conos.

RECOLECTA DE MATERIAL DEPORTIVO

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Se dispersan X cantidad de aros, cono, platos, etc, por todo el patio. Se colocan en un lugar estratégico el número de participantes a competir. A una señal del profesor, correrán a recolectar el material hasta que no quede uno solo. Al final de esta parte se cuentan cuantos aros recolecta cada uno de ellos y el que tenga más será el ganador. Una variante de este juego, es que pasará cada uno de los integrantes de cada equipo y se sumarán los aros, cono, platos, como puntos anotados y hasta terminar todos, ganando el que acumule más.

EL VAMPIRO Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: Un jugador hará de vampiro, el resto en círculo.

Desarrollo: Se situara sentado en el centro del terreno. Los demás formarán un círculo a su alrededor, e irán adoptando diferentes posiciones mientras le preguntan: ¿qué hora es señor vampiro?, el vampiro responde diferentes horas, cuando lo crea conveniente dirá media noche. En este momento se levantara y perseguirá a los demás, los cazados se convertirán en vampiros y ayudaran a coger al resto de compañeros.

CARRERA DE RELEVOS

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Los conos estarán colocadas en dos filas en todo el pabellón una fila para cada grupo. La carrera consistirá en ir agarrados por parejas y haciendo zig -zag todo el camino.

CARRERA DE OBSTÁCULOS

Objetivo: Coordinación y velocidad desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos, bastones.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Se trata de una carrera en la que hay que ir pasando unos obstáculos, primero son unos bastones las cuales hay que pasarlas en esquiping, después son unos conos en los que hay que hacer zig-zag, finalmente se toca el fondo y se vuelve para dar la salida al siguiente compañero.

TRANSPORTE DE PASAJEROS

Objetivo: Velocidad de desplazamiento y resistencia.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: El juego consiste en que se debe transporta cogido de la mano a un compañero hasta el otro lado, sale el primero de la fila corre hasta el otro se devuelve coge a su compañero y lo transporta hasta el otro lado, el que fue transportador se devuelve hasta la fila y recoge a otro compañero y así hasta que todos hallan pasado al otro lado gana quien pase primero a todos los jugadores del al fila.

ROBA COLAS POR EQUIPOS

Objetivo: Velocidad de reacción, agilidad y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de igual número.

Material: Conos, petos.

Organización: Se forman cuatro grupos con el mismo número de corredores y petos de diferente color.

Desarrollo: Cada Equipo tendrá una "base" de los contrarios. Cada equipo intentará robar las colas. Si un jugador pierde su pañuelo queda eliminado temporalmente y vuelve a la "base", esperando allí hasta que un compañero le entregue una cola que haya robado al equipo contrario pudiéndose incorporar al juego. Pasado un tiempo se hace un recuento de colas, el equipo que más colas tenga será el ganador, o bien se espera hasta que un equipo se quede sin pañuelos.

PONCHADO

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Conos y pelota.

Organización: uno poncha dispersos por el terreno

Desarrollo: Consiste en que un jugador porta una pelota y que tiene que pegarle con la pelota a los demás jugadores, mientras este tiene que evadir los lanzamientos en su contra. cuando la pelota toque a otro jugador este queda automáticamente eliminado.

BOTA TARRO

Objetivo: Velocidad de reacción y desplazamiento.

Nº de participantes: Grupos de 8-10.

Material: Tarro, bote plástico.

Organización: Se forman grupos con el mismo número de jugadores, colocados en fila india, detrás de conos y al otro lado se colocan conos separados a una distancia de 15 a 20 metros.

Desarrollo: Consiste en patear una botella plástica lo más lejos posible, mientras otro jugador tiene que ir a recogerla. Se devuelve de espaldas el resto de jugadores tiene que irse a esconder, el jugador que fue por la botella, tiene que encontrar a los demás, pero si este se distrae otro jugador puede llegar y patear la botella.

4.2 DESARROLLO D ELA RESISTENCIA

LOS SALUDOS

Objetivo: Desarrollo de la resistencia y agilidad.

Nº de participantes: Grupos numerosos

Material: Conos.

Organización: En un espacio delimitado los niños se desplazan de distinta formas y con los compañeros que se crucen se van saludando de diferentes maneras según se les vayan indicando.

Desarrollo: Andando saludo chocando manos derechas, decimos “hola que tal”. Andando rápido: chocando las manos izquierdas, decimos “adiós que tengo prisa”. Trotando: toco el hombro derecho de mi compañer@ diciéndole, “qué pasa tío”. Marcha atrás: chocamos nuestros traseros y decimos “plom, plom”. Desplazamiento lateral: juntamos manos distintas, damos un giro y decimos “hasta luego Lucas”. Pata coja pisando con la pierna derecha: saludamos ponemos la misma mano apoyada con el dedo pulgar en la frente y moviendo los dedos y diciendo “kikiriki”. Cambiamos a pata coja con la izquierda y repetimos saludo, pero ahora con la mano izquierda. Dando saltos a pies juntos: nos cogemos de la mano y saltamos tres veces juntos diciendo “boing, boing, boing”.

Variante: Mientras se saludan van realizando ejercicios de coordinación.

QUIEN TOCA MÁS VECES LA PELOTA.

Objetivo: Desarrollo de la resistencia y agilidad.

Nº de participantes: Grupos numerosos.

Material: Conos y pelotas.

Organización: Se forman dos grupos de igual número de participantes.

Desarrollo: Entre cada grupo se debe de realizar 30 pases seguidos si que el balón sea interceptados por el otro grupo o este caiga al suelo.

Variantes: Variar el número de participantes, como el tiempo de juego.

ATRAPE DIVERTIDO

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Grupos de 20.

Material: Conos.

Organización: Se forman dos grupos de iguales y dispersos en el terreno.

Desarrollo: Este juego consiste en lo siguiente se divide el grupo en dos equipos el azul y el rojo, un jugador del azul salta y el resto lo imita hasta que alguno de los miembros del equipo logre tocar a otro del rojo, luego al que toquen tiene que responder a una de las preguntas de las unidades de la uno a la tres y entonces él propone una nueva forma de traslación, que puede ser saltando en una pierna, y todos deben imitarlo hasta lograr tocar a todos los jugadores.

Reglas: Cada jugador que sea tocado debe responder una de las preguntas y proponer una nueva forma de traslación.

¡CORRE!

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Grupos de 20

Material: Conos.

Organización: Circulo frontal sencillo.

Desarrollo: Los jugadores se dividen en dos equipos, cada uno se organiza en forma de semicírculo, agarrándose todos con las manos extendidas, logrando un círculo, luego se sueltan. Un jugador, realizando la función de corredor, trota por fuera alrededor del círculo al menos dando una vuelta, luego cuando él determine, toca a un jugador del equipo contrario y le dice: Corre. Este lo sigue, o corre en dirección contraria, tratando de ocupar el vacío dejado.

Reglas: Quien llega último hará el papel del corredor.

EL ÚLTIMO SE ADELANTA

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el ritmo.

Nº de participantes: Grupos de 20

Material: Conos.

Organización: Formación de grupos en hilera

Desarrollo: Consiste en que desde una formación en hilera salen corriendo manteniendo el ritmo del paso del primero, a un estímulo del profesor el último rápidamente pasa al frente imponiendo su ritmo de paso para la hilera y así sucesivamente. Lo que manifiesta que el alumno que este delante en ese momento impone su ritmo de carrera que el profesor debe supervisar en caso que lo considere necesario.

Variantes: Variación del ritmo por parte del profesor.

LOS BASTONES

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el colectivismo.

Nº de participantes: Grupos de 20 o mas

Material: Conos.

Organización: Formación de grupos en hilera

Desarrollo: En la pista de atletismo u otro terreno con condiciones se agrupan los alumnos en equipos de 10 miembros cada uno. El juego consiste en coger los batones del adversario sin dejarse quitar los suyos y que los equipos estarán separados 100 m entre sí.

Reglas del juego: Cuando se toca a un adversario, este entrega el bastón y puede intentar recuperarlo de inmediato, esto supone que el que toma el bastón parte de inmediato. En caso del que tuvo que entregar el bastón lo recupere, el que lo tomó inicialmente no puede intentar quitárselo nuevamente. El corredor que sea alcanzado y tenga varios batones solo da uno. Todo abandono de la carrera implica la pérdida de todos los bastones en su poder, todo abandono de la carrera sin bastón implica la contabilización de dos bastones más para el adversario. Duración 6 minutos, se cuenta al final de la carrera los bastones ganados, perdidos y conservados .Gana el equipo que más batones obtenga. Al contabilizar bastones perdidos y conservados se integra la asignatura con la matemática.

CRUZA EL RIO Y NO TE MOJES

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y la agilidad.

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material: aros de diferente tamaños.

Organización: Diferentes desplazamiento.

Desarrollo: se colocan los aros intercalando los tamaños, formando un (camino de piedra) no muy recto, se trata de ir pasando de piedra en piedra sin caer al río. El que caiga se moja.

CALCULO DIFICULTOSO

Objetivo: Reacción, velocidad de desplazamiento y resistencia a la velocidad.

Nº de participantes: De 8 a 10 participantes

Material: Conos para demarcar.

Organización: Formación de grupos en círculo

Desarrollo: Todos los alumnos se desplazan corriendo en círculo, uno detrás de otro y cantando en voz alta cada uno el número que le corresponda. Al pronunciar el número establecido de antemano o un múltiplo de dicho número, todos los alumnos cambiarán de dirección o sentido de marcha. Por ejemplo se anuncia como número clave el 3. Mientras los alumnos se desplazan, uno grita en voz alta "¡uno!", luego el de delante "¡dos!", y cuando el siguiente diga "¡tres!" todos los alumnos cambiarán de dirección de carrera, y continúan con la numeración. Cuando se llegue al 6 se volverá a cambiar de dirección, luego al 9, al 12... Pasado un rato, el profesor dirá otro número.

PASES COORDINADOS

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el colectivismo

Nº de participantes: Grupos de 8 a 10 integrantes

Material: Conos para demarcar y pelotas.

Organización: Desplazamiento libre

Desarrollo: Los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón. Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento. Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases. Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio. Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección.

A CASITA QUE LLUEVE

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el colectivismo.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar y aros.

Organización: Desplazamiento libre

Desarrollo: Todos los niños se desplazan libremente entre los aros sin pisarlos ni entrar dentro de ellos, a la señal "a casita que llueve" busca ocupar cada uno un aro. Los dos que se queden sin él seguirán jugando, pero formando pareja y cogidos de la mano debiendo introducirse en el mismo aro cuando se vuelva a dar la señal. Se van quitando aros, de manera que de nuevo dos niños se quedarán fuera y formarán otra pareja. En el caso que una pareja sea la que se quede sin aro se unirán al otro niño formando un trío, de este modo se puede llegar a formar grupos más numerosos. El juego termina cuando se quede un niño libre sin pareja.

CARRERA CON CRUCES

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el colectivismo.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se divide la clase en cuatro grupos y se sitúan en los extremos de una cruz marcadas con conos

Desarrollo: Separados a la misma distancia. A la señal deberán desplazarse hasta el extremo contrario. De esta manera todos los niños se cruzarán en el centro, tratando de esquivar al resto de sus compañeros. Debemos advertirles para evitar riesgos de accidentes que hay que tratar de no chocarse. Para ello le daremos la consigna de que el que se toque con otro suma un punto. Gana el niño y el equipo que menos puntos Obtenga.

DE DOS A DOS. DE TRES A TRES

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y el colectivismo.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Dispersos por el terreno

Desarrollo: Mientras los niños van trotando o realizando un ejercicio a la voz del profesor dirá un número y los niños rápidamente forman ese un grupo de integrantes lo más rápido posible, gana quien organice el grupo primero.

RECORRE Y VENCE

Objetivo: Capacidad de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar y banderitas.

Organización: Se forman equipos en círculos, de manera que los niños/as queden formados uno al lado del otro con un metro entre sí de separación se selecciona un capitán que es el que comenzará la carrera.

Desarrollo: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo avanza corriendo bordeando a sus compañeros hasta llegar al niño/a que estaba a su derecha, lo tocará y ocupará su lugar. El mismo realizará la misma actividad hasta que todos hayan realizado la misma actividad dos veces.

Variante: Se mantiene la misma metodología, pero cambia la organización que en este caso va hacer en hileras y le darán la vuelta a una bandera que estará a una distancia de 30 metros y realizaran la misma acción dos veces.

PASA Y GANA

Objetivo: Capacidad de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar, pelotas y banderas.

Organización: Se forman los equipos en hileras, detrás de una línea y situado al frente el capitán a una distancia de 12 metros.

Desarrollo: A la señal del profesor, el primer niño/a sale corriendo de cada equipo pasa la pelota al niño/a que está al frente y corre a incorporarse al final de la hilera hacia donde realizó el pase, el niño/a que recibe efectúa el pase a la hilera del frente y se incorporará al final de esta, se repite sucesivamente hasta que el resto del equipo haya participado.

Variante: Se mantiene la misma metodología, así como la misma organización, incluyéndole una valla por donde los niños/as van a tratar de pasar el balón en el momento de golpear, se incorporará una nueva regla el equipo que pase el balón por debajo de la valla obtendrá un punto adicional.

DRIBLE DE PERSECUCION

Objetivo: Capacidad de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar, pelotas.

Organización: Se dividirá el grupo en dos equipos, uno será el perseguido y el otro será el perseguidor y cada uno se colocará en una parte del terreno que estará dividido a la mitad, el capitán del equipo perseguidor tendrá la pelota.

Desarrollo: A la señal del profesor el niño/a, que tiene el balón realizará el drible para tratar de tocar a uno de los del equipo perseguido y si lo logra debe darle el balón al equipo contrario, se irán cambiando el balón los integrantes de cada equipo hasta que todos hayan realizado el drible.

CORRE, JUEGA Y ANOTA

Objetivo: Capacidad de la resistencia aeróbica y pase.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se forman dos equipos en un terreno dividido por una línea central, en cada área se encuentra conos.

Desarrollo: El profesor lanza la pelota al aire en dirección al centro del terreno, cuando uno de los niños/as se apodera de la misma su equipo se convierte en atacante y tratarán de trasladarse mediante el drible hacia uno de los dos conos para anotar. Los miembros del equipo contrario tratarán de interceptar el balón. Cuando el balón sale de los límites del terreno se reinicia el juego con un saque por parte del equipo contrario al que la desvió fuera de los límites del área. Cuando se anote un tanto le corresponde el saque al equipo contrario al que anoto. Gana el equipo que más punto acumule.

TE ATRAPE

Objetivo: Desarrollo de la resistencia.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Los niños/as dispersos por el área, que serán los atrapados, y un niño/a se quedará para ser el atrapador.

Desarrollo: A la señal del profesor el niño/a que hace la función de atrapador comienza a correr para tratar de tocar a los niños/as que están por toda el área, al niño/a que el toque tiene que hacer la función de atrapador así sucesivamente hasta que se termine el tiempo establecido por el profesor.

BALON HACIA LA ESQUINA

Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se distribuyen los niños y las niñas dispersos por el área la que está dividida en dos partes iguales. El terreno estará marcado en las cuatro esquinas.

Desarrollo: El profesor, ubicado en el centro del terreno, lanzará el balón al aire. El niño/a que se apodere del mismo, su equipo se convierte en atacante, luego, tratarán de llevar el balón hacia una de las esquinas opuestas y detenerla en ese lugar. Gana el equipo que logre llevar mayor cantidad de veces el balón hacia las esquinas contará.

RELEVO DE CUERDAS

Objetivo: Desarrollo de la capacidad de la resistencia.

Nº de participantes: Gran número

Material: Conos para demarcar y banderas.

Organización: Se forman cuatro equipos en hileras, detrás de una línea de salida el primer niño/a de cada equipo llevará una cuerda en sus manos y a una distancia de 15 metros se colocarán frente a cada equipo una bandera.

Desarrollo: A la señal del profesor los primeros de cada equipo se desplazarán hasta la bandera que tienen al frente saltando la cuerda y de regreso realizará la misma actividad, le entregará la suiza al niño/a que le sigue.

VENCIENDO RÁPIDO LOS OBSTÁCULOS

Objetivo: Realizar carrera individual y pase de obstáculos.

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos y obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, con dos obstáculos que semejan una vallas en trayecto que debe de vencer a la ida el equipo (B) realiza un cambio de objetos, de un círculo para otro, estos se encuentran a 4 metros uno del otro, los objetos están colocados en el primer círculo, este está ubicado a 2 metros de distancia de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más objetos cambie.

PELOTAS DENTRO DEL CAJÓN

Objetivo: Coordinación y resistencia.

Materiales: Silbato, cronómetro, cajón sueco, pelotas pequeñas y obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zig-zag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza lanzamiento de pelotas pequeñas a un cajón sueco sin tapa que está a una distancia de 5 metros del lugar donde están las pelotas (circulo) que se encuentra a dos metros de la línea de salida, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más pelotas introduzca en el cajón sueco.

Es de carácter obligatorio realizar el zig-zag a todos los obstáculos.

VENCIENDO LOS OBSTÁCULOS EN IDA Y VUELTA

Objetivo: Resistencia y la coordinación.

Materiales: Silbato, cronómetro, pelotas, vallas, conos bastones.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera sobre dos obstáculos, en trayecto que debe de vencerlos en ida y vuelta, el equipo (B) realiza cambio de pelotas el atleta que sale tiene una pelota de voleibol y debe cambiarla por una de baloncesto que está situada en un círculo, en el recorrido que debe hacer tiene un obstáculo al lateral izquierdo a una distancia de 3 metros de la línea de salida, debe bordear este obstáculo, luego al lateral derecho hay otro obstáculo también a una distancia de 3 metros que bordea también de aquí se dirige al lateral derecho pero al centro, donde se encuentra el círculo de la pelota de baloncesto, cambia las pelotas y regresa lo más rápido posible a donde están sus compañeros de equipo para que salga su próximo compañero, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más pelotas cambie.

¿QUIÉN SALTA MÁS?

Objetivo: Resistencia y saltabilidad.

Materiales: Silbato, cronómetro, colchón, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, en carrera de zig-zag con obstáculos en trayecto que debe de vencer a la ida, el equipo (B) realiza salto de longitud desde una marca situada a 3 metros de la línea de salida a caer en un colchón gimnástico situado a 2 metros de la marca de despegue, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo de zigzag completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más saltos realizo. Es de carácter obligatorio realizar el zig-zag a todos los obstáculos.

TUMBANDO OBJETOS

Objetivo: Resistencia y la coordinación.

Materiales: Silbato, cronómetro, pelotas pequeñas, objetos, obstáculo.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza carrera rápida hacia un círculo que está en el suelo donde hay pelotas pequeñas toma una y realiza un lanzamiento para tumbar un objeto que están situados en una sección de un cajón sueco, después regresa a la línea de salida, para que salga su otro compañero, el equipo (B) realiza un relevo de ida y vuelta a una distancia de 10 metros, la repetición termina cuando el equipo (B) concluye su relevo completo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más objetos tumba.

RECOGIENDO LOS OBJETOS CON RAPIDEZ

Objetivo: Resistencia y la coordinación.

Materiales: Silbato, cronómetro, objetos, obstáculos.

Organización: Se divide el grupo en dos equipos (A y B), formados en hilera

Desarrollo: El equipo (A) realiza carrera rápida de relevo donde corre 5 metros en recta, luego corre 5 más en curva, guiados por unos obstáculos situados en el terreno después 5 en recta y por ultimo 5 en curva, para llegar a la línea de salida y darle salida a su compañero, el equipo (B) realiza un relevo donde debe de bordear cuatro obstáculos situados el primero al lateral izquierdo de la hilera a una distancia de 3 metros de la línea de salida, después tiene que girar hacia la derecha para buscar el segundo obstáculo que está a 2 metros del primero y así sucesivamente hay dos más, todos situados a la misma distancia, en el último obstáculo gira a la izquierda para dirigirse a un círculo que estará a 3 metros de distancia donde hay varios objetos y recogerá uno y regresará a la línea de salida, en línea recta para darle salida al compañero siguiente, la repetición termina cuando el equipo (A) concluye su relevo todo los integrantes del equipo, inmediatamente se intercambian las actividades de los equipos.

Reglas: Gana el equipo que más objetos obtenga. Cada jugador puede recoger solo un objeto cada vez que realice la actividad.

4.3 COORDINACIÓN

MARCHA POR TRÍOS

Objetivo: Coordinación y ritmo de movimiento.

Nº de participantes: 3-4

Material: conos para demarcar.

Organización: formación de tríos, cuartetos.

Desarrollo: Las niñas entrelazando sus brazos a la altura de los codos, de forma, que todo el grupo se coordine para desplazarse al mismo ritmo y amplitud de zancada y mismo pie adelantado.

TREN CAÑEROS

Objetivo: Coordinación y ritmo de movimiento.

Nº de participantes: 4-5

Material: Líneas dibujadas en el suelo.

Organización: Se formación de grupos cogidos por los hombros.

Desarrollo: Se forman grupos de cuatro a cinco jugadores ,colocados en fila india, cogidos por los hombros, se irán desplazando por líneas demarcadas en el suelo, de forma que todo el grupo se coordine para desplazarse al mismo ritmo y amplitud de zancada y mismo pie adelantado.

CAZA TREN CAÑEROS

Objetivo: Coordinación y ritmo de movimiento.

Nº de participantes: 3-4

Material: Pañuelos.

Organización: se formación de grupos cogidos por la cadera.

Desarrollo: Se forman grupos de tres a cuatro jugadores, colocados en fila india, cogidos por la cadera, el último lleva el pañuelo enganchado por detrás, el primero debe intentar quitar el pañuelo de los otros equipos.

REGLAS: No se pueden separar del grupo.

MARCHA LIBRE

Objetivo: Coordinación y ritmo de movimiento.

Nº de participantes: Gran número.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Se forman en una fila

Desarrollo: Realizar desplazamientos libres por el espacio delimitado por conos utilizando sólo la parte del pie que indique el profesor de puntillas, con los talones, en inversión, en eversión, llevando un bastón, etc. El profesor dirá cuando cambiar.

MARCHA DE GIGANTES

Objetivo: Coordinación y ritmo de movimiento.

Nº de participantes: Gran número.

Material: Líneas dibujadas en el suelo.

Organización: Libre.

Desarrollo: Realizar desplazamientos sobre una línea demarcado en el suelo sobre punta de pies, luego los talones, los brazos arriba.

Variantes: se pueden utilizar materiales: balones, bastones, etc.

COMO QUE SI, COMO QUE NO

Objetivo: Motricidad base.

Nº de participantes: Gran número.

Material: Líneas dibujadas en el suelo.

Organización: Libre.

Desarrollo: Realizar desplazamientos en línea recta cruzando los pies sin tocar la línea colocando cuidado en el apoyo de los talones, punta de los pies, jugar con las posiciones de las manos cintura, al frente ,etc.

CAMBIO DE RITMOS

Objetivo: Motricidad base.

Nº de participantes: Gran número.

Material: Conos para demarcar.

Organización: Libre.

Desarrollo: Realizar desplazamientos en línea en distintas velocidades, lento rápido, muy rápido, andamos con diferentes longitudes de paso, corto, largo y muy largo.

FORMULA 1

Objetivo: Motricidad base Coordinación saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Líneas dibujadas en el suelo.

Organización: Grupos o individual.

Desarrollo: Formamos dos grupos se ubican detrás de unos conos, luego ubicamos una serie de obstáculos para realizar slalom zig- zag, escaleras, distancia de 30 a 50 metros.

CARRERA DE OBSTÁCULOS I

Objetivo: Motricidad base Coordinación saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Vallas, conos.

Organización: Grupos o individual.

Desarrollo: Se ubican detrás de uno cono, que será la línea de salida, luego ubicamos una vallas de diferentes alturas distancia de diferentes alturas distancia de 30 a 50 metros.

CARRERA DE OBSTÁCULOS II

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Vallas, conos colchonetas, topes.

Organización: Grupos o individual.

Desarrollo: Formamos dos grupos se ubican detrás de unos conos, luego ubicamos una serie de obstáculos para realizar slalom, vallas, zig-zag y colchonetas gruesas. Los alumnos compiten, franqueando los obstáculos marcados en el recorrido distancia de 30 a 50 metros.

SALTO A LA CUERDA EN EL PUESTO

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos lasos.

Organización: Grupos o individual.

Desarrollo: Se le da a Cada niño una cuerda donde podrán realizar saltos en el puesto o en desplazamiento de diferentes formas, con el lazo de frente, lazo hacia atrás. Sin flexionar piernas, con flexión, variación de la velocidad, etc.

RELEVOS SALTANDO CUERDA

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos lasos.

Organización: Grupos o individual.

Desarrollo: Se forman grupos de 5 o 10 alumnos cada uno de ellos con una cuerda. Realizar un recorrido y volver para dar el relevo al compañero.

Variantes: Eludiendo obstáculos, lazo hacia atrás.

SALTO A LA CUERDA EN MOVIMIENTO

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos para demarcar, lasos.

Organización: Individual.

Desarrollo: Se le da a Cada niño una cuerda donde podrán realizar saltos en desplazamientos como esquiing bajo y alto, salto a pie, junto, tijera, laso hacia atrás, carrera de espalda, etc.

LASO VOLADOR

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos para demarcar, lasos largos.

Organización: Parejas.

Desarrollo: El juego consiste en ubicarse en parejas una al frente de a lo otra, una sujetara la cuerda por el extremo y empezara a dibujar círculos en el piso, mientras la compañera ira saltando por encima de la cuerda, y también lo puede hacer por encima de la cabeza para que flexione las piernas.

CUÁNTOS AÑOS TIENE LA NIÑA

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos para demarcar, lasos.

Organización: Individual.

Desarrollo: Se designa a dos niñas para que batan la cuerda mientras van cantando, las otras niñas tratará de saltar lo que más pueda, luego se intercambia con otra compañera la entrada se hace desde afuera, nunca se para el laso.

PAPÁ , MAMÁ DE CUANTOS AÑOS ME DEJAS CASAR

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos para demarcar, lasos largos.

Organización: Grupos y dos que batan.

Desarrollo: Se designa a dos niñas para que batan la cuerda mientras van cantando, la otra niña tratará de saltar lo que más pueda, luego se intercambia con otra compañera.

AL PASAR LA BARCA

Objetivo: Coordinación, saltabilidad y resistencia.

Nº de participantes: 6 - 10.

Material: Conos para demarcar, lasos largos.

Organización: Grupos y dos que batan.

Desarrollo: Se designa a dos niñas para que batan la cuerda mientras van cantando, las otras niñas tratara de saltar lo que más pueda, luego se intercambia con otra compañera, se decide hasta cuanto van a saltar.

CARRERAS DE ENCOSTALADOS

Objetivo: Coordinación y potencia.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Conos, costales.

Organización: Individual

Desarrollo: Los competidores meten sus piernas dentro de un saco. Como los sacos les impiden caminar o correr, deben saltar hasta llegar a la meta.

CARRERAS DE TRES PIES

Objetivo: Coordinación.

Nº de participantes: Libre.

Material: Conos y sogas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Es una carrera en pareja. Se llama de tres pies, porque el tobillo izquierdo de uno de los corredores se amarra al derecho del otro. Para avanzar deben mover simultáneamente las extremidades amarradas. Gana la primera pareja que cruce la meta.

LANZAMIENTO DE BOLOS

Objetivo: Coordinación resistencia.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, pelotas.

Organización: Se formaran en dos grupos en hileras.

Desarrollo: Se colocan los conos en el centro de la pista, las niñas se colocan a 15 metros de distancia, a la orden del profesor al primera recorre una distancia de 10 metros. Lanzando un balón de forma rodada hacia los conos, cada cono que tumbe es un punto.

DE ATRÁS ADELANTE

Objetivo: Coordinación.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos para delimitar.

Organización: Se formaran en dos grupos en hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor los alumnos pasarán el batón de atrás hacia delante. Se entregará con la mano izquierda y se recibe con la derecha extendiendo la mano hacia atrás. Tan pronto el batón llegue al alumno que ocupa el primer puesto, este lo sostendrá en las manos, camina con él hacia el último puesto de la fila y comenzará a pasarlo nuevamente como al inicio. Cada vez que el batón llegue al primer puesto el alumno que ocupa dicho lugar caminará con él hacia el último puesto de su equipo y así sucesivamente se desarrollará el juego hasta que los alumnos adopten la posición inicial. El equipo que primero se coloque en esta posición será el ganador

“MAR Y TIERRA”.

Objetivo: Coordinación.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos.

Organización: Por grupo

Desarrollo: A la voz del profesor que puede ser mar o tierra, el jugador sacará una pierna al frente según cuál sea la orden (pierna derecha: mar; pierna izquierda: tierra).

“PASAR AL RÍO”

Objetivo: Coordinación.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, aros, tablillas.

Organización: Hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor el primer alumno de cada equipo pasa por el río tratando de no caer en el agua y en equilibrio sobre las tablillas de madera. Una vez rebasada la línea de llegada sale el siguiente jugador. Cada equipo forma su hilera detrás de la línea de llegada. Gana el equipo que primero termine.

“EL TÚNEL”.

Objetivo: Coordinación.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos.

Organización: Hileras.

Desarrollo: A la señal del profesor, comenzarán a pasar la pelota por encima de la cabeza, al llegar al último jugador éste se incorpora al inicio de la hilera. Gana el equipo que primero termine

4.4 JUEGOS DE FUERZA

CARRERA DE CANGREJOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Desde la posición boca arriba con apoyo de pies y manos los niños se desplazan hacia adelante hacia atrás o los lados, no se puede apoyar los glúteos.

CARRERA DE IMPEDIDOS I

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Desde la posición sentados con las piernas extendidas hacia adelante, los niños deben desplazarse hacia adelante caminando con los glúteos alternadamente y llevando las manos permanentemente siempre en la nuca.

Variante: se pueden desplazar hacia atrás.

CARRERA DE IMPEDIDOS II

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Desde la posición sentados con las piernas extendidas hacia adelante, los niños deben desplazarse hacia atrás utilizando únicamente las manos, las piernas deben quedar completamente extendidas.

GUSANOS MEDIDORES

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos.

Organización: Individual.

Desarrollo: Para practicarla, distancia tus pies al ancho de tus hombros; mientras los mantienes sobre el suelo, pliégate y coloca tus manos en piso en frente tuyo. Tu cuerpo se asemejará a una "V" invertida. Camina con tus manos hacia adelante hasta que tu estómago esté a unas 3 pulgadas del suelo y, una vez que esté paralelo al piso, camina con los pies hacia adelante de modo que puedas volver a la posición "V". Los niños pueden realizar este ejercicio varias veces en todo el piso.

CARRERA DE FOCAS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Las jugadoras se colocan boca abajo con apoyo de sus manos y caderas en el suelo. Las piernas estas estiradas hacia atrás inmóviles durante el recorrido. Se trata de desplazarse únicamente con los brazos.

CARRERA DE CANGREJOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Desde la posición boca arriba con apoyo de los pies y manos, las niñas se desplazan hacia adelante, hacia atrás o a los lados. No se puede apoyar los gluteos.

CARRERA DE ENANOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Individual.

Desarrollo: Las niñas agarrándose de los tobillos caminan en cuclillas durante el recorrido, se pueden organizar competencias.

EMPUJANDO COLCHONETAS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Cada niña realizara un recorrido en cuadrúpeda supina empujando una colchoneta con la planta de los pies, si las niñas presentan alguna dificultad para empujar pueden apoyar sus glúteos en el suelo, luego darán el relevo al segundo.

ARRASTRE

Objetivo: Fortalecimiento fuerza y potencia.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Un miembro de la pareja se coge fuertemente a la colchoneta. El otro acostado sobre la misma será arrastrado por su compañero hasta una raya determinada.

ENPUJONES TRASEROS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Ambas niñas se colocan de espalda en imposición de cuclillas, se trata de intentar desequilibrar a su compañera mediante empujones con el trasero.

SALTO A LA RANA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Una niña se agacha la otra salta por encima de su compañera con ambas manos para amortiguar la caída con los brazos y así consecutivamente, se pueden organizar competencias entre parejas.

CARRETILLA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Para realizarlo, colócate en el piso como si fueras a hacer una flexión. Pídele a tu compañero que te agarre tus tobillos y los levante hasta el nivel de su cintura, mantén tu cuerpo recto y no permitas que tu espalda se hunda. Una vez que ya estés posicionado, camina con tus manos hacia adelante y conduce a tu compañero a través del piso. Después de que hayas llegado al otro lado de la habitación, cambia las posiciones con tu compañero. Puedes hacer esta actividad.

LA SILLA DEL REY

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Por tríos.

Desarrollo: Dos jugadores forman una silleta entrelazando sus brazos, cogiendo sus manos. El tercero se sienta en los brazos de sus compañeras sujetándose con las manos en el cuello de ambas, mientras las niñas realizan un recorrido establecido.

SILLA ADAPTABLE

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Ninguno.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Las niñas sentadas de espalda y cogidas por los codos, intentaran incorporarse y sentarse de manera sincronizada sin ayuda de las manos.

Variantes: se pueden organizar por series o realizar un recorrido con algunos sitios donde deban sentarse.

DERRIBAR EL PUENTE

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Las niñas se colocan boca abajo, frente a frente, con apoyo de las manos y pies. Se trata de quitar el apoyo de una de las dos manos del contrario para derribarle.

PELEA DE GALLOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, cronometro.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Los alumnos cruzarán los brazos sobre el pecho y se desplazarán saltando sobre una pierna intentando, a través de empujones, esquivar o amagar; hacer perder el equilibrio al contrario, de modo que tenga que apoyar el segundo pie sobre el piso.

EL REY DE LA MONTAÑA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchonetas.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Se ubican los niños de frente apoyándose sobre sus palmas y realizan un forcejeo para expulsar a su compañero de la colchoneta. El primero que piase el suelo con ambos pies pierde.

BOXEO DE GIGANTES

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Conos, líneas en el suelo.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Se ubican los niños de frente, cada uno con un balón y se golpea el balón del contrario para hacer que se le caiga.

MALABARISMO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Balón medicinal.

Organización: parejas.

Desarrollo: Separados de dos a tres metros de distancia, cada uno con balón medicinal, las niñas se intercambian el balón realizándose pases simultáneos entre ellas, no olvidar flexionar las piernas para realizar el lanzamiento.

PASES

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Balón medicinal.

Organización: Separados de dos a tres metros de distancia, con balón medicinal.

Desarrollo: Se coloca un niño de espalda, con el balón. Realiza un lanzamiento entre sus piernas mediante una flexión de tronco hacia adelante el compañero al recibirlo también da la vuelta y le devuelve el balón de la manera citada.

PASES LATERALES DE ESPALDA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Balón medicinal.

Organización: Parejas de espalda

Desarrollo: Colocados de espalda con las piernas flexionadas y se realizan pases mediante una torsión de tronco lateral.

PASES DE ARRIBA HACIA ABAJO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Balón medicinal.

Organización: Parejas de espalda

Desarrollo: Colocados de espalda con las piernas separadas y se realizan pases entre las piernas el que recibe el balón lo devuelve por encima de su cabeza y se continúa de la misma manera.

PASES SENTADOS POR ARRIBA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Balón medicinal.

Organización: Parejas.

Desarrollo: Sentadas de frente a unos dos metros de separación se coge el balón con ambas manos y se coloca de atrás de la espalda. Pasar por encima de la cabeza flexionando el tronco al frente.

GIRA A LA TORTUGA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Conos, líneas en el suelo.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Empareja a los niños por tamaño. Uno de los dos se tumba de espaldas en el suelo. A la voz de ya el otro niño tiene que tratar de darle la vuelta y ponerlo sobre su estómago. El niño del suelo intenta evitar que le dé la vuelta estirando sus brazos y piernas y moviéndose por el suelo. Las cosquillas y el juego sucio no están permitidos.

ARASTRE DEL ARADO

Objetivo: fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Colchoneta.

Organización: por parejas.

Desarrollo: Una niña sentada sobre una colchoneta de espalda extendiendo sus brazos arriba, su compañera parada detrás sujeta sus brazos y le va arrastrando.

SALIR DEL ARO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Aros o círculos pintados.

Organización: por parejas.

Desarrollo: La pareja se introduce en el aro, espalda con espalda el juego consiste en empujar hasta sacar del aro al contrincante, pierde el que pise antes con los dos pies.

AL PRECIPICIO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Aros o círculos pintados.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Se colocan fuera del aro sujetadas de las manos a la orden del profesor se halan, pierde aquella niña que pise dentro del aro o círculo.

LUCHA POR LA BAYONETA

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Bastones.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: La pareja se coge con ambas manos del bastón, a la señal del profesor forcejean para apoderarse del fusil. No está permitido los golpes, ni zancadillas.

TRACCIÓN DE PICAS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Bastones, tiza.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: La pareja cogida del bastón con ambas manos, tira de ella hacia atrás. Pierde aquella que sobrepase con los dos pies la línea central.

GARROTE EXTREMO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 4-6.

Material: Bastones, colchoneta.

Organización: Por parejas.

Desarrollo: Ambas sentadas sobre la colchoneta se oponen la planta de los pies. Cogidos al bastón con ambas manos tira del contrario para elevar su nalga del suelo. Vence la que eleve a la compañera cinco veces. No está permitido soltar el bastón.

CONQUISTA DEL CÍRCULO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, líneas dibujadas en el suelo.

Organización: En grupo.

Desarrollo: Se dibuja un círculo en el suelo, tratando de que el terreno no sea muy duro ya que ocurrirán varias caídas. Los participantes entran en el círculo y cada uno coloca sus manos en la espalda, a la orden del dirigente comienza el juego y los participantes se empujan unos con otros tratando de sacar a sus oponentes del círculo.

Se va eliminando a los que tocan fuera del círculo con cualquier parte de su cuerpo y gana el último que queda dentro. Se puede variar agrandando o achicando el círculo, haciendo por competencias por categorías según el peso de los contrincantes, etc.

LOS SAPOS SALTADORES

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 3-4.

Material: Conos, banderas, líneas dibujadas.

Organización: Por tríos o cuartetos.

Desarrollo: Se delimitan dentro del terreno dos líneas una de salida y otra de llegada separada a una distancia de 15m, a la señal del profesor el primero de cada equipo realiza un salto sin carrera de impulso y se ubica de último, luego el otro integrante del trío o cuarteto ejecuta su salto desde el lugar donde cayó el primero y así sucesivamente hasta completar la distancia entre la línea de salida y de meta.

PASANDO OBSTÁCULOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, vallas, aros.

Organización: Por equipos.

Desarrollo: Dos equipos formados en hileras. Se distribuirán en el terreno varios obstáculos a una distancia de 1m cada uno. Los alumnos de cada fila irán saltando los obstáculos con ambas piernas tratando de no derribarlos.

RELEVO DE CABALLOS

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, banderas, silbatos, cronometro.

Organización: Por equipos.

Desarrollo: Se forman 2 equipos de 6 ó más jugadores cada uno que se colocarán detrás de la raya de salida, a 10m se ubicará una bandera frente a cada equipo, el jugador más liviano de cada equipo será el jinete que llevar una bandera en su mano. A la señal del profesor saldrán los caballos con sus jinetes, le darán la vuelta a la bandera y regresarán para realizar el cambio de caballo, el jinete se baja y montará el próximo caballo y así hasta montarlos a todos.

EL MENSAJERO COJO

Objetivo: Fortalecimiento.

Nº de participantes: 6-10.

Material: Conos, silbato, pelotas o balón.

Organización: Por equipos.

Desarrollo: Se seleccionan los equipos y se trazan las líneas de partida, según la cantidad de equipos delante de cada línea se marca un círculo donde deberá estar situado un miembro de cada grupo seleccionado a una distancia de 12m. El primero de cada equipo salta con el pie derecho llevando un mensaje entregándolo al compañero que está delante, este lo traslada saltando en el pie izquierdo hasta el próximo compañero y así sucesivamente.

CONCLUSIONES

El presente trabajo pretende, crear la necesidad de cambiar radicalmente la enseñanza del atletismo, en cuanto se trata de un deporte socio-motriz, por lo que presenta unas peculiaridades que hacen que no sea una actividad llamativa o motivante.

1. Los juegos predeportivos son elementos esenciales en la iniciación deportiva y en otros ámbitos de la actividad física, ya que están muy bien fundamentados por numerosos autores, quienes los consideran como elementos fundamentales para la enseñanza y desarrollo de las habilidades y capacidades en niñas.
2. Teniendo en cuenta la edad de las niñas 8 – 10 años, se aprecia la necesidad de ser claros en el establecimiento de un plan de entrenamiento claro sobre la base lúdica como eje para la preparación de la futura atleta.
3. Se debe tener en cuenta para la aplicación de los juegos, los patrones básicos y la edad de pleno desarrollo de los mismos, con el fin de generar una mezcla adecuada, que permita el incremento o mejora de las capacidades, obteniendo como resultado de la selección un efecto positivo en el niño / a.

BIBLIOGRAFÍA

AMICALE, Eps. (1986) el niño y la actividad física: 2 a 10 años. Barcelona: Paidotribo.

ARUFE Giráldez, Víctor. (2001). Enseñanza y juegos de pre-deporte para niños de cortas edades. 121 juegos pre-deportivos.

ARUFE, Giráldez, Víctor. (2002). Importancia del trabajo psicomotriz y pre deportivo en niños de edad preescolar (4-7años) para una óptima especialización deportiva futura. *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 8, N° 46, marzo de 2002. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.

AVILLA, Correa, Fernando., & Barbosa, Nicolás. (2013). Desarrollo motriz y actividad física en niños de 8 a 12 años de básica primaria: una revisión sistemática *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 176, enero de 2013. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.

BLÁZQUEZ, Domingo. (1986). Iniciación a los deportes de equipo. Barcelona: Martínez Roca.

BLÁZQUEZ, Sánchez, Domingo. (1999) La iniciación deportiva y el deporte escolar. Barcelona: Inde.

BAYER, C. (1986). La enseñanza de los juegos deportivos colectivos. Barcelona: Hispano Europea.

BETANCOURT, Lázaro. (1991). El atletismo en el ámbito escolar y deportivo. La Habana. Pueblo y Educación

BETANCOURT, L HANH. Erwin (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona: Martínez Roca.

BRINDESI, Diego., & De la Cruz G. Teddy. (2000). La actividad física en la niñez y la adolescencia. Recuperado de: <http://www.deporteymedicina.con.ar/>

CAGIGAL José María. (1979). Cultura intelectual y cultura física. Buenos Aires: Kapelusz.

CALLIONI, Sergio, GONZÁLES Gustavo, USSHER Patricia. (2000). Hockey aprendizaje a través del juego. Buenos Aires. Stadium.

CASALI, Eduardo, BARATTI, Abel. (1991). Del juego al deporte. Troquel: Argentina.

CASTAÑEDA, Rafael. (2003). La importancia de la observación y el juego en la educación infantil. Barcelona:

CASTRO MANGAS, Adela. (2008). Juegos para educación física: Desarrollo de destrezas básicas. Madrid: Narseas.

CIRO, Rolando. (1994). Fisiología deportiva 2da. Argentina: El Ateneo.

CORDOVI Kenia, Hernández Rafael, & Rodríguez Carlos. (2011). Tipología de juegos predeportivos de atletismo para la recreación física comunitaria de niños en edad escolar primaria. Revista Digital. Buenos Aires, Año 16, N° 160, septiembre de 2011. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.

COSTILL, David y Wilmore, Jack.(1998). Fisiología del esfuerzo y del deporte. Barcelona: Paidotribo.

CONDECavedo, José Luis. (2003). La iniciación del atletismo a través de los juegos. Málaga: Aljibe.

CHAVERRA, F, Beatriz E. (2009). Juegos y deporte: reflexiones conceptuales hacia la iniciación. Antioquia: Funámbulos.

DE HEGEDUS, Jorge Teoría y Práctica de la resistencia 1º Ed. Copyright (1996).

DIONICIO, A., & Juan del Campo. (2001). Iniciación al atletismo en primaria. Barcelona: Inde.

DOMENEC B, Alan J, BISHOP, María. (2008). El juego como estrategia didáctica. Barcelona: Grao.

DURAND, M, (1988). El niño y el deporte. Madrid: Paidós.

FUSTÉ, M, Xavier. (2004). Los juegos de iniciación a los deportes colectivos. Barcelona: Paidotribo.

GARAIGORDOBIL, Landazábal. Maite. (1990). Juego y desarrollo infantil. Madrid: Seco-olea.

GARCIA, V, Alfonso, LLULL P, Josué. (2009). El juego infantil y su metodología. Madrid: Editex.

GARCIA, Forgeda, Migue Ángel. (1987). El juego pre deportivo en la educación física y el deporte. Madrid: Augusto e pilar teleña.

GRACA, A., OLIVEIRA, J. (1997). La enseñanza de los juegos deportivos. Barcelona: Paidotribo.

GACIA, López, A. Gutiérrez, F., Márquez, J, L., Román, R. Juan, F. & Samper, M. (1998) Los juegos en la educación física de los 6 a los 12 años. Barcelona: Inde.

GARZARELLI, Jorge. (2005). Psicología del deporte, el juego, soporte del deporte. Revista Digital. Buenos Aires 2005. Recuperado de: <http://www.psicologia-online.com/ebooks/deporte/juego.shtml>.

GIRALDES, Mariano. (1980). Metodología de Educación Física. Buenos Aires: Stadium.

GIRALDES, Mariano. (1989). La gimnasia formativa en la niñez y la adolescencia.. Buenos Aires: Stadium.

GÓMEZ, Raúl. (2000).El aprendizaje de habilidades y esquemas motrices. Buenos Aires: Stadium.

GUIMARAES, R, Toninho. (1999).Entrenamiento deportivo capacidades físicas. Bogotá D.C: Magisterio.

HERNANDEZ Moreno, J. (1994).Análisis de la estructura del juego deportivo, fundamentos del deporte. Barcelona: Inde.

HERNÁNDEZ Moreno, J. (2000).La iniciación a los deportes desde su estructura y dinámica. Barcelona: Inde.

HORNILLOS BAZ, Isidoro. (2000).Atletismo. Barcelona: Inde.

HUIZINGA, J. (1968). Homo, Ludens. Buenos aires: Alianza.

LOPEZ, Blanco, David. (2012). Adaptaciones del bádminton para niños entre 8 y 12 años de edad. Revista Digital - Buenos Aires - Año 17 - N° 167 – Abril 2012. Recuperado: de <http://www.efdeportes.com/>.

MEDEROS, Aguirre. Iris Guillermina. (2013). Funciones político-ideológicas de la cultura física y el deporte *Revista Digital*. Buenos Aires, Año 17, N° 177, Febrero 2013. Recuperado de: <http://www.efdeportes.com/>.

MENDEZ, G, Antonio, & Méndez, G, Carlos. (2004). Los juegos en el

currículo de la educación física. Barcelona: Paidotribos

MOSQUERA, Placeres, Alexis, (2011).Variantes de juegos para desarrollar la capacidad física resistencia en los niños y las niñas de 9 a 11 años.Revista Digital -Buenos Aires – Año 16, - N°159,- Agosto 2011. Recuperado: de <http://www.efdeportes.com/>.

MOSTON, Muska, Sara. (1996).La enseñanza de la Educación Física la enseñanza de estilos de aprendizaje. Barcelona: Hispano europeo.

MOZO, Cañete. Luis, D. (2001). Consideraciones pedagógicas para la iniciación en el atletismo. Revista Digital - Buenos Aires - Año 7 - N° 42 – Noviembre 2001. Recuperado: de <http://www.efdeportes.com/>.

MURCIA Napoleón, TABORDA Javier, & ÁNGEL Luis Fernando. (2004).Escuelas de formación deportiva y entrenamiento infantil. Armenia: Kinesis.

PADULLÉS, Riu Josep M. (2005). Actividades básicas. Primer nivel de aprendizaje. Recuperado de: <http://www.paidotribo.com/pdfs/805/805.0.pdf>.

PALACIOS, Aguilar, José. (2007). Iniciación deportiva: Educación o rendimiento.21 de junio 2007. H: 18:06. Inderef - Revista de Educación Física. Recuperadode:

http://www.xtec.cat/centres/a8021727/webesports/web_escola/articles_escola_handbol/article2.pdf.

PERSONNE, Jaques. (1986). El entrenamiento deportivo intenso y precoz en revista Stadium octubre.

REY, María José. (2010). El juego y su importancia en la niñez. 2 de julio 2010.

Recuperado de: <http://profdiegoeducacionfisica.blogspot.com/2010/07/caracterización-de-los-juegos.html>.

RUIZ Pérez, Luis. (1987). Desarrollo motor y actividades físicas. Madrid: Gymnos.

SÁNCHEZ BAÑUELOS, F. (1986). Bases para una didáctica de la Educación Física y el Deporte. Madrid: Gymnos.

STARISCHKA, Stephan, GROSKE, Manfred. (1988). Test de la condición física. Martínez Roca.

SINTES, Sanahuja, Francisco. (1970). Iniciación al atletismo. Barcelona: Síntesis.

TORRES, Carmen. (2009). El juego como estrategia de aprendizaje en el aula. Recuperado de: <http://es.scribd.com/doc/33156077/El-Juego-Como-Estrategia-de-Aprendizaje-En>.

TUDOR, O. Bompá. (2005). Entrenamiento para jóvenes deportistas. Barcelona: Hispano Europea.

VALERO, A. & Conde, Caveda, José Luis. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos: el enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas. España: Aljibe.

VERKHOHANSKY, Yuri. (2000). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

YTURRALDE, Tagle, Ernesto. (2014). La lúdica y el aprendizaje. Recuperado de: <http://www.ludica.org/>.

ZAPATA, O. A. y AQUINO, F. (1983). Psicopedagogía; de la educación motriz en la etapa del aprendizaje escolar. México; Trillas.

ZAPATA, O. AQUINO, F. (1983). Psicomotricidad, base del apoyo de los aprendizajes escolares. México; trillas.