

“JUGANDO AL TRIATLÓN”
GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TRIATLÓN EN NIÑOS
DE 8 A 10 AÑOS

JULIÁN ANDRÉS GRANOBLAS PELÁEZ
JUAN MANUEL MONCAYO MATERÓN

UNIVERSIDAD DEL VALLE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
TRABAJO DE GRADO
PALMIRA-VALLE
2010

“JUGANDO AL TRIATLÓN”
GUÍA METODOLÓGICA PARA LA ENSEÑANZA DEL TRIATLÓN EN NIÑOS
DE 8 A 10 AÑOS

JULIÁN ANDRÉS GRANOBLAS PELÁEZ
JUAN MANUEL MONCAYO MATERÓN

Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título
de Lic. En Educación física y deportes

Trabajo de grado dirigido por la Licenciada Angélica Valencia Serna

UNIVERSIDAD DEL VALLE
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
TRABAJO DE GRADO
PALMIRA-VALLE

2010

Nota de Aceptación:

Firma del presidente del Jurado

Firma del Jurado

Firma del Jurado

Palmira, Diciembre de 2010

AGRADECIMIENTOS

Primero darle gracias a Dios por iluminar mi camino y regalarme 2 madres para que me inculcaran valores y alegraran cada amanecer y anochecer a su lado. A ellas gracias por su entrega, dedicación, constancia y amor; a ellas mis más sinceros agradecimientos porque este logro es posible, gracias a que dedicaron muchos años de su vida formándome y dándome las herramientas para ser capaz de triunfar.

A mis familias Moncayo y Materón, gracias por acompañarme a lo largo de mi vida y llenar mi camino de sabios consejos.

A mi amor, gracias por llenar mi vida de felicidad.

A mi compañero de trabajo de grado, por ser una mano amiga y su entrega para que este logro se convirtiera en realidad.

A todos mis profesores muchas gracias por mi formación como estudiante y como profesional, y me dieron todos sus conocimientos para forjar un camino lleno de éxito.

Juan Manuel Moncayo.

Al culminar este, mi trabajo de grado, el cual ha sido arduo y de gran dedicación, siento una satisfacción inmensa porque es el premio y el pase a todos los años de estudio en mi alma mater para convertirme en un licenciado. Durante el proceso y realización de la tesis no olvido las noches enteras que pase en vela, tratando de idear cosas nuevas y complementando lo que ya estaba estructurando. Este trabajo fue muy satisfactorio y productivo para mí, pues aportó en mi proceso de formación y lo realice con mucha entrega y pasión, aunque no niego que hubo momentos de desesperación y angustia. Pero afortunadamente estuve siempre aliado en el proceso con Juan Manuel, quien es mi compañero de trabajo de grado, el, con su inteligencia y forma de ser, siempre aportó en todos los sentidos, no olvido aquellas situaciones en que se burlaba de mi condición y estado emocional, pues en mis momentos de angustia y desespero, no faltaba el con su comentario o su gesto burlesco, que en ocasiones me sacaba de casillas y en otras simplemente lograba que nos riéramos a la par. Estas situaciones nos dieron el ánimo de alentarnos mutuamente y de no desfallecer en nuestro propósito.

Definitivamente el primer y gran ser a quien ofrezco mis más sinceros agradecimientos es a mi padre celestial, porque siempre ha estado presente en todos y cada uno de los momentos de mi vida. Gracias papá Dios por darme la fortaleza, la capacidad intelectual y el ánimo de poder seguir en busca de cada meta propuesta.

A mi familia padres, hermanos, en especial a mi madre quien es mi fortaleza e inspiración, la que se acostaba en mi cama noche tras noche, preguntándome angustiadamente que cuando iba a terminar, mientras yo seguía pegado al computador tratando de redactar. Gracias mamá por tu esfuerzo y preocupación. Este es nuestro triunfo mi vieja querida TE AMO.

A los profesores que se volvieron mis amigos, que me entregaron todos sus conocimientos y su tiempo sin medirse en ellos, con el ánimo de brindar una excelente calidad académica, en especial a Julio Alberto Caicedo, docente, amigo, doctor y en muchas ocasiones padre y guiador de mis actos. ERES UN SER INTEGRAL, CONSERVA TU ESPÍRITU BONDADOSO. TE RECORDARE.

A todos mis amigos pasados y presentes; pasados por ayudarme a crecer y madurar como persona y presentes por estar siempre conmigo apoyándome en todo las circunstancias posibles, también son parte de esta alegría. DIOS LOS BENDIGA.

Julián Andrés Granobles Peláez

DEDICATORIA

A Cilia Rosa Vélez, aunque tanto añoraste este momento
y no te alcanzo la vida, te recuerdo con amor
y con ansias inmensas de volvernos a ver.

Juan Manuel Moncayo

A Marlene Peláez, quien es mi madre, quien con su preocupación
en silencio, siempre espero poder vivenciar este momento,
el logro es nuestro madre querida.

TABLA DE CONTENIDO

	pág.
INTRODUCCIÓN	16
3. OBJETIVOS	18
3.1 Objetivo General	18
3.2 Objetivo Específico	18
4. REFERENTE CONCEPTUAL	19
4.1 El Triatlón	19
4.2 Etapas de desarrollo del niño de 8 a 10 años	24
4.3 El juego como herramienta pedagógica en la enseñanza del triatlón	27
4.3.1 Teorías del juego	30
5. REFERENTE LEGAL	32
6. GUÍA METODOLÓGICA JUGANDO AL TRIATLÓN	34
6.1 Introducción	34
6.2 Objetivos	35
6.2.1 Objetivo general	35
6.2.2 objetivos específicos	35
6.3 Planteamiento de la propuesta	36
6.4 Metodología	38
6.5 Manual de instrucciones y recomendación	39
6.6 Desarrollo de la guía metodológica	43
6.6.1 Primer mes de formación	43
6.6.2 Segundo mes de formación	65
6.6.3 Tercer mes de formación	94
6.6.4 Cuarto mes de formación	114

6.6.5 Quinto mes de formación	139
6.6.6 Sexto mes de formación	169
7. CONCLUSIONES	192
8. BIBLIOGRAFÍA	193
9. WEBGRAFÍA	195

LISTA DE CUADROS

	pág.
CUADRO 1. TEORÍAS Y ETAPAS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO	24
CUADRO 2. CARACTERÍSTICAS DE LOS CUATRO PERIODOS DEL CICLO VITAL	26
CUADRO 3. PRIMER MES	43
CUADRO 4. SEGUNDO MES	65
CUADRO 5. EVALUACIÓN ESTILO LIBRE	85
CUADRO 6. TERCER MES	91
CUADRO 7. CUARTO MES	114
CUADRO 8. EVALUACIÓN ESTILO PECHO	115
CUADRO 9. QUINTO MES	139
CUADRO 10. EVALUACIÓN ESTILO ESPALDA	147
CUADRO 11. EVALUACIÓN ESPALDA-PECHO	159
CUADRO 12. SEXTO MES	166

LISTA DE FIGURAS

	pág.
FIGURA 1. HABILIDADES BÁSICAS NATATORIAS	45
FIGURA 2. FLOTACIÓN EN MEDUSA	47
FIGURA 3. FLOTACIÓN VENTRAL	47
FIGURA 4. HABILIDADES BÁSICAS DEL CICLISMO	48
FIGURA 5. HABILIDADES BÁSICAS DEL ATLETISMO	49
FIGURA 6. ROTACIÓN	52
FIGURA 7.ROTACIÓN CON UNA MANO	52
FIGURA 8.ROTACION EN PAREJAS	52
FIGURA 9. JUEGO LA LLEVA EN PATA SOLA	53
FIGURA 10. JUEGO SALTAR EN CÍRCULO	53
FIGURA 11. JUEGO EL CANGREJO	54
FIGURA 12. JUEGO LUCHA POR LA BOLA	54
FIGURA 13. PARADA EN PEDALES	58
FIGURA 14. DRAFTING	58
FIGURA 15. ROTACIÓN GRUPAL	58
FIGURA 16. JUEGO PÁSALO RÁPIDO	59
FIGURA 17. ROTACIÓN EN PAREJAS	62
FIGURA 18. ZIP-ZAP	63
FIGURA 19. ZIP-ZAP DIAGONAL	63
FIGURA 20. JUEGO SALTO DE LA BOTELLA TUMBADA	64
FIGURA 21. JUEGO BASTÓN PERPENDICULAR	64
FIGURA 22.PATADA DE LIBRE	67
FIGURA 23. JUEGO OBSTÁCULOS	70
FIGURA 24. CIRCUITO ATLETISMO N° 1	71
FIGURA 25. JUEGO BASTÓN EN ALTO	71
FIGURA 26. JUEGO TIGRES Y TIGRILLOS	75
FIGURA 27. CIRCUITO ATLETISMO N° 2	76

FIGURA 28. JUEGO LUCHA PLANTAR	76
FIGURA 29. JUEGO EL BUSCA PIES	77
FIGURA 30. CIRCUITO ATLETISMO N° 3	78
FIGURA 31. JUEGO EL RELOJ	78
FIGURA 32. PASO DEL RIEL	82
FIGURA 33. JUEGO EL BOTELLÓN	83
FIGURA 34. CIRCUITO ATLETISMO N° 4	84
FIGURA 35. RECOGER OBJETOS	87
FIGURA 36. SALTO DE OBJETOS	88
FIGURA 37. JUEGO TACOS HUMANOS	89
FIGURA 38. CIRCUITO ATLETISMO N° 5	90
FIGURA 39. JUEGO LUCHA DE JINETES	90
FIGURA 40. SUR PLACE	95
FIGURA 41. BALANCÍN	95
FIGURA 42. JUEGO CALLES Y CARRERAS	96
FIGURA 43. CIRCUITO ATLETISMO N° 6	96
FIGURA 44. JUEGO LA MARCHA DEL MARINO	97
FIGURA 45. JUEGO SALTADORES	101
FIGURA 46. CIRCUITO ATLETISMO N° 7	101
FIGURA 47. JUEGO CORTA HILO	102
FIGURA 48. JUEGO CIEN PIES	107
FIGURA 49. CIRCUITO ATLETISMO N° 8	107
FIGURA 50. JUEGO ARRASTRE EN TRIANGULO	107
FIGURA 51. CICLISMO	111
FIGURA 52. JUEGO LA ARDILLA SIN CASA	112
FIGURA 53. JUEGO RELEVO DEL TESTIGO	113
FIGURA 54. MANEJO DE DESARROLLOS	118
FIGURA 55. JUEGO UN PASO POR ARO	119
FIGURA 56. JUEGO TIRÓN A LA CUERDA	119
FIGURA 57. EQUILIBRIO DINÁMICO	122

FIGURA 58. JUEGO CORTA HILO	123
FIGURA 59. JUEGO DENTRO Y FUERA	123
FIGURA 60. JUEGO CARRERA DE CARRETILLAS	124
FIGURA 61. CIRCUITO ATLETISMO N° 9	125
FIGURA 62. JUEGO A GALOPE	125
FIGURA 63. EQUILIBRIO ESTÁTICO	129
FIGURA 64. JUEGO FUTBOL DE CANGREJO	130
FIGURA 65. CIRCUITO ATLETISMO N°10	130
FIGURA 66. JUEGO SALTO SOBRE LOS BRAZOS	131
FIGURA 67. TRASLADO DE OBJETOS	134
FIGURA 68. TRANSPORTES DE OBJETOS EN ZIP-ZAP	135
FIGURA 69. JUEGO LUCHA INDIA	137
FIGURA 70. CIRCUITO ATLETISMO N°11	137
FIGURA 71. JUEGO FUERZA CENTRIFUGA	138
FIGURA 72. SLALOM	143
FIGURA 73. JUEGO ENGANCHES	144
FIGURA.74. CIRCUITO ATLETISMO N° 12	144
FIGURA 75. JUEGO CIEN PIES	145
FIGURA 76. DESPLAZAMIENTOS ACTIVOS	148
FIGURA 77. JUEGO CABEZA Y COLA	149
FIGURA 78. CIRCUITO ATLETISMO N°13	149
FIGURA 79. JUEGO LA CACERÍA DEL SIERVO	149
FIGURA 80. JUEGO MURALLA CHINA	151
FIGURA 81. CIRCUITO ATLETISMO N° 14	151
FIGURA 82. JUEGO SALTADORES	152
FIGURA 83. JUEGO PERSECUCIÓN	156
FIGURA 84. JUEGO EL SILBATO AVISA	157
FIGURA 85. CIRCUITO ATLETISMO N° 15	157
FIGURA 86. JUEGO VEN CONMIGO-VETE CORRIENDO	157
FIGURA 87. BALANCÍN DINÁMICO	161

FIGURA 88. JUEGO PASO DE OBSTÁCULOS	163
FIGURA 89. JUEGO CONSEGUIR LA BANDERA	164
FIGURA 90. CIRCUITO ATLETISMO N° 16	164
FIGURA 91. JUEGO CIRCULO LUCHADOR	165
FIGURA 92. DOMINIO DE LA BICICLETA Y COMPONENTES EXTERNOS	170
FIGURA 93. JUEGO COGER AL TERCERO	171
FIGURA 94. CIRCUITO DE ATLETISMO N° 17	171
FIGURA 95. JUEGO PERSECUCIÓN TOTAL	172
FIGURA 96. GYMKHANA N° 1	175
FIGURA 97. BOLA POR EL TECHO	176
FIGURA 98. CIRCUITO N°18	176
FIGURA 99. JUEGO PASE EL BALÓN	177
FIGURA 100. JUEGO PERSECUCIÓN	178
FIGURA 101. CIRCUITO DE ATLETISMO N° 19	178
FIGURA 102. CARRERA DE POSTA	179
FIGURA 103. GYMKHANA N° 2	183
FIGURA 104. JUEGO RELEVO DE CUERDAS	184
FIGURA 105. CIRCUITO DE ATLETISMO N°20	184
FIGURA 106. JUEGO RELEVANDO BALONES	185
FIGURA 107.EVALUACIÓN FINAL DE NATACIÓN	187
FIGURA 108. EVALUACIÓN FINAL CICLISMO	190
FIGURA 109. EVALUACIÓN FINAL DE ATLETISMO	191

PRESENTACIÓN

En el proceso de crecimiento del individuo se desarrollan habilidades y destrezas que permiten al ser humano el contacto con los diversos entornos en los cuales interactúa. Es así, como el desarrollo físico, mental y social se estimula desde edades tempranas a través del juego asociado en la práctica deportiva.

Surgen por lo tanto, alternativas deportivas entre las cuales encontramos el triatlón, que se constituye en tres disciplinas diferentes como “natación, ciclismo y atletismo”¹ los cuales se interrelacionan entre sí para estimular el desarrollo motor del niño, cada disciplina permite adquirir ciertas destrezas inherentes a las mismas.

El atletismo mejora los patrones de la marcha y posturas corporales, el ciclismo ayuda a la mejora del equilibrio dinámico, la propulsión, conducción y la normatividad y la natación gracias a su líquido acuoso facilita el proceso de enseñanza-aprendizaje estimulando la capacidad perceptiva, equilibrio, movilidad y orientación. El agua, como mundo de impresiones sensoriales, permite el ejercicio de los sentidos, a través de las cuales se genera una gama de sensaciones que participan en la construcción del espacio y en el conocimiento del propio cuerpo.

Estas tres disciplinas juntas permiten un proceso integral brindando al niño un estilo de vida saludable, desarrollando las cualidades físicas (resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad) y mejora la coordinación neuromuscular.

El triatlón es un deporte que surge a mediados de 1978 en el famoso triatlón ironman de Hawái² y desde entonces hasta hoy se encuentra en una fase de constante cambio, por ello se identifica un desconocimiento de esta práctica en la sociedad, lo que genera un escasa

¹ Si consideramos la natación, el ciclismo y el atletismo de forma individual son deportes, pero dentro del triatlón son disciplinas de este.

² MORA, John. Triatlón: preparación, planificación, entrenamiento, competición. España.: Hispano Europea, S.A. 2001 Pág. 24

fundamentación teórica y documental, lo que dificulta el sustento científico frente a la efectividad de ejecutarse como proceso deportivo.

Partiendo de lo anterior, se hace importante realizar un rastreo bibliográfico, consolidar la experiencia personal e indagar en personas que han practicado dichas disciplinas, para sustentar el triatlón como un deporte que se constituye de características, condiciones y factores protectores para el ser humano, que lo ejecuta desde las etapas iniciales del ciclo vital.

Entonces, un proceso de formación del triatleta en edades tempranas se convierte en un método de prevención para minimizar los hábitos inadecuados creados por la tecnología, como la aparición de las videoconsolas, la televisión, el internet, entre otras, que han venido provocando la desmotivación e inactividad de algunos niños hacia la práctica deportiva. Según un informe la Organización Mundial de la Salud (OMS) “la obesidad y el sedentarismo ya no son problemas exclusivos del primer mundo, cerca de un tercio de los niños del planeta se pasan al menos tres horas al día delante del televisor o del ordenador. En el estudio han participado más de 70.000 menores de 34 países.”³ Se reconoce por lo tanto, que la ausencia de las prácticas deportivas perjudica la salud, el bienestar y la calidad de vida de los seres humanos en especial de los niños, generando la presencia de patologías asociadas al aumento del índice de masa corporal.

La práctica deportiva no sólo permite al niño desarrollar destrezas físicas, además aporta bienestar integral, espacios de esparcimiento, diversión, socialización, adaptación a las reglas de juego y mejora la autoestima; brinda un desarrollo físico del niño, generando cambios positivos en los diferentes sistemas del organismo, fortalecimiento de las habilidades básicas psicomotoras y formación de sus sanas costumbres.

³SINHA, Sayontan. Sedentarismo un mal de los niños y jóvenes. [Documento electrónico].Argentina: 30 marzo de 2010. Tomado el 30 de septiembre de 2010. <<http://www.excesodepeso.com.ar/sedentarismo-un-mal-de-los-ninos-y-jovenes/>>

INTRODUCCION

Con el fin de brindar una herramienta para el aprendizaje y la enseñanza de un deporte, a los docentes y/o entrenadores del campo de la actividad física, se diseña y elabora el presente material, el cual constituye una guía metodológica para la enseñanza del triatlón en niños de 8 a 10 años, como un proceso de iniciación deportiva en edades tempranas.

El documento se ha consolidado a partir de la experiencia deportiva y competitiva en el campo del triatlón durante la infancia intermedia de cada uno de los autores y complementada con un rastreo bibliográfico en libros, revistas deportivas, internet, tesis en educación física y la consolidación de actos de habla de educadores en esta área desde agosto de 2009 hasta la fecha.

Por lo tanto, se logra diseñar la guía metodológica con diferentes capítulos constituidos de: referente conceptual, legal, guía metodológica la cual contiene el planteamiento de la propuesta, manual de la guía, y test de cada una de las disciplinas deportivas que sirven para evaluar el proceso de aprendizaje, graficas de test, juegos y ejercicios de la sesión, para facilitar el proceso de enseñanza. Además, las recomendaciones y conclusiones del documento.

En el primer capítulo se describe el referente conceptual, como lo son las bases teóricas del triatlón, las características del desarrollo y ciclo vital de los niños respecto a su edad, el juego como la herramienta para la enseñanza del triatlón y por último las teorías que permitirá saber cómo juegan los niños según el rango de edad.

En el segundo capítulo se encontrara el referente legal el cual enmarca la normatividad que rige al deporte a nivel nacional, tomando como base de indagación en la ley del deporte y la Constitución Política de Colombia.

El siguiente capítulo del documento, se relaciona con el planteamiento de la propuesta en el cual se justifica la importancia de la realización de la guía metodológica, con el fin, de crear la herramienta para la enseñanza del deporte del triatlón, teniendo como fundamento

el juego en edades tempranas. Conjuntamente, se diseña el manual donde se orienta el contenido de la guía para el adecuado uso y la metodología dado que la guía requiere de una orientación para el proceso de enseñanza – aprendizaje.

Por último, se mencionan las recomendaciones y conclusiones adquiridas a lo largo de la construcción de la guía, siendo este un material disponible para la utilización por parte de los profesionales en formación en la licenciatura en educación física, educadores y/o entrenadores. También hacia los diferentes profesionales y personas que buscan adquirir conocimientos en la iniciación deportiva en el triatlón.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

- Diseñar una guía metodológica para la enseñanza del triatlón a través del juego, que permita la iniciación y fundamentación de los niños en edades de 8 a 10 años.

3.2 OBJETIVO ESPECÍFICO

- Proponer actividades lúdicas que faciliten la iniciación y fundamentación en los niños de 8 a 10 años en la práctica del deporte del triatlón.
- Brindar herramientas metodológicas a los educadores y/o entrenadores que les permita motivar a los niños de 8 a 10 años a través del juego a la práctica del deporte del triatlón.
- Verificar la estimulación hacia la práctica deportiva del triatlón por medio del juego, en los niños entre los 8 a 10 años.

4. REFERENTE CONCEPTUAL

4.1 EL TRIATLON

“El triatlón es un deporte combinado y de resistencia, en el cual el participante realiza tres pruebas. Estas son: natación, ciclismo y carrera a pie. El orden es el señalado y el cronometro no se para durante todo el tiempo que dure la competición.”⁴

El Triatlón es la práctica combinada de la carrera pedestre, el ciclismo y la natación, presentándose como una de las modalidades deportivas más completas, ya que ejercita todos los músculos del cuerpo humano, este consiste precisamente en no utilizar nada que no sea común al conjunto de las actividades humanas.

La natación, el ciclismo, y la carrera pedestre se practican desde hace siglos y la gama de esfuerzos que esas disciplinas proponen pertenecen al campo de una serie de movimientos habituales en todos. El Triatlón no es más que la asociación de esos ejercicios en una carrera en la que prevalece la resistencia y el sentido de concentración.

Dadas las características del triatlón se nota con frecuencia que los niños practican este tipo de actividades deportivas de manera independiente, por tal razón, puede resultar muy emotiva la ejecución de esta práctica deportiva, aunque en su concepción se tenga en cuenta que es de alta exigencia. Tres esfuerzos tan diferentes y complementarios, favorecen al niño en un desarrollo armónico y le dan la agradable sensación de hacer trabajar todos los músculos de su cuerpo, hecho que se refleja positivamente en el aparato locomotor y los sistemas cardiovascular y respiratorio.

Debido a que los seres humanos no nadan instintivamente, la natación es una habilidad que debe ser aprendida, esta disciplina deportiva que se realiza dentro de la práctica del triatlón,

⁴ MORA John, Triatlón preparación, planificación, entrenamiento, competición. España. Hispano Europea, S.A. 2001 Pág. 197

consiste en sostenerse y avanzar, usando movimientos alternos de los brazos y las piernas, dentro o sobre el agua.

En la natación se presentan cuatro estilos (mariposa, espalda, pecho y libre), en el triatlón en la fase de natación no se encuentra un estilo definido debido a los entornos en que este se realiza (lagos, mar, ríos y piscina), ya que las condiciones que ofrece cada uno de estos son diversas; el agua no está siempre a la temperatura ideal y a veces las corrientes de aire desvían al nadador lejos de sus puntos de referencia. Igualmente, se deben tener en cuenta los puntos de ubicación y localización de las boyas que a veces están ocultas entre las olas, debido a estos factores, el triatleta se debe someter a cambios de estilo. Pero el estilo con mayor prevalencia ejecutado por los triatletas es el libre, debido a que este permite mayor agilidad y rapidez por la acción propulsora permanente de brazos y piernas.

Según Makarenko, “la edad de los 7 a 8 a 11 años constituye el periodo optimo para enseñar a los niños las bases de la técnica deportiva, multiformes movimientos en el agua y en tierra que requieren flexibilidad, coordinación y reducida fuerza muscular, así como para iniciar el desarrollo específico de movilidad en las articulaciones y fortalecer el aparato motor de apoyo; al observar el principio de accesibilidad e individualización, los niños de esa edad pueden asimilar los ejercicios relativamente duraderos en la natación con la intensidad moderada “en la técnica” (en los movimientos exactos y económicos); con el propósito de cumplir óptimamente las tareas de preparación deportiva de nadadores-niñas es deseable comenzar la asimilación de la técnica de natación deportiva, cuando tengan no más de 9 años”.⁵

De acuerdo, con lo planteado por Makarenko, se puede concluir que el proceso de tecnificación de la natación debe iniciarse en el rango de los 8 a los 10 años, para poder crear y solidificar unas buenas bases natatorias, y deben estimularse constantemente para ganar mayor habilidad y destreza en agua.

⁵ MAKARENKO, L.P. El nadador joven. Moscú : Fisicultura y deporte, 1991 pág. 14

Costill, Maglischo y Richardson, plantean que, “se cree que la técnica natatoria se aprende mejor antes de la pubertad ya que los patrones de movimiento del nadador pueden difícilmente cambiarse después de este periodo”⁶; teniendo en cuenta la definición de los autores mencionados anteriormente y comparándola con la enunciación de Makarenko que define “el periodo de prepubertad es preparatorio y se caracteriza por el alargamiento expreso del cuerpo del niño se denota de manera especialmente en las niñas, cuyo movimiento se acelera generalmente desde 9 o 10 años. La aceleración del ritmo de movimiento para los varones comienza mas tarde a unos 11 años”⁷, se justifica el proceso de estimulación en este periodo debido a que el cuerpo del niño se encuentra en una edad propicia para ejecutar óptimamente las actividades natatorias, obteniendo excelente desempeño y un desarrollo personal en cualquiera de sus dimensiones (Social-Motriz-Cognitiva). Sin embargo empezar desde muy temprana edad, incluso desde su periodo de lactancia ayudara al proceso de enseñanza-aprendizaje en el periodo de tecnificación que debe iniciar en la etapa prepuberal.

La segunda disciplina que se realiza en el triatlón es el ciclismo, esta práctica se ejecuta en bicicleta, la cual es usada para recorrer distancias cortas o largas en un determinado tiempo, la práctica del ciclismo desde la edad infantil permite crear excelentes bases motrices que guiarán al niño a adquirir de manera fácil nuevas técnicas en niveles más avanzados.

Según Juan Carlos Pérez “el desarrollo de un ciclista requiere tiempo, es un proceso largo, resultando mucho más largo cuando la iniciación se produce a las tempranas edades de 10 a 11 años”⁸.

Partiendo de la cita nombrada anteriormente, el ciclismo se debe iniciar en el periodo de los 10 a 11 años, puesto que el niño se encuentra motrizmente apto para realizar ciertas tareas específicas del ciclismo, para la formación del triatleta a nivel del desarrollo motor,

⁶ COSTILL, D.L., MAGLISHO. E. W, y RICHARDSON, A.B. La natación, Barcelona. Hispano Europea, 1994. Pág. 256.

⁷ MAKARENKO, L.P. El nadador joven. Moscú : Fisultura y deporte, 1991 pág. 7

⁸ PEREZ, J.C., Ciclismo en la base. España.: S.I.: El autor, D.L. 1980. Pág. 37

cognitivos y socio-afectivos se propone iniciar un proceso de formación deportiva en una edad inferior de 8 a 10 años, con el fin de mejorar el desempeño deportivo a nivel de:

1. Equilibrio: utilizar correctamente los puntos de apoyo sobre la bicicleta.
2. Propulsión: cuándo acelerar, cuándo frenar, cuándo pedalear.
3. Conducción: cómo dominar la bicicleta para manejarla y dirigirla.

Si se tiene en cuenta que “los esfuerzos que demanda el ciclismo son tan exigentes como los de la natación o los de la carrera a pie. Los índices de fatiga en ciclismo son menos aparentes”.⁹

En el triatlón actualmente la fase del ciclismo es una disciplina subestimada pues los deportistas le dan mayor importancia a la natación y la carrera a pie, teniendo en cuenta que éstas son dos fases en las cuales se deben ejecutar mayor esfuerzo físico, dado que se ejecutan de manera individual, en cambio en la fase del ciclismo se puede obtener la ayuda del trabajo en equipo llamado drafting (chupar rueda).

La última disciplina que se realiza en la práctica deportiva del triatlón es el atletismo, que es una de las actividades que se practica y se estimula desde los primeros años de vida, teniendo en cuenta que viene sujeto a la marcha, siendo ésta la principal actividad del ser humano y su forma de desplazamiento en los entornos donde se moviliza.

A través del tiempo, esta práctica natural del hombre se convierte en una disciplina deportiva, llevando consigo ejercicios físicos como (carreras, saltos, lanzamientos) que tienden a mejorar las condiciones físicas del hombre y que dan lugar a competiciones individuales o por equipos.

⁹ GOETGHEBUER, G. El triatlón. Ediciones Tikal, Madrid, Sin año de edición. Pág. 33

El atletismo es uno de los deportes más completos que pueden practicar los niños, pues integra diferentes ejercicios que se pueden entrenar y permiten hacer una irradiación motriz y crear una vida deportiva exitosa.

Este deporte desarrolla en el infante las cualidades físicas, como velocidad, flexibilidad, resistencia y fuerza, con el salto fortalece la fuerza de los miembros inferiores, con el lanzamiento la potencia y la fuerza, tanto, de miembros superiores como inferiores, y corriendo desarrolla la resistencia y la velocidad según sea la distancia recorrida y la intensidad alcanzada.

En conclusión, esta práctica deportiva integra tres disciplinas, las cuales se pueden iniciar a edades tempranas, en Colombia según la normatividad en la etapa prepuberal se deben conjugar dos disciplinas deportivas, tomando como base “la resolución No. 001 del 15 de enero de 2010, en la cual plantea la fase de iniciación que debe ser de 7 a 9 Años, da las pautas para la participación en eventos de carácter departamental y propone la realización de festivales pedagógicos con las siguientes distancia a recorrer por los triatletas.

- Acuatlón (650 m Atl., 250 m Nat. y 650 m Atl.)
- Duatlón (1,25 Km Atl., 5 Km Cic. y 0,650 Km Atl.)”¹⁰

Entonces, es fácil comprender que el esfuerzo físico que se requiere para la práctica de este deporte se debe encaminar hacia el fortalecimiento de las tres disciplinas en conjunto y no de manera individual, para mejorar las condiciones y el desempeño competitivo durante las siguientes etapas del ciclo vital.

¹⁰ Federación Colombiana de triatlón. Reglamentación Federación Colombiana de triatlón 2010. [Documento electrónico]. Colombia 15 de enero de 2010. Tomado Octubre 16 de 2010. <http://www.triathloncolombia.org/detalle_buscar.php?idioma=1&link=159>

4.2 ETAPAS DE DESARROLLO DEL NIÑO DE 8 A 10 AÑOS

Para complementar, los fundamentos nombrados anteriormente asociados al triatlón se retoman las diferentes teorías de los estudios sobre el desarrollo evolutivo del niño. Donde se referencian las principales corrientes teóricas que se han dedicado a este estudio del Desarrollo Humano.

CUADRO 1. TEORIAS Y ETAPAS DEL DESARROLLO EVOLUTIVO

Etapas psicosexuales (Freud)	Etapas psicosociales (Erikson)	Etapas cognitivas (Piaget)
Oral (desde el nacimiento hasta los 12 a 18 meses de edad). La principal fuente de placer del bebe está relacionada con las actividades centradas en la boca (succión y alimentación)	Confianza básica frente a desconfianza (desde el nacimiento hasta los 12 a 18 meses de edad). El bebe desarrolla el sentido de si el mundo es un lugar bueno y seguro. Virtud: la esperanza.	Sensoriomotora (desde el nacimiento hasta los 2 años de edad). El bebe se torna gradualmente capaz de organizar las actividades relacionadas con su entorno a través de la actividad sensorial y motora.
Anal (12-18 meses a 3 años de edad). El niño deriva su gratificación sensual reteniendo y expulsando las heces. La zona de gratificación es la región anal y el entrenamiento para el control de esfínteres es una actividad importante.	Autonomía frente a vergüenza y duda (12-18 meses a 3 años de edad). El niños desarrolla un equilibrio entre la independencia y la autosuficiencia frente a la vergüenza y al dudad. Virtud: la voluntad.	Preoperacional (2 a 7 años de edad). El niño desarrolla un sistema de imágenes y utiliza los símbolos para representar personas, lugares y eventos. El lenguaje y el juego simbólico son manifestaciones importantes de esta etapa. El pensamiento aun no es lógico
Fálica (3 a 6 años de edad). El niño se apeg a al progenitor del sexo contrario y posteriormente se identifica con el de su mismo sexo. Se desarrolla el superyó. La zona de gratificación pasa a la región genital	Iniciativa frente a culpabilidad (3 a 6 años). El niño desarrolla la iniciativa de probar nuevas actividades y no es agobiado por la culpabilidad. Virtud: la intención.	
Latencia (desde los 6 años hasta la pubertad). Tiempo de relativa calma entre etapas más turbulentas.	Industria frente a la inferioridad (desde los 6 años hasta la pubertad). El niño debe aprender las habilidades de la cultura o afrontar sentimientos de incompetencia. Virtud: la habilidad.	Operaciones concretas (7 a 11 años de edad). El niño puede solucionar los problemas de una manera lógica si están enfocados en el aquí y el ahora, pero no puede pensar en forma abstracta.
Genital (desde la pubertad hasta la adultez). Resurgimiento de los impulsos sexuales de la etapa	Identidad frente a confusión de la identidad (desde la pubertad hasta la adultez temprana). El	Operaciones formales (desde los 11 años hasta la adultez). La

fálica canalizados en la sexualidad adulta madura.	adolescente debe determinar el propio sentido de sí mismo (“¿Quién soy yo?”) o experimentar confusión respecto a los papeles. Virtud: la fidelidad.	persona puede pensar en forma abstracta, manejar situaciones hipotéticas y pensar acerca de las posibilidades.
	Intimidad frente a aislamiento (adulthood temprana). La persona busca establecer compromisos con los demás; si no tiene éxito puede sufrir aislamiento y autoabsorción. Virtud: el amor.	
	Generatividad frente a estancamiento (adulthood intermedia). El adulto maduro se preocupa por establecer y guiar a la siguiente generación o siente un empobrecimiento general. Virtud: la responsabilidad.	
	Integridad frente a desesperación (adulthood mayor). La persona anciana logra la aceptación de su propia vida y se permite la aceptación de la muerte o desespera por su imposibilidad de volver a vivir la vida. Virtud: la sabiduría.	

Fuente: Tomado de PAPALIA, Diane E., OLDS, Sally W., FELDMA, Ruth D. Desarrollo humano, Bogotá. Octava edición. 2001. Pág. 32

En el siguiente cuadro se muestra la secuencia de los cuatro periodos del ciclo vital, en el cual, se describen los cruciales cambios que ocurren en el primer periodo antes del nacimiento, se explora los tres aspectos del desarrollo físico, cognitivo y psicosocial durante el periodo de lactancia y los primeros pasos, infancia temprana, infancia intermedia; esta última etapa es la que describe los aspectos asociados al rango de edad 8 a 10 años de los niños objeto de estudio.

CUADRO 2. CARACTERÍSTICAS DE LOS CUATRO PERIODOS DEL CICLO VITAL

Edad	Desarrollo físico	Desarrollo cognitivo	Desarrollo psicosocial
<i>Periodo prenatal (desde la concepción hasta el nacimiento)</i>	Ocurre la concepción. La carga genética interactúa con las influencias ambientales desde el principio. Se forman las estructuras y órganos corporales. Comienza el crecimiento cerebral. El crecimiento físico es el más rápido del ciclo vital. El feto escucha y responde a los estímulos sensoriales. La vulnerabilidad a las influencias ambientales es grande.	Las capacidades para aprender y recordar están presentes durante la etapa fetal	El feto responde a la voz materna y desarrolla una preferencia por ella
<i>Periodo de lactancia y primeros pasos (del nacimiento a los 3 años de edad)</i>	Al nacer todos los sentidos funcionan en grado variable. El cerebro aumenta su complejidad y es altamente sensible a la influencia ambiental. El crecimiento físico y el desarrollo de las habilidades motrices son rápidos.	La capacidad para aprender y recordar está presente, incluso en las primeras semanas. El uso de símbolos y la capacidad para solucionar problemas se desarrollan hacia el final del segundo año. La comprensión y el uso del lenguaje se desarrollan rápidamente.	Se desarrollan las relaciones afectivas con los padres y otras personas. Se desarrolla la conciencia de sí mismo. Ocurre el cambio de la dependencia hacia la autonomía. Aumenta el interés por otros niños.
<i>Infancia temprana (3 a 6 años)</i>	El crecimiento es continuo; el aspecto es más delgado y las proporciones corporales mas similares a las adultas. El apetito disminuye y son frecuentes los problemas de sueño. Aparece la preferencia manual; mejora fuerza así como las habilidades motrices finas y gruesas.	El pensamiento es algo egocéntrico pero crece el entendimiento de las perspectivas de otras personas. La inmadurez cognitiva conduce a ciertas ideas ilógicas acerca del mundo. Mejoran la memoria y el lenguaje. La inteligencia se hace más predecible.	El autoconcepto y la comprensión de las emociones se tornan más complejos; la autoestima es global. Aumentan la independencia, la iniciativa, el autocontrol y el autocuidado. Se desarrolla la identidad sexual. El juego se torna más imaginativo, laboral y social. Son comunes el altruismo, la agresión y el miedo. La familia es aun el centro de la vida social, pero otros niños llegan a ser más importantes.

			Es frecuente la asistencia al preescolar.
<i>Infancia intermedia (6 a 11 años)</i>	El crecimiento se hace más lento. Mejora la fuerza y las aptitudes atléticas. Las enfermedades respiratorias son frecuentes, pero en general la salud es mejor que durante cualquier otro periodo del ciclo vital.	El egocentrismo disminuye. Los niños empiezan a pensar lógica y concretamente. Aumenta la memoria y las habilidades del lenguaje. Las ganancias cognitivas permiten a los niños beneficiarse del estudio formal.	El autoconcepto se torna complejo, afectando la autoestima. La regulación compartida refleja el paso gradual del control desde los padres hacia el niño. Los semejantes adquieren primordial importancia.

Fuente: Tomado de PAPALIA, Diane E., OLDS, Sally W., FELDMA, Ruth D. Desarrollo humano, Bogotá. Octava edición. 2001. Pág. 14

4.3 EL JUEGO COMO HERRAMIENTA PEDAGOGICA EN LA ENSEÑANZA DEL TRIATLON

El juego es una actividad natural del ser humano, en la que participa instintiva y espontáneamente que constituye la ocupación principal del niño, así como un papel muy importante, pues a través de éste puede estimularse y adquirir mayor desarrollo en sus diferentes áreas como son psicomotriz, cognitiva y afectivo-social. Además el juego en los niños tiene propósitos educativos y también contribuye en el incremento de sus capacidades creadoras, por lo que es considerado un medio eficaz para el entendimiento de la realidad. Es el medio donde se manifiesta las inquietudes y necesidades, es la forma eficaz para descubrir y aprender del entorno. Según Wilfried Ehrler “el juego y la diversión deben determinar continuamente el entrenamiento¹¹ de los niños”. 12

¹¹ Si bien muchas personas pueden entender por la palabra entrenamiento, la preparación a deportistas para lograr elevados y máximos rendimientos deportivos, en este caso se interpretará como la adquisición de habilidades y capacidades de un individuo.

¹² EHRLER, W., Triatlón: Técnica, táctica y entrenamiento. Segunda Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona Pág. 19

La importancia del juego en la práctica deportiva permite desarrollar habilidades y cualidades físicas mediante el disfrute de las actividades propuestas en la sesión, también ayudan al niño a afirmar su personalidad, la creatividad, enriquece sus vínculos y manifestaciones sociales; además, es el medio, más efectivo por el cual el facilitador logra despertar el amor e interés hacia la práctica deportiva.

El uso de formas jugadas va a asegurar la diversión durante el desarrollo de las tareas, consiguiendo que sea mucho más motivante la iniciación hacia la práctica deportiva. Utilizando el juego como herramienta de trabajo durante el avance de la propuesta, se provoca un aumento de la diversión, incidiendo de forma directa sobre la motivación de los niños y contactando con sus intereses para alcanzar un aprendizaje óptimo (Valero, 2005). El juego es el elemento central del proceso de enseñanza, siempre presente y del que parte el aprendizaje, provocando que las prácticas sean alegres y divertidas. Con él, se trata de introducir una rica variedad de formas jugadas de acuerdo con la edad y la experiencia de los niños. Ya que hoy en día los niños juegan poco, atraídos por el “ojo mágico” de la televisión o de las computadoras con sus juegos “electrónicos”, en los que el cuerpo solo actúa en forma minusválida, preferenciándose casi solamente el ojo y las manos. En este aspecto, juega por lo contrario una situación contraria al placer natural que se encuentra en todo juego cuando el cuerpo es su principal actor. Que es lo que realmente se busca con esta propuesta metodológica, que el juego sea el precursor para el desarrollo de esta actividad deportiva.

De igual manera se debe tener en cuenta que el juego tiene un alto valor pedagógico, didácticamente es el proceso más idóneo para el aprendizaje de nuevas experiencias deportivas, ya que su importancia radica en lo vivencial. Igualmente, el juego permite observar actividades de competencia, de rivalidad, de alegría cuando se gana y de tristeza en la derrota; es allí, donde el niño genera la interrelación personal y logra el desarrollo de las habilidades mentales y físicas en busca de una vida deportiva llena de éxito. Por lo tanto las finalidades del juego se caracterizan de la siguiente manera:

1. Contribuir el desarrollo multilateral de los niños
2. Formas hábitos de trabajo colectivo
3. Formas hábitos de postura correcta, de higiene y mejor utilización del tiempo libre.

En la enseñanza del triatlón se pueden utilizar diversos tipos de juegos dependiendo de la disciplina que se trabaje en la sesión:

- **Juegos acuáticos:** son aquellos que permiten estimular las habilidades básicas de la natación a través del disfrute de cada una de las actividades propuestas en la sesión. Se utilizan para que el niño se familiarice con el medio acuático y entre en confianza y así facilitar el proceso de formación. Generalmente, se utilizan en cualquier fase de la sesión, lo que permite un disfrute total al inicio y final de la misma.
- **Circuitos:** se caracterizan por ser actividades que se dividen en estaciones o zonas, en las cuales se realizarán juegos para desarrollar cualquier habilidad o cualidad física que se quiera trabajar en la sesión. Normalmente se utilizan en la fase VAMOS A GOZAR donde se desarrolla el tema central de la sesión y demanda esfuerzo físico.
- **Gymkhana:** se maneja para realizar pruebas de paso de obstáculos que permite desarrollar destrezas o habilidades en tierra o en la bicicleta. Los obstáculos se ubican en un espacio determinado, los más fáciles irán de primeros y poco a poco se va aumentando el grado de dificultad. Al igual que los circuitos las gymkhana se pueden trabajar en la fase VAMOS A GOZAR, al igual que la anterior, ayuda a trabajar el tema central de la sesión, así mismo demanda concentración y esfuerzo físico.

4.3.1 TEORIAS DEL JUEGO

Teniendo en cuenta que el juego es la principal actividad que atrae y absorbe el interés del niño, y que muchos psicólogos y filósofos reflejan la importancia de este a través de sus teorías, se han tomado algunas y se mencionan a continuación.

Para Jean Piaget (1956), el juego forma parte de la inteligencia del niño, ya que personifica la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa de evolución del individuo.

Piaget asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego es simple ejercicio (parecido al animal); el juego simbólico (abstracto, ficticio); y el juego reglado (colectivo, resultado de un acuerdo de grupo).

Con base a lo que Piaget plantea se puede observar que se centra específicamente en la cognición sin mostrar mucho interés a las emociones y las motivaciones de los niños. El argumento central de su trabajo es “una inteligencia” o una “lógica” que presenta diferentes formas a medida que el individuo se desarrolla.

Según Lev Semyónovich Vigotsky (1924), el juego nace como una necesidad de reproducir el contacto con lo demás. Naturaleza, origen y fondo del juego son fenómenos de tipo social, y a través del juego se presentan escenas que van más allá de los instintos y pulsaciones internas individuales.

Finalmente Vigotsky plantea que el juego es una actividad social, en la cual gracias a la interacción con otros niños, se pueden obtener papeles o roles que son complementarios para el desarrollo y un mejor desempeño del niño. También este autor se ocupa principalmente del juego simbólico y señala como el niño transforma algunos objetos y lo convierte en su imaginación en otros que tienen para él un distinto significado, por ejemplo,

cuando corre con la escoba como si ésta fuese un caballo, y con este manejo de las cosas se contribuye a la capacidad simbólica del niño.¹³

Otra de las teorías fundamentales es la defendida por Groos; este autor, en su teoría de la anticipación funcional, expone que el juego tiene un sustrato funcional y esencial y que no es un simple desahogo. Sostiene que el juego es un medio de aprendizaje de las actividades futuras del niño, lo cual es verdad, si miramos el juego como una actividad global.

Sin embargo, al referirse al término juego hay que saber distinguir entre las diferentes acepciones que posee, el juego libre o espontáneo, que se realiza fuera de la influencia del animador y el juego dirigido o didáctico, que es empleado por el este para aplicarlo a la sesión y enfocado a reforzar una habilidad concreta. Para Brito (2000), se trata de una actividad propuesta, organizada y vigilada por el animador, conteniendo una intención formativa y siendo utilizado para lograr en los niños muchos aprendizajes. Por tanto, es precisamente este juego denominado dirigido, el que mejor puede llegar a cumplir con los objetivos que han de cubrir dentro de la práctica.

Debido a lo planteado se puede deducir que el juego en la educación infantil debe contemplarse como uno de los principios básicos del aprendizaje, de este modo, el juego se convierte en el elemento clave de un nuevo enfoque metodológico como el comprensivo, haciéndole ver al niño el ejercicio como una actividad lúdica deportiva, más que como una práctica de habilidad determinada por su propia naturaleza y porque la actividad permite al niño no sólo divertirse sino también explorar, descubrir, construir aprendizajes específicos, exteriorizar su personalidad y adquirir esquemas de conducta.

¹³ PIAGET, Jean. La formación del símbolo en el niño. Primera Edición. Editions Delachaux & Niestre. S.A. México D.F. 1961.

5. REFERENTE LEGAL

La normatividad nacional en el área del deporte se consolida inicialmente en la Constitución Política de Colombia de 1991 en su artículo N° 52 en el cual se plantea lo siguiente: reconoce al deporte y la recreación, como derechos, pero los clasifica como derechos sociales, lo cual implica unas garantías estatales muy limitadas, sujetas principalmente a la disponibilidad presupuestal y la decisión política.¹⁴

Se plantea además, Ley del Deporte (ley 181 de 1995), en la cual se establece el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y surge el Sistema Nacional del Deporte COLDEPORTES.

Esta ley define en el artículo N° 16 las diferentes formas como se desarrolla el deporte, entre las cuales se encuentra el deporte formativo que “es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.”¹⁵

También en la Reglamentación de la federación colombiana de triatlón 2010 en su Resolución no. 001 del 15 de enero de 2010, “en la cual se determinan las fases y grupos competitivos hacia los cuáles se deben direccionar estrictamente las características pedagógicas, físicas, psicológicas y fisiológicas para cada grupo, teniendo en cuenta los objetivos a alcanzar para cada edad y el desarrollo del deporte en nuestro país”¹⁶.

¹⁴ Constitución Política Colombia 1991.: Editorial Cupido. 2003. Pág. 17

¹⁵ Colombia. Congreso de la República Ley 181, 1995 fomento de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. El congreso, 1995.

¹⁶ Federación Colombiana de triatlón. Reglamentación Federación Colombiana de triatlón 2010. [Documento electrónico]. Colombia 15 de enero de 2010. Tomado Octubre 16 de 2010. <http://www.triathloncolombia.org/detalle_buscar.php?idioma=1&link=159>

Sumado a la normatividad nacional, se identifica a nivel internacional la (ITU) con la Unión Internacional del Triatlón la cual se encarga de velar por la organización de los eventos de talla internacional.

El deporte, como derecho fundamental, es considerado una condición esencial para dignificar la vida de las personas, contribuir al mejoramiento de la calidad de vida y al aprovechamiento del tiempo libre; estas son las razones que deben motivar hacia la inversión en este tipo de actividades, logrando su masificación desde edades tempranas, para prevenir patologías relacionadas con el sedentarismo, que pueden llevar a un deterioro del estilo de vida.

6. GUIA METODOLOGICA JUGANDO AL TRIATLON

6.1 INTRODUCCION

Con el fin de generar propuestas dentro del proceso de formación deportiva del triatlón en infantes, especialmente en edades de 8 a 10 años, se diseña la guía metodológica, que está basada y fundamentada especialmente en el juego, para que el niño encuentre una alternativa dinámica dentro del proceso de formación deportiva y aprenda cada gesto de forma natural y espontánea logrando disfrutar y explorar las sensaciones que genera la práctica deportiva.

Esta guía metodológica está constituida de cinco (5) sesiones de entrenamiento a la semana, para obtener un total de veinte (20) sesiones por mes, distribuyendo diez (10) sesiones a la fase de la natación, siendo esta disciplina la base del deporte del triatlón, logrando adaptabilidad este entorno natural. El restante número de sesiones se comparten en las disciplinas, ciclismo y atletismo cada una de cinco (5) sesiones en el mes.

El propósito de este documento es brindar orientación a los entrenadores, instructores, docentes y personas que quieran incursionar en esta práctica deportiva, donde se trabaje la natación, el atletismo y el ciclismo de manera individual, a partir de allí, se logra un proceso de iniciación deportiva en triatlón en seis (6) meses, realizando cada sesión siguiendo un proceso lógico y ordenado.

6.2 OBJETIVOS

6.2.1 Objetivo General

- Proponer actividades basadas en el juego para la iniciación a la práctica del deporte del triatlón de niños entre los 8 a 10 años.

6.2.2 Objetivos Específicos

- Desarrollar una propuesta hacia la estimulación de la práctica deportiva del triatlón por medio del juego.
- Motivar a los niños y niñas de 8 a 10 años a la práctica del triatlón a través del juego.
- Fundamentar a los niños de 8 a 10 años en la práctica del triatlón a través del juego.

6.3 PLANTEAMIENTO DE LA PROPUESTA

Aunque existe en el contexto social una conciencia de la importancia de la práctica deportiva infantil, se hace necesario el diseño de un programa orientado hacia el triatlón desde edades tempranas, para que los facilitadores y/o personas que quiera incursionar en esta modalidad deportiva encuentren una herramienta guía que brinde las bases fundamentales para empezar un proceso en la práctica deportiva del triatlón. Por otro lado, teniendo en cuenta que los niños están sujetos a este tipo de actividades desde los primeros años de vida, es de gran importancia la orientación y educación en estas disciplinas deportivas, garantizando de esta manera, la seguridad, evitando y previniendo cualquier tipo de accidentes, logrando mejorar la salud y la calidad de vida del infante.

De igual manera, se logra una ampliación del movimiento del cuerpo, permitiendo que la combinación de estas tres disciplinas deportivas genere un desarrollo armónico y cree una amplia base coordinativa, permitiendo que los niños a lo largo de su vida se mantengan físicamente activos.

En tal sentido, el triatlón se convierte en una actividad física que permite alcanzar la satisfacción personal y un mejor desempeño físico, logrando así la formación integral de los niños que se estimulan por medio de sus habilidades locomotoras.

Con este documento, se plantea la propuesta encaminada al modelo de formación del triatleta con énfasis en el juego con inicio a edades tempranas, que se caracteriza por la búsqueda del goce en el niño al ejecutar esta práctica deportiva, la cual le brinda satisfacción y reconocimiento social. También se busca desarrollar la condición física del infante a través de la creación de un ambiente atrayente adaptado a la edad, a las características y necesidades de cada infante, teniendo como prioridad el desarrollo integral del niño a través del juego.

Siendo el triatlón un deporte que requiere de esfuerzo, disciplina y constancia, se hace necesario implementar estrategias de formas jugadas, ya que el proceso de iniciación en infantes en edades de 8 a 10 años, debe ser divertido, en tanto, se hace necesario la realización de juegos, para que se facilite el proceso de enseñanza aprendizaje de una manera más eficaz.

La guía metodológica para la enseñanza del triatlón tiene como fundamento orientar a los entrenadores, docentes y/o personas interesas en aplicarla en la formación de futuros triatletas. En tanto, esta iniciativa para la preparación de infantes en triatlón, no es simplemente la suma de tres modelos deportivos diferentes de formación del nadador, del ciclista y del atleta, sino el poder conjugar en la práctica deportiva las tres disciplinas.

6.4 METODOLOGÍA

Teniendo en cuenta que es una guía metodológica sobre un deporte específico y va dirigido hacia un grupo generacional entre los 8 a los 10 años, se planteará una metodología enfocada hacia el juego, complementada con ejercicios dirigidos para fortalecer las habilidades a desarrollar en cada una de las disciplinas, dentro de la práctica deportiva del triatlón.

Cada una de las sesiones describe las tres fases para el desarrollo de la sesión, donde se ilustra juegos y actividades a realizar en el proceso de enseñanza, con el fin de generar mayor interés en el niño en cada una de las prácticas.

Se aplicarán trabajo de conductas motoras y principios básicos de mecánica de la bicicleta, se desarrollarán trabajos de velocidad, como también ejercicios de resistencia aeróbica de corta duración y la aplicación de test deportivos para evaluar el proceso de adquisición de las habilidades en la práctica del triatlón.

6.5 MANUAL DE INSTRUCCIONES Y RECOMENDACIONES

La guía metodológica es un proceso ordenado, claro y programado de ejecuciones prácticas que sirven al educador, docente y entrenador para orientar el proceso de enseñanza. Esta direccionada por medio de unas sesiones de clase las cuales son las encargadas de llevar un orden lógico y adecuado. Cada una de éstas lleva lo siguiente.

1. **Nombre:** se le ha plasmado un nombre lúdico a cada unidad, referente al objetivo planteado, para hacerla llamativa y por ende los niños tengan más compenetración con la clase.
2. **Unidad temática:** hace referencia al tema específico de la clase.
3. **Cuerpo de la sesión:** Dentro del marco de contexto como tal, se trabajaran las siguientes fases: Inicial, denominada **preparemos nuestro cuerpo**, central, denominada **vamos a gozar** y final o vuelta a la calma **bajemos el ritmo**. Estos nombres han sido asignados con el fin de darle un toque diferente y creativo a cada una de las fases de la preparación de la sesiones.
 - **Preparemos nuestro cuerpo:** tiene una duración de 15 a 20 minutos, el propósito es conseguir la preparación morfo-funcional (calentamiento), que debe iniciar según las características y objetivos que se vayan a emplear en la fase **vamos a gozar**, en tanto se debe generar la motivación apropiada, con la meta de que los niños tengan una mejor participación y aprovechamiento de la sesión. Dentro de esta fase se hace un trabajo de movilidad articular, activación cardiaca y estiramiento. La movilidad articular básicamente consiste en realizar rotaciones de las articulaciones principales como cuello, hombros, cintura, cadera, rodillas y tobillos, este tipo de movimientos se deben hacer de manera ordenada, en forma ascendente (de pies a cabeza) o descendente (de cabeza a pies).

- **Vamos a gozar** tiene una duración de 45 a 55 minutos, es donde se realizan las actividades principales de la planeación, en esta etapa se destina mayor tiempo e intensidad, el objetivo es conseguir que el alumno obtenga destrezas motoras, así como mayor rendimiento físico y psicomotor.
 - **Bajemos el ritmo** tiene una duración de 10 a 15 minutos, se presenta una notable disminución del trabajo y esfuerzo físico por medio de tareas sencillas y tranquilizadoras. En esta guía se trabajará siempre al final de la actividad un juego de vuelta a la calma, con el ánimo de incentivar cada vez más este proceso de formación.
4. **Material Didáctico o recursos:** para el desarrollo adecuado de las sesiones se requiere del uso de materiales didácticos, para facilitar la enseñanza y el aprendizaje, debido a que estos son ayudas para el desenvolvimiento de la actividades formativas.

Las sesiones de clase están ordenadas de tal manera, que la persona que le dé su uso, pueda ejecutarlas al pie de la letra sin ningún inconveniente, pero también, tendrán la opción de poder jugar con dichas actividades propuestas y realizar las variantes que crean pertinentes, los ejercicios planteados en la sesión se pueden repetir de tres a cuatro veces cada una.

A continuación se plantean una serie de recomendaciones que se deben de tener en cuenta para llevar un buen proceso de formación deportiva en este rango de edad.

1. Con Respecto a la Sesión de la Práctica Deportiva

- a. No exceder un mayor de 90 minutos por cada sesión.
- b. Las actividades de la fase VAMOS A GOZAR deben ir acompañadas de un breve descanso entre cada repetición.
- c. Cada juego no debe superar los 10 minutos y se deben plantear variables para cada uno. Es importante que dichos juegos se traten de terminarlo en lo más

emocionante, para lograr que los niños quieran volver ansiosamente a su próxima práctica.

2. Con respecto al niño

Abstenerse de realizar la practica si se encuentra indispueto físicamente. Si tiene el permiso de su padre y aun el niño opta por realizarla, deberá suspenderse la practica en el momento que demuestre dificultades mayores.

3. Con respecto al facilitador

- a. Realizar un reconocimiento visual de la piscina.
- b. Asegurar el área de trabajo pues es muy importante evitar un accidente en los niños.
- c. Se debe preocupar por el bienestar de sus deportistas, se debe estar pendiente del estado de ánimo, molestias, dolor, rozaduras o diferencias con sus demás compañeros.
- d. El entrenador no debe permitir que el padre de familia intervenga en su programación y entrenamiento deportivo.
- e. Es importante estimular el progreso de cada uno de sus deportistas, esto lo incentivará más a la práctica del deporte.
- f. Es fundamental corregir las fallas tanto técnicas como comportamentales de los deportistas en el momento indicado.
- g. Es necesario hacerles entender a los niños que deben respetar las reglas de juego.

4. Con respecto a la evaluación

- a. En cada una de las evaluaciones de los estilos se evaluará el gesto técnico del estilo, teniendo en cuenta la posición, acción de los brazos y piernas.
- b. La forma evaluar se plantea por medio de caras felices de diversos colores, teniendo cada una la siguiente valoración:



REALIZA EL GESTO CORRECTAMENTE



EJECUTA EL GESTO CON DIFICULTAD



SE LE DIFICULTA REALIZAR EL GESTO

6.6 DESARROLLO DE LA GUIA METODOLOGICA

6.6.1 Primer Mes de Formación

El cuadro que se presenta a continuación muestra las disciplinas deportivas del triatlón en sus primeras 4 semanas, con sus objetivos específicos de manera global y sus sesiones a trabajar.

En este primer mes, se plantean las respectivas evaluaciones iniciales para cada disciplina, con el fin de determinar y observar en que condición se encuentran los evaluados. Posterior a la evaluación se iniciará a trabajar la temática planteada para cada disciplina.

En natación se trabajarán las habilidades básicas natatorias; que son la flotación, inmersión, propulsión, salto y desplazamiento, en ciclismo se presentarán ejercicios de familiarización y dominio de la bicicleta y en el atletismo todo lo referente a la marcha y sus formas de desplazamiento.

CUADRO 3. PRIMER MES

PRIMER MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATAcion		CICLISMO		ATLETISMO		
	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
1	Eval. Inicial	1	Eval. Inicial	1	Eval. Inicial	1	5
	Habilidades	2					
2	Habilidades	2	Rotación	1	La marcha	2	5
3	Habilidades	1	Rotación	1	La marcha	1	5
	Est. Libre	2					
4	Est. Libre	2	Maniobrabilidad	2	La marcha	1	5

SEMANA No. 1

NATACIÓN EVALUACION INICIAL

Sesión 1

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos de la natación

Nombre infantil: Juguemos sin parar

Lugar: piscina de 25mts de largo por 12.5 de ancho.

Procedimiento

Se realizará dentro de la piscina, al rededor de la misma, un circuito de actividades lúdicas, donde encontraremos todos los fundamentos básicos de la natación como los son, la sumersión, el salto, la respiración, la flotación y la locomoción.

- **Salto**

Los niños deberán saltar desde el borde de la piscina en posición bípeda a unos aros que estarán puestos en la superficie de la piscina uno seguido del otro a una distancia aproximada de 1mt 50cms, cuando el niño salte el primero aro debe salir automáticamente de la piscina para saltar el segundo, así sucesivamente hasta que termine con el ultimo.

Evaluar

Precisión a la entrada, que su entrada sea limpia y no toque el aro con ninguna extremidad, tiempo de recorrido desde el primer salto hasta el último.

- **Zona de flotación**

Dentro de la piscina el niño se tomara las piernas con sus manos llevando de tal manera sus muslos al pecho, logrando una posición fetal.

Flotación en posición ventral, con las manos en total extensión y las piernas un poco abiertas, formando una estrella humana.

Evaluar

Tiempo de duración en posición fetal sin salir a respirar, tipo de flotación en posición estrella (positiva o negativa)

Positiva: todas las extremidades de su cuerpo se encuentran en la superficie.

Negativa: algunas extremidades flotan otras tienden a hundirse.

- **Locomoción**

Con ayuda de una tabla soportada en la mano el niño lograra desplazarse en una distancia de 12.5 metros y llevar un objeto en la tabla ejecutando solo movimientos de sus miembros inferiores (patada).

Evaluar

Tiempo de desplazamiento en la distancia establecida.

- **Sumersión**

El niño ejecutara una sumersión y pasara por el medio de un aro que estará inmerso en la pileta y a su vez recogerá un objeto que se encuentra en el fondo de la misma, saldrá de la piscina dejando el objeto y ejecutara de nuevo el ejercicio.

Evaluar

Cantidad de objetos que pueda sacar del fondo.

- **Respiración**

El niño desplazará una bola de ping pong por la superficie del agua empujándola con el aire que exhala de su boca hasta llevarla al extremo, en una distancia de 12.5 metros.

Evaluar

Tiempo de desplazamiento

- **Nado libre**

El niño se desplazará en una distancia de 12.5 metros ejecutando el gesto completo en el estilo libre.

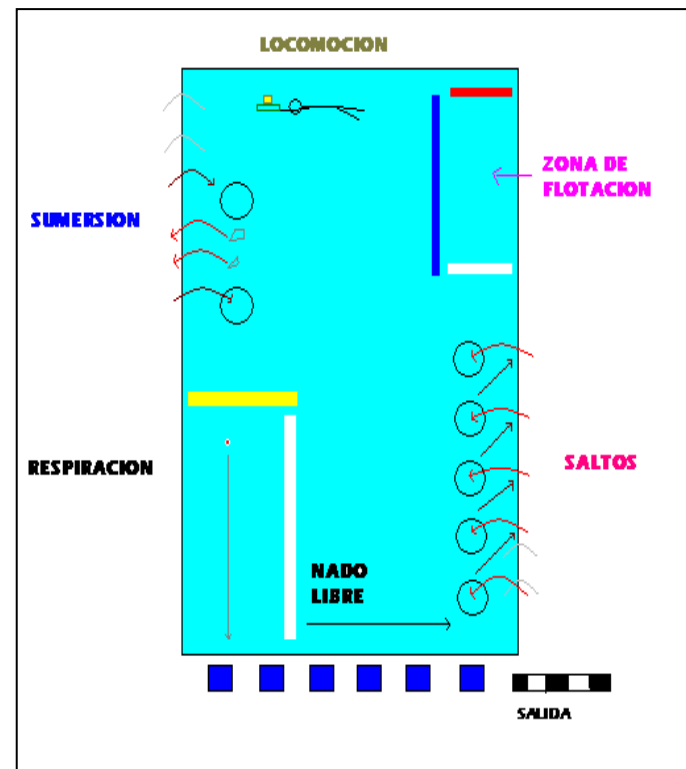
Evaluar

Tiempo de desplazamiento

Gesto técnico del estilo (brazada, patada, respiración y coordinación)

MATERIALES: Piscina semiolímpica (25 metros), 7 aros ula-ula, 1 bola de ping pong, 3.50 metros de lazo dividido en 7 partes de 50 cms, 16 metros de cuerda (zona de flotación y respiración), 16 bolas de icopor.

Figura 1. Habilidades Básicas Natatorias



“PATOS AL AGUA”

Sesión 2

UNIDAD TEMATICA: Habilidades básicas Familiarización

OBJETIVO: Descubrir en el agua una forma agradable que genere satisfacción y poder lograr la pérdida del miedo hacia este medio diferente (la piscina).

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El torbellino”

Los N° 1 agarran a los N° 2 por los codos, los N°2 se colocan agrupados en forma de bola, rodillas contra el abdomen, a la señal los N°1 giran en el sentido agujas del reloj, se pueden girar cada vez más rápidos y hacer cambios de sentido. Se invierten los papeles.

VAMOS A GOZAR

“Los exploradores”

- Bajar lentamente por las escaleras de la piscina.
- Se desplaza por la piscina sostenido del borde.
- Camina por los lados de la piscina.
- Se lanza un objeto desde afuera de la piscina y el niño debe entrar al agua y recogerlo.

“El carrusel”

En tríos (3) jugar al carrusel (los tres estudiantes cogidos de la mano realizan círculos dentro de la piscina).

“Todos adentro”

Con la cabeza dentro del agua contar los dedos del compañero.

Pasar por entre las piernas del compañero.

“El caza cabezas”

Todos en círculo y deben sumergirse para no ser tocado por una vara con un icopor en la punta.

BAJEMOS EL RITMO

“El espejo y el reflejo”

En parejas, se sumergen al agua a la vez uno hace un gesto dentro del agua y el otro lo debe imitar. Uno es el espejo y el otro es el reflejo

MATERIALES: Piscina, Una vara con un icopor en la punta

“LOS TITANIC”

Sesión 3

UNIDAD TEMATICA: Habilidades básicas (La flotación)

OBJETIVOS: Lograr un adecuado dominio de la flotación para conseguir una completa autonomía en el medio acuático, y confianza en sí mismo.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La medusa”

Realizar una profunda inspiración, llevar las rodillas al pecho y las manos agarrando las rodillas.

Estiramiento

Figura 2. Flotación en medusa



VAMOS A GOZAR

- Con el flotador en el pecho o en los brazos, sostenerse con las manos agarradas en el borde de la piscina; ir soltando una mano y luego las dos.
- De cubito ventral, realizar una gran inspiración y levantar varias veces los pies hacia atrás, intentando llevarlos a la superficie.
- En grupo de dos realizar el remolque; uno en posición bípeda y el otro de cubito central.
- (De cubito ventral) Con una tabla sostenida en los brazos extendidos y un flotador entre las piernas. Empujar sobre la pared y extenderse a la horizontal con la cabeza fuera del agua y luego dentro.

- En posición de cuclillas, en el fondo y sobre las escaleras. Empujar y extenderse horizontalmente con las manos juntas y brazos extendidos.
- Tratar de tocarse los pies con las manos, sumergiendo la cabeza en el agua y sin sacar los pies del fondo.
- En cuclillas con la tabla cogida entre las manos, dejarse caer hacia atrás elevando las caderas bajo la tabla.
- Una mano agarrada al borde y otra a la tabla, empujarse con las piernas, la cabeza baja en prolongación del cuerpo y la tabla queda sobre el vientre.
- Las dos manos agarradas al borde de la piscina, empujarse con la ayuda de la pared y enderezar el tronco. Los brazos un poco separados del cuerpo.
- De la posición de cubito ventral pasar a la posición de cubito dorsal girando el tronco por golpe de cadera, volver a la posición ventral y retornar a posición bípeda.

BAJEMOS EL RITMO

“El dormilón”

Todos los niños sentados en el borde de la piscina, a la orden del profesor un niño ingresa a la piscina y debe flotar de cubito ventral y con sus brazos y pies forma una estrella haciéndose el dormido. Mientras que los demás niños empiezan a chapotear para despertar al dormilón.

Figura 3. Flotación ventral



MATERIALES: Piscina, Flotador.

CICLISMO EVALUACION INICIAL

Sesión 4

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos del ciclismo

Nombre infantil: Gymcana

Lugar: patinodromo

Procedimiento

En una pista de 200 metros el niño ejecutara un circuito de habilidades básicas donde se podrá determinar el nivel de dominio de la bicicleta.

Zona 1 (bordeando): Pedalear alrededor de un cuadrado de 4 x 4 ejecutando 2 giros sin tumbar ningún cono.

Zona 2 (zigzagueando): Pedalear de cono a cono bordeando los mismos hasta terminar la hilera sin tumbar ningún cono.

Zona 3 (paso del riel): Pasar por el medio de 2 cuerdas que estarán a una distancia de 20 cms una de la otra, no deberá tocar ninguna de las cuerdas.

Zona 4 (paso del indio): Habrán 2 largueros ubicados de forma vertical a una distancia de 1.50 metros uno del otro y un palo atravesado horizontalmente que soportara sobre los largueros.

Se ubicaran 2 pasos del indio uno a una altura de 150 cms y otro a una altura de 140 cms. Se deberá pasar por el medio de los 2 largueros sin tumbar el palo vertical.

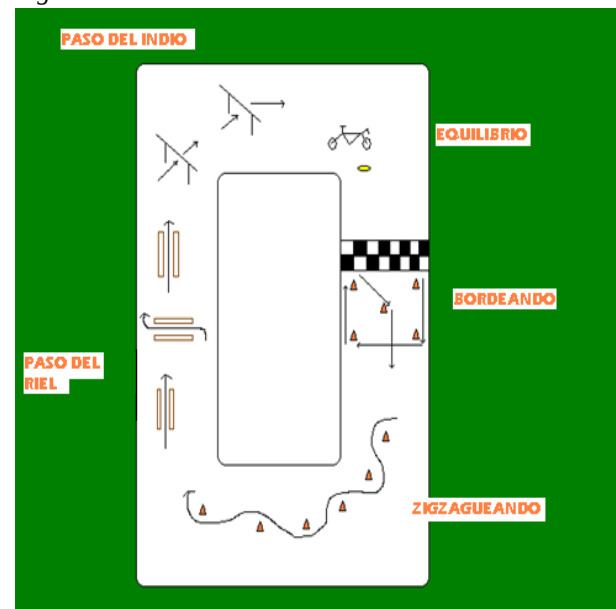
Zona 5 (equilibrio): Recoger un objeto que está en el piso mientras se desplaza montado en su bicicleta sin hacer ningún apoyo en el piso, y trasladarla hasta el sitio de llegada.

Evaluar

Dentro de dicha actividad se medirá el dominio que pueda tener el niño en su bicicleta, y esto se evaluara por medio de la menor cantidad de objetos tumbados, pisados o en su defecto apoyos que se ejecuten el piso con alguna extremidad. De igual manera se tomara el tiempo que ejecute en todo el recorrido.

MATERIALES: Pista de 200 metros (patinodromo), Cronometro, Pito, Bicicleta, Casco de protección, 11 conos, 6 cuerdas de 50cms, 4 soportes y dos palos para formar los pasos del indio, Objeto para recoger (termo).

Figura 4. Habilidades básicas del ciclismo



ATLETISMO EVALUACION INICIAL

Sesión 5

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos del atletismo.

Nombre infantil: cross contry

Lugar: patinodromo

Procedimiento

Se ejecutara un circuito dinámico donde se encontrara una serie de habilidades básicas del atletismo que nos ayudaran a determinar el nivel de coordinación, resistencia, velocidad y precisión del niño en una pista de 200 metros. (patinodromo).

Se iniciara con un trabajo de velocidad hasta llegar a unos listones donde se pasaran estos bordeándose de un lado al otro ejecutando el ejercicio de zip zap, seguidamente se llegara al paso de los aros donde se deberá saltar a dos pies uno a uno en forma de zip zap, pasado este ejercicio se abordara el paso de las vallas donde el niño deberá saltarlo de la manera que lo crean pertinente sin tumbar las mismas, luego se ejecutara el salto del lazo con desplazamiento, hasta llegar a un circuito de resistencia donde se correrá y se llevaran unas letras una por una, bordeando los conos que se ubicaran en forma de cuadrado; se debe realizar una vuelta por letra. Para terminar se correrá un tramo hasta llegar al último ejercicio, tumbar los bolos, es un juego de precisión donde le niño lanza una vez intentando tumbar los bolos.

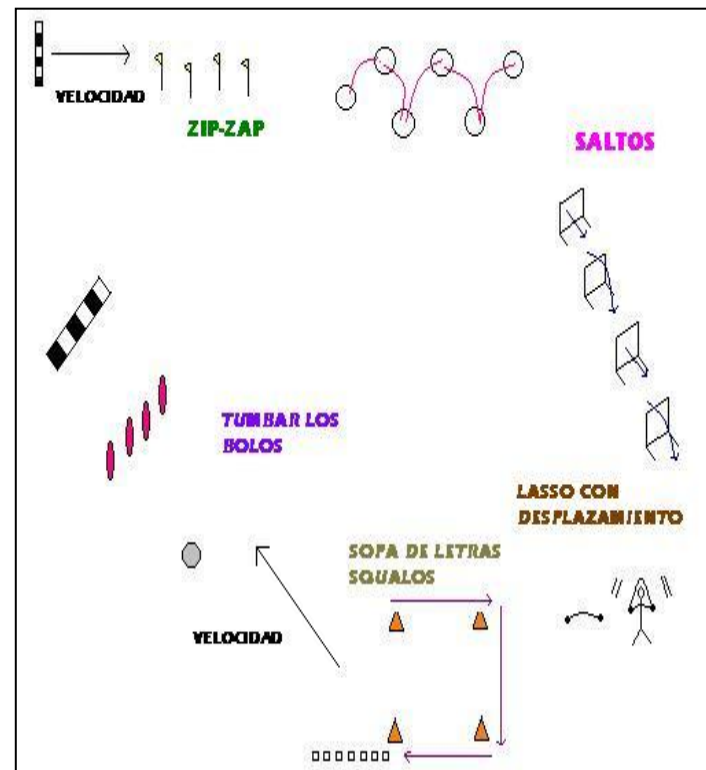
Evaluar:

- Técnica de carrera
- Coordinación oculo-pedica

- Resistencia
- Precisión

MATERIALES: Pista de 200 metros (patinodromo), Cronometro, Pito, 4 listones, 6 aros (ula-ula), 4 vallas, 1 lazo, 4 conos, 8 bolos.

Figura 5. Habilidades básicas del atletismo



SEMANA No. 2

NATACIÓN “LOS TORPEDOS”

Sesión 6

UNIDAD TEMATICA: Habilidades básicas de la natación

La propulsión

OBJETIVOS: Conocer y experimentar las posibilidades de desplazamiento en el agua.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“lluvia o tormenta”

Todos los niños sentados en el borde de la piscina empiezan a ejecutar la patada a diferentes ritmos, cuando el profesor diga LLUVIA el niño debe ejecutar una patada muy suave, cuando se diga TORMENTA debe ejecutar una patada muy fuerte.

VAMOS A GOZAR

- Individual nos sentamos en el borde de la piscina un pie flexionado y con el otro en extensión realizamos plantiflexión y dorsiflexión, luego se invierten los papeles.
- Individual, Boca abajo y en extensión nos tomamos del borde la piscina y realizamos patada.
- Individual, dándole la espalda a la pileta nos apoyamos con las manos en el borde, realizamos patada.
- Individual sentados en el borde de la piscina con las piernas en extensión realizamos patada.
- En tríos uno en bipedestación los otros dos integrantes realizan la patada y el que va en bipedestación los lleva de la mano hasta el otro lado.

- En tríos dos en bipedestación y uno realizando patada, se organizan de tal forma que el que realiza la patada va en el medio de los dos, este del que va primero se sujeta de los hombros y el último lleva sosteniendo los talones del que realiza el ejercicio.

BAJEMOS EL RITMO

“El remolcador”

Por parejas uno se coge de la cintura del otro y se estira flotando ventralmente, el que está de pie se desplaza andando al principio despacio y cada vez más deprisa, hasta hacerlo corriendo mientras el remolcado se aferra fuertemente a su cintura.

- Variante: hacer carreras con otras parejas

"Imito animales"

Estos juegos nos sirven de introducción para llegar al dominio de la propulsión básica. Individualmente cada alumno/a se irá tirando a la piscina y realizará los ejercicios que el profesor/a le vaya explicando con anterioridad. El alumno/a deberá imitarle.

"El cocodrilo", "El toro", "El perrito", "La ballena dormilona".

MATERIALES: Piscina, Tabla

“LAS BURBUJAS”

Sesión 7

UNIDAD TEMATICA: Habilidades básicas (La respiración)

OBJETIVOS: Lograr exhalar y controlar el aire dentro del agua

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El buda”

Inspirar profundamente, adoptar la posición de “Buda” (piernas cruzadas y encogidas, las manos en las rodillas) y soplar sacando todo el aire de los pulmones, mantener la posición mientras el cuerpo desciende hasta el fondo de la piscina, donde quedaremos sentados mientras podamos

¿Quién aguanta más tiempo sentado?

VAMOS A GOZAR

- Con la ayuda de una bola de ping-pong colocarla sobre el agua e irla soplando hasta llevarla hasta el otro extremo de la piscina.
- Recoger agua entre las manos y soplar hasta retirar el agua de tus manos.
- Sumergir la cara en el agua, cuando ya estés dentro soplar lo más fuerte que puedas.
- Agarrado del borde de la piscina, tomar aire por la boca y sumergirse botando el aire dentro del agua por boca y nariz.
- Agarrado del borde de la piscina, tronco horizontal, elevar la cabeza para tomar aire y sumergir la cara para espirar.

BAJEMOS EL RITMO

“arriba y abajo”

En posición vertical descender al fondo de la piscina y subir tantas veces sea posible en un minuto.

MATERIALES: Piscina, Bolas de ping-pong

CICLISMO

“A RODAR SE DIJO”

Sesión 8

UNIDAD TEMATICA: La rotación

OBJETIVO: Adquirir destrezas en el manejo adecuado de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Busca la pelota"

Cuatro grupos cada uno en una esquina. El primero de cada grupo con los ojos tapados. La pelota entre los grupos. A una señal, los alumnos con los ojos tapados, guiados por los gritos de sus compañeros, tratan de encontrar la pelota antes que los otros.

VAMOS A GOZAR

- Rodar individualmente a ritmo lento y constante alrededor de la pista.

Figura 6. Rotación



Figura 7. Rotación con una mano

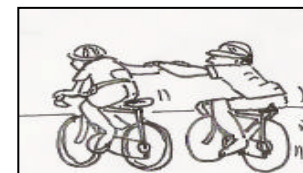
- Rodar individualmente a ritmo lento y constante sujetando el manubrio con una sola mano
Variante: cambiar de mano



- Rodar individualmente a ritmo lento y constante alternando la mano cada pedalazo.
- Rodar individualmente a ritmo lento y constante soltando el manubrio y volviéndolo a tomar, realizarlo en varias ocasiones.

Figura 8. Rotación en parejas

- Rodar a ritmo lento y constante en parejas tomados de la mano con el compañero.



Variante: realizarlo con la mano contraria.

- Rodar individualmente a ritmo lento y constante todos dispersos en la pista.

BAJEMOS EL RITMO

“Monte y desmonte”

En grupos de 3 cada uno con su bicicleta, la dejan en el piso y separados a unos 2 metros de esta, al sonido del pito correr y montarse en la bicicleta y bajarse lo más rápido posible y volver al sitio de donde partió.

MATERIALES: Bicicleta, Lugar seguro en forma de circuito, Pelota, Pañuelos

ATLETISMO “LOS ROBOCOTS”

Sesión 9

UNIDAD TEMATICA: La marcha

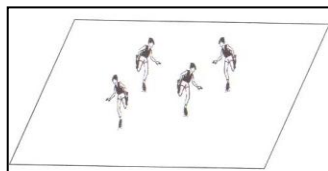
OBJETIVO: Familiarización con el medio terrestre, experimentar diferentes formas de la marcha.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 9. Juego la lleva en pata sola

“La lleva en pata sola”

Un terreno delimitado, se reparten en el todos los participantes, tomándose con la mano un pie. Se designa un jugador que sea la “lleva”, este participante al igual que los demás lleva cogido el pie. El participante que es tocado por este lo releva en su tarea para que el primero pueda salir del juego. Al finalizar solo deben quedar dos jugadores siendo el vencedor participante que no fue tocado.¹⁷



VAMOS A GOZAR

- Caminar alrededor de la pista de atletismo y de la cancha.
- Caminar en parejas cogidos de la mano alrededor de la pista.
- En parejas con ayuda de una cuerda, esta se pasa por la cintura de el compañero que va adelante, el de atrás la sostendrá mientras el otro camina alrededor de la pista.
- Caminar por parejas sujetando unas cuerdas con las manos.
- Caminar sobre una línea con un palo sobre los hombros.

¹⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 273

- Colocar 10 conos en línea recta a una distancia de 50cm cada uno, y caminar pasando por encima de ellos evitando saltarlos.
- Caminar pasando por encima de unos tacos de madera con un avance circular de la pierna libre, buscando una amplia rotación de la cadera.
- Caminar con un palo en los hombros colocando los apoyos entre los aros, procurando mantener una buena amplitud del paso avance en cadena.
- Caminar en zip-zap por entre unas astas que están ancladas al piso a una distancia de 1mt entre cada una.

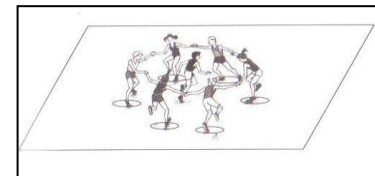
BAJEMOS EL RITMO

Figura 10. Juego Saltar en círculo

“Saltar en círculo”

Los participantes se ubican en un círculo bien distanciados los unos de los otros y ponen su aro en el suelo excepto uno, que no tiene aro y que se ubica en el centro. A la señal del jugador del centro, todos los jugadores tendrán que cambiar de aro dando saltos mientras que el jugador del centro corre a ocupar cualquier aro que vea libre. El jugador que quede sin aro pasa al centro a reiniciar el juego.¹⁸

MATERIALES: Aros



¹⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág.37

“LOS ROBOCOT”

Sesión 10

UNIDAD TEMATICA: La marcha

OBJETIVO: Ejecución de la marcha Familiarización con el medio terrestre, experimentar diferentes formas de la marcha.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El cangrejo”

Los jugadores se ubican sobre una línea uno al lado del otro, con el balón medicinal sostenido con las rodillas, a la señal, todos deben partir saltando, sin que el balón caiga. El que pierda el balón debe continuar desde el punto donde quedó, ganando el primero que llegue a la meta.¹⁹



Figura 11. Juego el cangrejo

VAMOS A GOZAR

“Caminando entre palos”

De mayor a menor amplitud caminar progresando en la frecuencia del paso, entre palos que hay en el piso

Variante:

- Realizarlo trotando.
- Los palos estarán ubicados a igual distancia angosta y ancha entre sí.

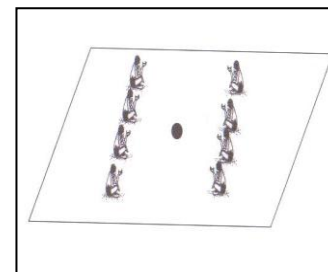
- Adaptamos los palos para que la caminata tenga pasos variables (ancho-angosto-ancho)

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha por la bola”

Se organiza grupos con los jugadores numerados, que se disponen en filas enfrentadas a 10mt de distancia y en posición sentados. Al llamado del director, todos los jugadores que tiene el numero indicado, van a tomar la pelota para llevarse a su grupo. El jugador que se hace con la pelota intenta llevarla a su grupo mientras evita ser tocado por el jugador que perdió su posesión. La lucha por la bola está permitida, aunque si esta se prolonga puede llamarse a otro número para que vaya en ayuda del anterior.²⁰

Figura 12. Juego lucha por la bola



MATERIALES: Un balón medicinal liviano por participante, un balón medicinal

¹⁹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 38

²⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 261

SEMANA No. 3

**NATACIÓN
“LOS CHAPULES”**

Sesión 11

UNIDAD TEMATICA: Habilidades básicas (Saltos)

OBJETIVO: Se atreve a ejecutar diferentes situaciones de salto.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La bomba”

Todos los niños en el borde de la piscina y a la orden del profesor se lanzan al agua llevando sus muslos al pecho y el aire abrazar sus piernas, intentando sacar la mayor cantidad de agua.

VAMOS A GOZAR

- Ejercicio pasó de gigante (1 pie): En posición bípeda al borde de la piscina los niños extienden un pie en dirección a la piscina y dan un paso al frente.
- Salto con los 2 pies.
- Sentados y de espaldas (posición fetal) deja caer el cuerpo al agua.
- Todo el grupo se agarra de las manos y se lanzan al agua.
- Variante: se agarran de los pies.
- Variante: sentados.
- Paso de gigante desde el partidor.
- Caída en bomba desde el partidor.

BAJEMOS EL RITMO

“El trencito”

Todo el grupo en posición sentados de lado al borde de la piscina, tomados por la cintura del compañero de al frente, a la orden del profesor el primero de la hilera se deja caer al agua, llevándose en cadena uno por uno hacia el agua.

MATERIALES: Piscina,

“LAS FLECHAS”

Sesión 12

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Posición del cuerpo)

OBJETIVOS: Logra establecer y optimizar una adecuada posición del cuerpo

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Los troncos”

En parejas, uno de cubito ventral y el otro en posición bípeda, este arrastra a su compañero por toda la piscina.

VAMOS A GOZAR

- Formar cuatro grupos de alumnos. En cada grupo dos sostienen un palo horizontal y los otros dos se cuelgan de ella para ser transportados.
- En el borde de la piscina, arrastrar a un compañero desde el centro de la piscina hasta el otro extremo, tirando de una cuerda a la que va sujeto.
- Cogido a la perdiga (que sostiene el profesor) realizar un batido potente de pies, buscando adoptar la posición horizontal mientras el profesor le arrastra a lo largo de la piscina.
- Realizar una flotación ventral manteniendo una tabla cogida con las manos, los brazos estirados.
- Partiendo de pie dentro de la piscina impulsarse hacia delante y realizar una flotación ventral.
- El alumno se coge con ambas manos a la perdiga que le ofrece el profesor e intenta una flotación ventral. Se suelta e intenta mantener la flotación.

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha de flamencos”

En dos filas enfrentadas, cada alumno se mantendrá a "pata coja" con una mano cogida a la otra pierna. Cada uno intentará desequilibrar al oponente con la mano libre, el que apoye ambas piernas en el suelo o caiga, queda eliminado.

Gana el equipo que logre eliminar a todos sus contrarios.

MATERIALES: Piscina, Palo de escoba

“LA BATIDORA”

Sesión 13

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Acción de las piernas)

OBJETIVOS: Ejecuta correctamente la acción propulsora de las piernas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Las flechas”

Todos los jugadores en un extremo de la piscina a la señal se impulsan con fuerza desde la pared y se deslizan como flechas agitando fuertemente sus piernas. Gana el que llegue primero a una distancia estipulada.

VAMOS A GOZAR

- Sentado en el borde de la piscina realizar con fuerza un batido de pies.
- En parejas, uno de los dos camina hacia atrás, mientras le da las manos a su compañero que se desplazará realizando la patada de libre.
- Con una pelota en las manos hacer fuertemente la patada.
- El alumno con una tabla en sus manos realizará un batido de pies, mientras el profesor le ayuda a desplazarse por medio de la perdiga.
- Desplazarse en patada manteniendo con una mano una pelota en el aire y con la otra mano empujando una pelota hacia delante.
- El profesor estira de una cuerda a cuyo extremo se coge un alumno con ambas manos batiendo sus pies fuertemente.

- Ejecutar la patada manteniendo una tabla con la mano en alto a manera de bandeja.

BAJEMOS EL RITMO

“Guerra de agua”

Se forman dos equipos que se colocaran uno frente al otro en la mitad de la piscina. a la señal cada uno lanzara todo el agua que pueda hacia adelante contra sus adversarios, haciéndoles, retroceder.

Finaliza el juego cuando un equipo se rinde o retrocede hasta la pared.

MATERIALES: Piscina, Tabla.

“A RODAR SE DIJO”

Sesión 14

UNIDAD TEMÁTICA: La rotación

OBJETIVO: Adquirir destrezas en el manejo adecuado de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El Huevito”

6 jugadores (“la gallina”) forman un círculo mirando hacia fuera (espalda con dirección al centro del círculo) y se cogen del brazo del compañero de la derecha y del de la izquierda. Todos los jugadores inclinan el tronco hacia adelante, de forma que puedan tocarse los glúteos. De esta forma se consigue una superficie de transporte para el “huevito”. Un balón hace de huevo y se coloca en la superficie de transporte. Se delimita una salida y una meta, el primer equipo que llegue a la meta sin tirar el “huevito” será el ganador. El equipo que tire el “huevito” tendrá que comenzar de nuevo.

VAMOS A GOZAR

- Rodar individualmente a ritmo lento y constante, cuando suene el pito detenerse y bajarse de la bicicleta, y cuando vuelva a sonar volverse a montar y continuar pedaleando.
- Rodar individualmente a ritmo lento y constante, cuando suene el pito, detenerse y bajarse de la bicicleta y cambiar de dirección y seguir pedaleando.

Figura 13. Parada en pedales



- Rodar individualmente a ritmo lento y constante parados sobre los pedales.
- Rodar individualmente a ritmo lento y constante, cada vez que suene el pito hacer uso de los frenos y detenerse.

Figura 14. Drafting

- Rodar en parejas a ritmo lento y constante uno detrás del otro.
Variante: formar tríos, cuartetos.



Figura 15. Rotación grupal

- Rodar a ritmo lento y constante todos muy cerca.



BAJEMOS EL RITMO

“La lleva”

Todo el grupo rodara disperso por la pista, y el profesor designará quien es la LLEVA, y este intentara tocar a un compañero para pasarle la lleva.

MATERIALES: Bicicleta, casco, Terreno adecuado para transitar.

“LOS ROBOCOT”

Sesión 15

UNIDAD TEMATICA: La marcha

OBJETIVO: Familiarización con el medio terrestre, experimentar diferentes formas de la marcha.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Jardín de saltos. “

Sobre el suelo se distribuye en hilera tantos bastones o cuerdas como sea posible. Todos los participantes hacen una hilera enfrente de los bastones. Cada participante pasa repetidas veces por el espacio entre los bastones, teniendo cuidado de no pisarlos y cada vez de diferentes formas.²¹

VAMOS A GOZAR

- Trotar alrededor de la pista de atletismo.
- Trotar en parejas cogidos de la mano alrededor de la pista.
- En parejas con ayuda de una cuerda, esta se pasa por la cintura de el compañero que va adelante, el de atrás la sostendrá mientras el otro camina alrededor de la pista.
- Trotar por parejas sujetando unas cuerdas con las manos.
- Trotar sobre una línea con un palo sobre los hombros.
- Colocar 10 conos en línea recta a una distancia de 50cm cada uno, y trotar pasando por encima de ellos evitando saltarlos.
- Trotar colocando un apoyo si y el otro no sobre unos tacos de madera.

²¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 39

- Trotar pasando por encima de unos tacos de madera con un avance circular de la pierna libre, buscando una amplia rotación de la cadera.
- Trotar con un palo en los hombros colocando los apoyos entre los aros, procurando mantener una buena amplitud del paso avance en cadena.
- Trotar de forma continua por encima de unos palos que hay en el piso a una distancia de 50cm entre cada uno.
- Trotar en zip-zap por entre unas astas que están ancadlas al piso a una distancia de 1mt entre cada una.

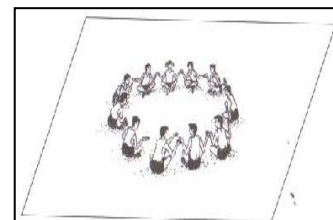
BAJEMOS EL RITMO

Figura 16. Juego pásalo rápido

“Pásalo rápido”

Los jugadores se disponen en círculo. Dos jugadores vecinos tienen en sus manos cada uno un objeto. A la señal, los objetos en direcciones opuestas son pasados mano a mano. A otra orden se cambia la dirección en la que se desplazan los objetos.

El juego finaliza cuando alguno de los jugadores quede con los dos objetos.²²



MATERIALES: Dos objetos cualesquiera, Varias cuerdas o bastones.

²² VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 262

SEMANA No. 4

**NATACIÓN
“LA BATIDORA”**

Sesión 16

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Acción de las piernas)

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Las flechas”

Todos los jugadores en un extremo de la piscina a la señal se impulsan con fuerza desde la pared y se deslizan como flechas agitando fuertemente sus piernas. Gana el que llegue primero a una distancia estipulada

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse por debajo del agua ejecutando la patada.
- En posición horizontal y de manera ventral cogido con las manos en la cintura del compañero, impulsarse con la patada mientras este camina lentamente por la piscina.
- En posición horizontal y de manera ventral cogido de las manos con el compañero que se haya de pie, hacer la patada mientras este camina lentamente hacia atrás por la piscina.
- Hacer la patada apoyando las manos sobre una pelota, y el compañero que está al frente intenta oponerse al avance.
- Mantener una tabla entre dos compañeros con la frente y empujar intentando batiendo fuertemente los pies intentando desplazar el otro hacia atrás.

- Uno frente al otro y cogiendo una tabla entre los dos hacer la patada intentando desplazar al compañero.
- Uno frente al otro y cogidos por los hombros hacer la patada intentando desplazar al compañero.
- Tres alumnos cogidos a una perdiga de manera horizontal se desplazan haciendo la patada.

BAJEMOS EL RITMO

“Paso del flotador”

Por equipos. En hilera y con las piernas separadas pasarse el flotador de adelante atrás y viceversa por entre las piernas. Gana el equipo que lo hace más rápido sin que el flotador salga de la superficie.

MATERIALES: Piscina, Flotadores.

“LOS REMOS”

Sesión 17

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre Acción de los brazos

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La cuchara”

A la señal atravesar la piscina lo más rápidamente posible llevando con la boca una cuchara con una pelota de ping-pong. Si la pelota cae, se debe parar y colocarla de nuevo antes de proseguir.

Variante: por relevos

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse empujando dos pelotas hacia delante una con cada mano.
- Nadar al estilo libre sin respirar.
- Realizar una flotación ventral manteniendo las manos apoyadas en el borde ejecutando la brazada, alternadamente.
- Desplazarse nadando libre y empujando una pelota con la mano.
- Nadar libre con la cabeza en alto y desplazar una pelota en medio de los brazos.

BAJEMOS EL RITMO

“Gigantbol”

Formar dos equipos, cada uno inicia el partido en un extremo de la piscina. La pelota debe impulsarse exclusivamente con las manos y se intenta marcar un gol haciendo salir el balón por el fondo correspondiente al equipo contrario.

MATERIALES: Piscina, Cuchara, pelota de ping pong, pelotas de caucho.

CICLISMO

“A RODAR SE DIJO”

Sesión 18

UNIDAD TEMATICA: La rotación

OBJETIVO: Adquirir destrezas en el manejo adecuado de la bicicleta.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El semáforo"

Por parejas, uno detrás de otro, desplazándose por todo el espacio. El facilitador dice en voz alta los colores del semáforo: ROJO- Todos se paran, VERDE- El que va detrás pasa delante de su compañero, AMBAR- El de detrás debe dar una vuelta alrededor de su pareja.

VAMOS A GOZAR

- Rodar en parejas a ritmo lento y constante uno detrás del otro, cuando suene el pito cambio de posición el que estaba adelante pasa atrás.

Figura 17. Rotación en parejas

- Rodar en parejas a ritmo lento y constante, con las manos sobre los hombros del compañero.
- Rodar en parejas a ritmo lento y constante, con las manos sobre el cuello del compañero.
- Rodar en parejas a ritmo lento y constante, con las manos sobre la cabeza del compañero.



- Rodar en parejas a ritmo lento y constante, abrazados con nuestro compañero.

BAJEMOS EL RITMO

“La lleva de colores”

Todo el grupo rodara disperso por la pista, y el profesor designará un color, el cual los niños deberán de localizan y deberán de irlo a tocar, el ultimo que llegue dirá el próximo color.

MATERIALES: Bicicleta, espacio o terreno para rodar, casco

“ZIP ZAP”

Sesión 19

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Adquiere dominio de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El zoo"

Dispersos por el espacio. En voz alta, cada alumno, imita el sonido de un animal, intentando hacerse ver. Después se reúnen en círculo. Comienza el facilitador pasando la pelota a un alumno y diciendo su sonido animal, éste la pasará a otro haciendo lo mismo. Así sucesivamente.

VAMOS A GOZAR

- Pasar en zip-zap alrededor de los conos que están ubicados en línea recta uno frente del otro a una distancia de un metro.

Variante: colocar una hilera más al lado de los conos para hacer el trabajo de regreso de la misma manera.

- Pasar en zip-zap parados en los pedales alrededor de los conos que están ubicados en curva y recta.
- Realizar zip-zap alrededor de un cuadrado
- En un cuadrado de 4x4, en las 4 esquinas realizar un giro de 360°.

Figura 18. Zip-zap



Figura 19. Zip-zap diagonal

- Pasar en zip-zap alrededor de los conos que están ubicados en diagonal a una distancia de un metro.
- Rodar de forma individual y constante alrededor de la pista, donde harán objetos dispersos por toda la pista, se deben esquivar.



BAJEMOS EL RITMO

“La lleva en parejas”

Todo el grupo rodara disperso por la pista en parejas, y el profesor designará una pareja que es la LLEVA, y estos intentaran tocar a otra pareja para pasarle la lleva.

MATERIALES: Bicicleta, espacio o terreno para rodar, casco, Pelota, conos.

ATLETISMO “LOS ROBOCOT”

Sesión 20

UNIDAD TEMATICA: “La marcha”

OBJETIVO: Familiarización con el medio terrestre, experimentar diferentes formas de la marcha.

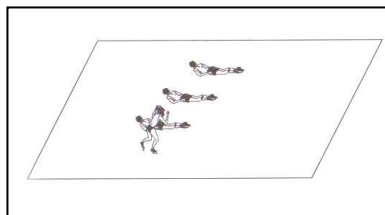
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 20. Juego salto de la botella tumbada

“Salto de la botella tumbada”

Por equipos tendidos boca abajo, separados entre sí 1 metro aproximadamente. A la señal, el último de cada grupo se levanta y va pasando a los compañeros hasta llegar al final, en donde se acuesta boca abajo como los otros, para que el siguiente compañero realice la misma tarea.

Gana el equipo que primero vuelva a la formación inicial.²³



VAMOS A GOZAR

- Los niños correrán golpeando los glúteos con los talones “TALONEO”.
- Los niños correrán elevando las rodillas “SKIPPING”.
- Los niños correrán realizando con un pie skipping y con el otro taloneo “COMBINACION”.

²³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 41

- Los niños correrán dando grandes zancadas con un solo pie “CANGURO”.

Variante: con los dos pies

- Los niños correrán de manera lateral pasando un pie por delante y el otro por detrás haciendo rotación de la cadera “TRASPIE”.
- Los niños saltarán con un pie y caerán con los dos y así sucesivamente lo harán de manera continua “MUELLE”.

Circuito 1

En una distancia de 30mt, realizar cada 10mt taloneo, skipping y combinación y regresar trotando al puesto

BAJEMOS EL RITMO

Figura 21. Juego bastón perpendicular

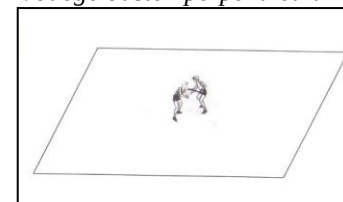
“Bastón perpendicular”

Los jugadores se disponen enfrentados por parejas, sosteniendo un bastón entre las manos, uno de los integrantes de la pareja intenta mantener el bastón en posición

horizontal, mientras su compañero trata de llevarlo a la vertical. El que intenta mantener el bastón en la horizontal toma el bastón por el centro y su compañero por los extremos.

Gana quien logre sostener la posición que le corresponda por más tiempo.²⁴

MATERIALES: Un bastón por pareja



²⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 263

6.6.2 Segundo Mes de Formación

Este segundo mes muestra y represente muchos más trabajo específicos de cada una de las disciplinas del triatlón, haciendo relevancia en la natación al estilo libre, en el ciclismo a los ejercicios de maniobrabilidad y el atletismo a trabajos de resistencia.

CUADRO 4. SEGUNDO MES

SEGUNDO MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATACION		CICLISMO		ATLETISMO		
	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
5	Est. Libre	2	Maniobrabilidad	1	Resistencia	1	5
	Transiciones	1					
6	Est. Libre	2	Maniobrabilidad	1	Resistencia	2	5
7	Est. Libre	2	Equilibrio	1	Equilibrio	1	5
	Transiciones	1					
8	Eval. Libre	1	Maniobrabilidad	2	Resistencia	1	5
	Est. Pecho	1					

SEMANA No. 5

NATACIÓN “LOS REMOS”

Sesión 21

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El cocodrilo”

Un cocodrilo está echado en el suelo y rodeado por los jugadores. Cada jugador tocará al cocodrilo sin miedo con la mano o un dedo. Si el monitor dice “cocodrilo”, éste se despertará y podrá morder a cualquiera que no se aleje tan deprisa como haga falta (“morder” significa tocar al jugador que sea lento). El cocodrilo deberá morder a tantos jugadores como le sea posible.

Variantes:

- Cocodrilo hambriento: Cada cocodrilo tiene un cierto número de intentos de morder y los que tenga éxito se contarán.
- Los que hayan sido mordidos se convertirán en cocodrilos.
- Varios cocodrilos están repartidos por un espacio limitado.
- El cocodrilo puede morder sin recibir la orden.

VAMOS A GOZAR

- Ejecutar la brazada de libre halando una cuerda.
- Un compañero ejecuta la brazada de libre y el otro cogido de sus pies realiza la patada de libre.
- Nadar junto al compañero cogidos de una mano y ejecutando la brazada de libre con la otra.

- Formar grupos de tres, entre dos transportan al tercero, cogiéndolo con una mano por debajo del hombro e impulsándose ejecutando la brazada con el brazo libre y la patada. Es que se transporta se coloca en posición horizontal de manera dorsal.
- En grupos de tres, mientras uno ejecuta la brazada de libre, los compañeros se cogen respectivamente por detrás a cada pie de este con ambas manos y se impulsan con un fuerte batido de pies.

BAJEMOS EL RITMO

“Delfines”

Se colocaran los alumnos a una distancia de unos dos metros uno del otro, uno de pies con las piernas separadas, el otro agachado o de rodillas, de forma alterna.

Uno "el delfín", pasara a través de la hilera de la siguiente forma: al primero por entre las piernas, al segundo lo salta apoyándolas manos en los hombros y así sucesivamente hasta el final donde adoptara la posición que corresponda.

MATERIALES: Piscina

“BOQUINCHES”

Sesión 22

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre Coordinación respiración

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de coordinación de la respiración del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“En busca del tesoro”

Se lanzan los tesoros (objetos que no floten), los nadadores deben intentar recoger el máximo número de los objetos y gana el que consiga más.

Variante: Se realizara por un tiempo determinado

VAMOS A GOZAR

- Avanzar ejecutando la patada de libre con una tabla en las manos y la cabeza dentro del agua, tomar aire por la boca mientras gira la cabeza lateralmente y expulsarlo por la nariz dentro de la piscina.
- Ejecutar la patada de libre con los brazos extendidos adelante, levantar la cabeza frontalmente para tomar aire y meterla en el agua para después expulsarlo.
- Coordinar la respiración lateral con la tracción de los brazos tan sólo por un lado. Después cambiar de lado.

Figura 22.Patada de libre



BAJEMOS EL RITMO

“El torbellino”

Los N° 1 agarran a los N° 2 por los codos, los N°2 se colocan agrupados en forma de bola, rodillas contra el abdomen, a la señal los N°1 giran en el sentido agujas del reloj, se pueden girar cada vez más rápidos y hacer cambios de sentido. Se invierten los papeles.

MATERIALES: Piscina, objetos llamativos que no floten, tabla de goma

TRANSICIONES
“LOS PINGUINOS”

Sesión 23

UNIDAD TEMATICA: Transiciones (Acuatlón)

OBJETIVO: Desarrolla habilidades en el paso de la natación al atletismo

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El ciego y el paralítico"

Por parejas, uno subido a caballo. Dispersos por el espacio. El compañero que hace de caballo, lleva los ojos cerrados. El que lo monta le va dirigiendo con señales acordadas con anterioridad.

VAMOS A GOZAR

- Realiza 25mt nadando en estilo libre, sale de la piscina y trota alrededor de ella para regresar al sitio del que partió.
- Realizar 5 repeticiones de este ejercicio, descansando entre cada repetición 1 minuto.

BAJEMOS EL RITMO

“Foca-morza”

Formar dos grupos uno de focas y el otro de morsas. Se van citando los nombre de diferentes animales que viven en el mar, al nombrar focas o morsas el grupo citado debe escapar, el otro grupo intentara pescarlos, consiguiéndolo al tocarlos, el que es

tocado debe retirarse del juego sentándose al borde de la piscina, el juego continua mientras quede algún jugador que pescar.

MATERIALES: Piscina

CICLISMO
“CASA DEL INDIO”

Sesión 24

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Adquiere habilidades en el manejo de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Las sillas"

Sillas en círculo. Una silla menos que jugadores. Los jugadores corren alrededor de las sillas mientras suena una música. Al parar ésta deben sentarse. El que quede sin sitio se elimina y se lleva una silla. Para evitar que los alumnos se queden sin jugar, otorgar un punto a quien se quede sin silla. Gana el jugador que tenga menos puntos. Si no disponemos de equipo musical, se pueden tocar las palmas o golpear un objeto y que se sienten con el silencio.

VAMOS A GOZAR

- De forma individual pasar por debajo de la casa del indio.
- En una misma dirección alrededor de la pista colocar varios pasos del indio a una misma altura.
- En una misma dirección alrededor de la pista colocar varios pasos del indio a diferente altura.
- De forma diagonal alrededor de la pista colocar varios pasos del indio a una misma altura.

BAJEMOS EL RITMO

“Sur place”

Todo el grupo, rodar dispersos por la pista, cuando escuchen el pito hacer uso de los frenos y lograr estabilizarse en un punto fijo sin tocar con los pies el piso.

MATERIALES: Sillas, bicicleta, casco, espacio adecuado para transitar,

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 25

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

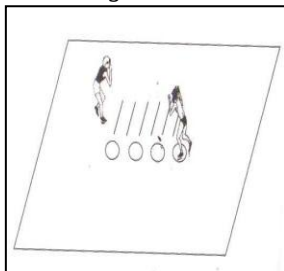
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 23. Juego obstáculos

“Obstáculos”.

Cada equipo se ubica frente a una hilera de aros, al lado de estos se ubica una hilera de bastones, puestos en el suelo con una separación tal que permita a los participantes saltar de uno a otro sin mucha dificultad. A la señal, el primer participante sale corriendo pisando dentro de los aros y volviendo en carrera pasando por los bastones, para darle una palmada al siguiente quien hará lo mismo, ganando el grupo que antes termine el recorrido.²⁵



VAMOS A GOZAR

“Circuito recreativo”

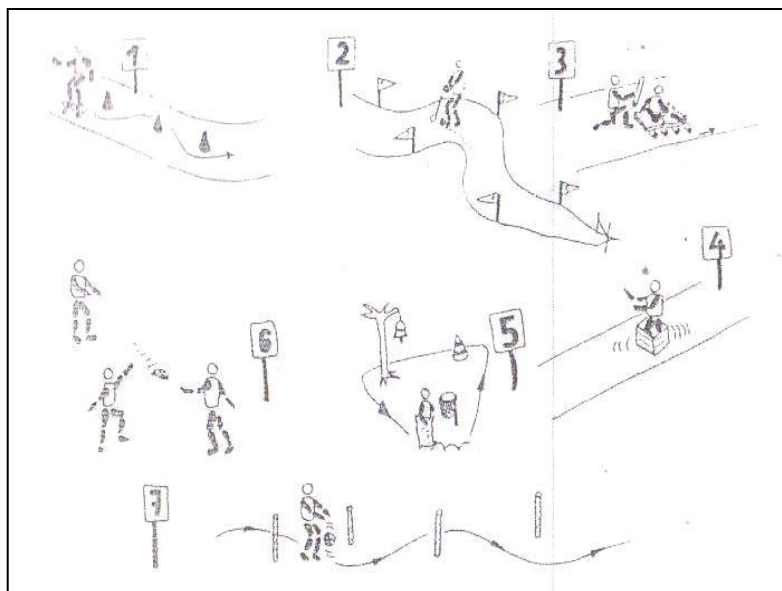
Desarrollar las siguientes situaciones:

1. Se marca un circuito con tiza sobre un camino que tenga una ligera pendiente y se colocaran unos obstáculos que deberán evitar
2. Dibujar una pista muy variada con la ayuda de cinta adhesiva y dividirla en zonas. Si la pelota sale de la pista el infractor retrocederá 2 zonas
3. En una calle sin salida y plan, colocara una plancha de madera sobre una serie de rodetes (palos de escoba), con el fin de que la madera se convierta en una alfombra rodante.
4. Recorrer una cierta distancia sobre unos cajones, desplazándolos poco a poco adelante y atrás con el propio impulso, el alumno no puede colocar el piso.
5. Dibujar un recorrido en triangulo y colgar una campana en cualquier esquina ¿Cuántas veces podrá hacerla sonar en 30 segundos?
6. Dos alumnos se pasan el frisbee y la tercera trata de interceptarlo.
7. Hacer un recorrido en zip-zap entre unos palos driblando un balón.²⁶

²⁵ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág.44

²⁶ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 195,196

Figura 24. Circuito Atletismo N° 1



repentina grita algún número y abandona el bastón lanzándolo hacia arriba. El jugador con el número designado sale a coger el bastón antes de que caiga. Si deja que el bastón toque el suelo, volverá a su puesto, si no, se queda sosteniendo el bastón en la forma indicada.²⁷

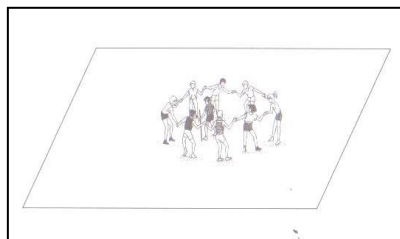
MATERIALES: Varios aros y bastones por equipo, un bastón

BAJEMOS EL RITMO

“Bastón en alto”

Los participantes se ubican formando un círculo y se enumeran; en el centro se encuentra alguno de ellos sosteniendo un bastón. El jugador del centro sosteniendo el bastón verticalmente con el dedo índice, luego de manera

Figura 25. Juego bastón en alto



²⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 264

SEMANA No. 6

NATACIÓN “BOQUINCHES”

Sesión 26

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Coordinación respiración)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de coordinación de la respiración del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Pelea de Globos”

Cada jugador se ata un globo en el tobillo, el juego consiste en explotarle el globo a los demás sin que te exploten el tuyo. El último que quede sin pinchar será el ganador.

Variantes: se pueden formar grupos y el grupo que al final tenga más globos sin pinchar será el ganador.

VAMOS A GOZAR

1. Nadar libre respirando solamente por el lado izquierdo.
2. Nadar libre respirando solamente por el lado derecho.

“El pescado ciego”

El niño que hace de pescado ciego debe de llevar el gorro de tal manera que le cubre los ojos, y de esta manera deberá atrapar al resto de compañeros que se encuentran dispersos por toda la piscina.

Dos alumnos nadando libre, uno junto al otro, arrastran a un tercero cogiéndolo por los pies, y este a su vez se estira boca arriba sosteniendo entre las manos un gusano.

BAJEMOS EL RITMO

“Combate de cisnes”

Dos filas frente a frente, brazos extendidos hacia delante

En cuclillas los jugadores saltan, se empujan mano contra mano.

Se esfuerzan en hacer retroceder o bascular al adversario.

Gana el equipo que ha podido hacer retroceder o bascular a todos sus adversarios. Se puede jugar una formula individual por eliminación (menos activa).

MATERIALES: Piscina, globos, gorros de natación

NATACIÓN

“LAS LANCHAS”

Sesión 27

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre Coordinación compleja

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La carrera”

Todos los jugadores se colocaran en el agua y prendidos del borde, al señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede el vencedor

Variante: el primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua

VAMOS A GOZAR

1. Coordinar la respiración lateral a ambos lados alternadamente coincidiendo con la brazada de ese lado (punto muerto).
2. Nadar libre respirando cada dos brazadas.
3. Nadar libre respirando cada cuatro brazadas.

BAJEMOS EL RITMO

“La carrera de los números”

Dos fila de jugadores en cada lado de la piscina, se le asigna un numero entre el 1 y el numero N a cada jugador de cada equipo (N es el número de jugadores que compone cada equipo).

El director del juego nombra en voz alta un número (entre 1 y N), los jugadores de cada equipo a los que se les haya asignado ese

número deben desplazarse a la máxima velocidad hacia el centro para apoderarse del balón flotador u objeto elegido. El jugador que lo consiga arrebatarse primero se lo debe llevar a su campo (lado de la piscina en el que se ubica su equipo). Si lo consigue marca 1 punto. Si este jugador es tocado por el adversario en el desplazamiento a su campo, será él quien se adjudique el punto. Se puede designar al adversario como máximo hasta un metro de su campo.

Se puede citar simultáneamente varios números (o sucesivamente), se puede situar varios flotadores del mismo valor o de puntos diferentes.

MATERIALES: Piscina

CICLISMO
“CASA DEL INDIO”

Sesión 28

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Adquiere destrezas en el manejo de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Sardinas en lata"

Dispersos por el espacio (sardinas a la mar). Cuando el facilitador diga: "sardinas en lata", los alumnos deberán agruparse, tendidos en el suelo, boca arriba, paralelos y contrarios (en grupos de 4 ó 5). A la voz de "sardinas a la mar", los alumnos se dispersan y mezclan de nuevo.

VAMOS A GOZAR

- De forma diagonal alrededor de la pista colocar varios pasos del indio a diferente altura
- De forma individual pasar por debajo de la casa del indio, tocando con la cabeza un pañuelo
- De forma individual pasar por debajo de la casa del indio, cuando vaya atravesándola deberá explotar una bomba que se encuentra en la parte superior de la casa.

BAJEMOS EL RITMO

“Sur place quadrate”

Todo el grupo, rodar dispersos por la pista, cuando escuchen el pito destinarse hacia una zona cuadrada formada por conos y allí deben hacer uso de los frenos y lograr estabilizarse dentro del

cuadrado sin tocar con los pies el piso, el que más tiempo dure será el vencedor

MATERIALES: Bicicleta, casco, espacio adecuado para transitar.

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 29

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

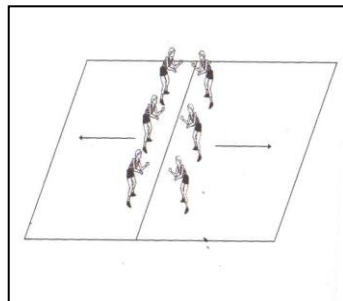
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 26. Juego tigres y tigrillos

“Tigres y tigrillos. “

Los participantes se ubican frente a frente en dos filas en el centro del terreno delimitado. Uno de los grupos será el grupo de los “tigres” y el otro el de los “tigrillos”. El director del juego va contando una historia, en la que una vez se mencionen bien sea a los tigres o tigrillos, el grupo mencionado deberá salir corriendo hacia el extremo del campo, evitando ser tocado por los jugadores del otro bando. Todos los jugadores que sean atrapados antes de llegar a la línea cambian de grupo, siendo vencedor el bando que finalice con mayor número de jugadores.²⁸



VAMOS A GOZAR

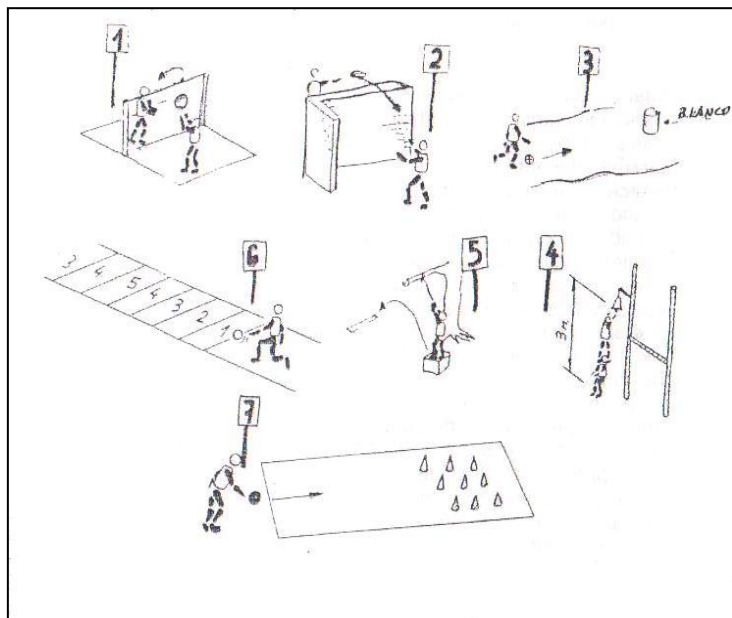
Desarrollar las siguientes situaciones:

1. Se hacen dos campos y se separan con una cuerda; son faltas que el balón toque el suelo y que salga del campo del juego y que pase por encima de la cuerda.
2. Lanzar un aro de una parte a otra de un muro el aro no debe tocar el suelo ni debe salir del campo establecido.
3. Construir un blanco cualquiera e intentar golpearlo, variando la distancia.
4. Construir una pirámide humana para llegar a una campana situada a una altura de 3 metros.
5. Atar una cuerda a una rama de árbol y saliendo desde lo alto de una cajón impulsarse e intentar llegar a una marca señalada en el suelo.
6. Diseñar un circuito y dividirlo en zonas, dándola a cada uno un número; lanzar la bola intentando que quede en la zona que tenga el número indicado.
7. Colocar una cierta cantidad de bolos o conos sobre una superficie plana, pateando con el pie, tumbar el máximo número de conos o bolos²⁹

²⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág.48

²⁹ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 197

Figura 27. Circuito Atletismo N° 2



compañero con el solo empuje de los pies.³⁰

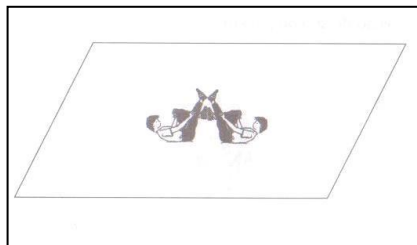
MATERIALES: Cuerdas, soportes, conos, campana, cajón, balones.

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha plantar”

Por parejas, uno sentado frente al otro con las piernas flexionadas y las manos entrelazadas por debajo de sus rodillas, cada uno trata de hacer rodar hacia atrás a su

Figura 28. Juego lucha plantar



³⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 265

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 30

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

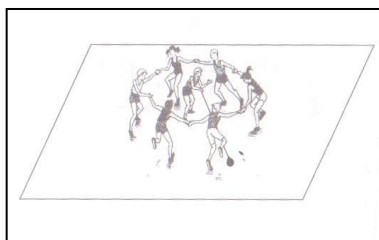
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El busca pies”

Los participantes forman un círculo, con uno de ellos en el centro de éste quien sujeta la cuerda.

El jugador que está en el centro hace girar la cuerda pasándola por debajo de los pies de sus compañeros, al tiempo que éstos saltan para no ser tocados. Los participantes más arriesgados se irán acercando a él paulatinamente y lo eliminarán si logran tocarlo con la mano.³¹

Figura 29. Juego el busca pies



VAMOS A GOZAR

Desarrollar a través de un circuito las acciones que se describen a continuación:

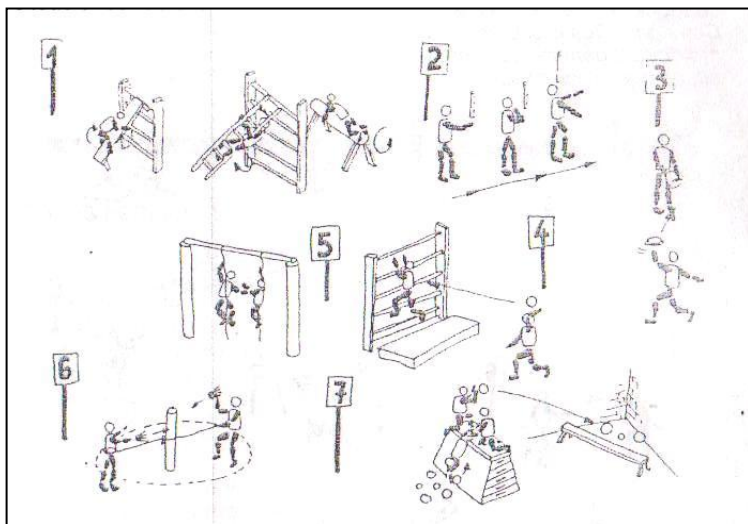
1. Trepas y hacer virajes en diferentes aparatos
2. Transportar un palo de 3 maneras distintas

3. Intentar atrapar el frisbee por un cubo, papelera o un aro, que previamente ha sido lanzado por el compañero.
4. Por parejas y a una señal uno persigue al compañero que empieza a trepar por una escalera sueca, procurando alcanzarlo con pelotas pequeñas tantas veces como pueda, antes de que el perseguido logre con la mano el último peldaño
5. Colgados en dos cuerdas intentar derrumbarse mutuamente.
6. En la situación del grafico, y con la cuerda tensa se trata de dar al otro con pelota pequeña y esquivar así mismo el impacto contrario.
7. Intentar conseguir el mayor numero de pelotas sin caer al suelo; las pelotas obtenidas deben ser lanzadas a un lugar determinado.³²

³¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 36

³² OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 199

Figura 30. Circuito Atletismo N° 3



rápidamente la hora que indique el director (siempre con los pies fijos en el círculo).³³

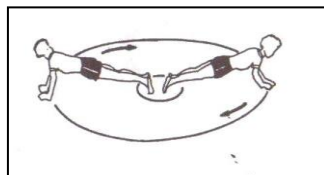
MATERIALES: Pelotas, aros, una cuerda con una bolsita de arena atada a su extremo, cuerdas, palos

BAJEMOS EL RITMO

“El reloj”

Cada pareja traza en el piso un círculo de 50cm de diámetro y se colocan en posición de lagartija de manera que los pies queden en el centro del círculo, con las plantas de los pies tocándose. Un jugador es el horario y el otro el minutero, estos deben señalar

Figura 31. Juego el reloj



³³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 268

SEMANA No. 7

NATACIÓN “LAS LANCHAS”

Sesión 31

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“carrera americana”

Todos los jugadores se colocaran en el agua y prendidos del borde, al señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede el vencedor

Variante: el primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua

VAMOS A GOZAR

1. Nadar libre respirando cada tres brazadas, es decir, alternando la respiración izquierda – derecha.
2. Nadar libre respirando solamente por el lado izquierdo.
3. Nadar libre respirando solamente por el lado derecho.

BAJEMOS EL RITMO

“Foca o morsa”

Dos filas frente a frente distanciadas por 1 metro, usar eventualmente las líneas de la calle de competición. Fila A: las “focas”; fila B: las “morsas”.

El director cita una serie de nombres de animales marinos. Al decir “foca” o “morsa” el grupo citado debe escapar. Los otros les persiguen e intentan tocarlos hasta el momento en que suene el silbato. En ese caso, los jugadores vuelven a su sitio.

Variante:

- Los jugadores se colocan de espaldas.
- Los jugadores tocados forman parte del equipo adversario. Se juega hasta eliminación total de un equipo.

MATERIALES: Piscina.

“LAS LANCHAS”

Sesión 32

UNIDAD TEMATICA: Estilo libre (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo libre

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“carrera gringa”

Todos los jugadores se colocaran en el agua y prendidos del borde, al señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede el vencedor

Variante: el primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua

VAMOS A GOZAR

1. Desplazarse nadando libre y lanzando una pelota hacia delante, alcanzarla y lanzarla de nuevo; así sucesivamente.
2. Por parejas y atados por los pies ambos con un neumático, nadar libre en sentidos opuestos.
3. Dos alumnos nadan libre uno junto al otro mientras el tercero se deja arrastrar cogidos de los trajes de baño de los compañeros.

BAJEMOS EL RITMO

“Duelo de artillería naval”

Los jugadores se reparten en dos campos A y B separados por una zona neutral.

Al principio cada equipo posee un mismo N° de proyectiles con estos se ha de alcanzar un adversario y evitar los golpes por esquivas o inmersión. Se puede recuperar proyectiles en la zona neutra pero no se puede ni lanzar ni ser tocado.

Reglas:

- Eliminación de los jugadores tocados y gana el equipo que conserve más jugadores.
- Se cuentan los golpes dados por cada equipo en minutos.

MATERIALES: Piscina, pelotas (proyectiles), neumático.

TRANSICIONES

“LOS PINGUINOS”

Sesión 33

UNIDAD TEMATICA: Transiciones (Acuatlón)

OBJETIVO: Desarrolla habilidades en el paso de la natación al atletismo

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El maremoto"

Se determinan cuatro zonas: TIERRA, MAR, PLAYA, BARCO. Los alumnos dispersos por el espacio. El facilitador nombra una de estas zonas. Los alumnos deben llegar lo más rápido posible. Al decir "MAREMOTO", deben acudir a zona segura (playa o tierra) para no ahogarse.

VAMOS A GOZAR

Realizar una distancia de 50 metros en natación, sale de la piscina y trota en la zona delimitada para realizar los siguientes ejercicios propuestos:

1. Skipping
2. Taloneo
3. Saltos
4. Rollos (vuelta canela)

Todo este trabajo es una repetición, realizar varias repeticiones y descansar un tiempo prudencial entre cada una. La natación se puede variar en los diferentes estilos como por ejemplo.

25 metros libre, 25 metros pecho

25 metros libre, 25 metros espalda

25 metros mariposa, 25 metros libre

BAJEMOS EL RITMO

“La anguila se muerde la cola”

Colocarse en hilera con las manos sobre los hombros de los compañeros; el primero intentara golpear al último que deberá hacer todo lo posible para evitarlo. No soltarlo.

MATERIALES: Piscina.

CICLISMO

“PASO DEL RIEL”

Sesión 34

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio

OBJETIVO: Realizar ejercicios de coordinación y dominio de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Vocalizando"

Dispersos por el espacio. Cada alumno va pronunciando la primera vocal de su nombre. Se van agrupando los que tienen la misma vocal. Cuando los grupos están formados, cada grupo, inventa e interpreta una canción, usando sólo su vocal.

VAMOS A GOZAR

- De forma individual pasar por el medio de los rieles que están en una misma dirección
- De forma individual pasar por el medio de los rieles que están uno horizontal y el otro vertical.
- De forma individual pasar por el medio de los rieles que están de forma diagonal.
- De forma individual pasar por el medio de los rieles que están en una misma dirección, los cuales se les modificara la amplitud de la siguiente manera:
50cms, 25cms, 15cms, 10cms, 5cms

Figura 32. Paso del riel



BAJEMOS EL RITMO

“Sur place numerator”

todo el grupo, rodar dispersos por la pista en donde hay unas zonas delimitadas con unos números específicos, cuando el profesor diga un número todos deberán ir hacia la zona indicada, hacer uso de los frenos y lograr estabilizarse en un punto fijo sin tocar con los pies el piso.

MATERIALES: Bicicleta, casco, área adecuada para transitar, palos,

ATLETISMO LOS EQUILIBRISTAS

Sesión 35

UNIDAD TEMATICA: “Equilibrio”

OBJETIVO: Muestra armonía corporal en el dominio de su cuerpo

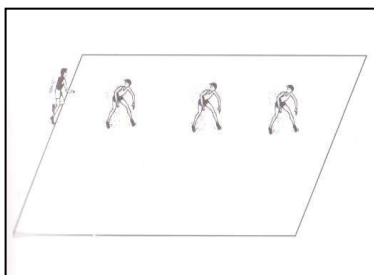
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Botellón.”

El grupo se divide en varios equipos que se ubican en hilera, con una Separación aproximadamente de unos 4 m. entre ellos. Los participantes Adoptan la posición de “botellón” (con los pies separados al ancho de los Hombros, rodillas flexionadas y sobre ella las manos, tronco flexionado).

A la señal el último de cada grupo sale corriendo hasta donde se encuentra el compañero anterior, salta sobre él apoyando las manos sobre su espalda y continua su recorrido hasta llegar al primero de su grupo, luego se separa de él y se ubica como sus compañeros a esperar que ellos pasen sobre él. Gana el grupo que pasando todos sus integrantes, primero quede en la formación inicial.³⁴

Figura 33. Juego el botellón



VAMOS A GOZAR

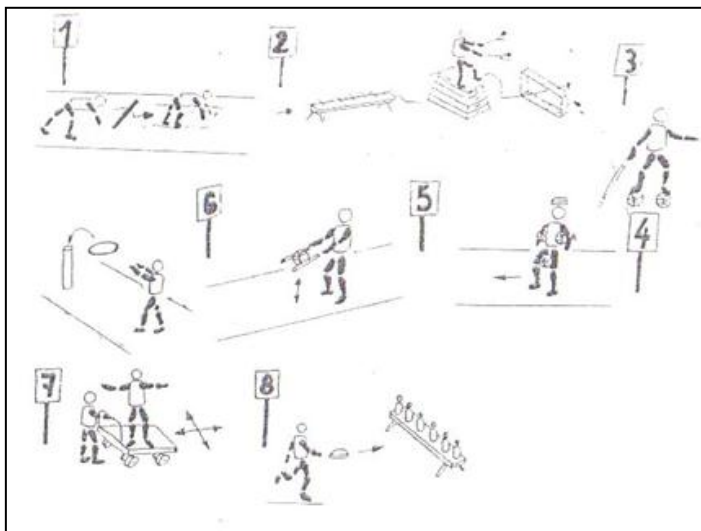
Desarrollar a través de un circuito las acciones que se describen a continuación:

1. Tomar un impulso, partiendo de la posición cuadrúpeda y a partir de una marca saltar sobre una manta, y hacerlo repetitivamente hasta completar tres saltos
2. Cada mano sujeta una raqueta de tenis, sobre la cual se coloca una pelota; sujetar una tercera pelota entre el cuello y la barbilla. Desplazarse de la forma indicada sobre un recorrido previsto
3. Mantener el equilibrio sobre dos balones medicinales colocados sobre una colchoneta, y apoyándose con un palo avanzar con la ayuda de este
4. Recorre una distancia fijada manteniendo una pandereta sobre la cabeza, un balón en medio de las piernas y otros dos debajo de cada axila
5. Poner un balón sobre dos palos y mantenerlo horizontalmente, dejarlo caer, para que rebote en el suelo y recogerlo con los palos
6. A partir de una línea trazada en el suelo lanzar un neumático de tal forma que se introduzca sobre un resorte
7. Se coloca una tabla sobre dos palos, mantener el equilibrio sobre la tabla

³⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 43

8. Lanzar un frisbee desde la una línea marcada en el suelo con el objeto de derribar unos bolos que están sobre un banco³⁵

Figura 34. Circuito Atletismo N° 4



BAJEMOS EL RITMO

“Pelea de gallos”

Por parejas enfrentadas, cada una en posición de cuclillas y con los brazos en el pecho de su compañero. Los dos saltando, empujándose, haciendo fintas y esquivas ágiles tratan de

desequilibrar al compañero y mantener al mismo tiempo su propio equilibrio.³⁶

MATERIALES: Balones, raquetas, conos, palos, aros.

³⁵ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 201-202

³⁶ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 266

SEMANA N° 8

**NATACIÓN
EVALUACION ESTILO LIBRE**

Sesión 36

CUADRO 5. EVALUACION ESTILO LIBRE

LIBRE				
POSICIÓN	Lo más horizontalmente posible			
	Rotación de la cabeza y hombros			
BRAZOS				
Entrada	En la prolongación del hombro			
	Brazo casi en extensión			
Tracción	Movimiento adelante-abajo			
	Flexión del codo y mano adentro-arriba-atrás			
	Extensión del codo y arriba-afuera-atrás			
Recobro	El codo es el primero en salir del agua			
	Posición alta con respecto a la mano			
	Mano "relajada"			
PIERNAS				
Flexión de rodilla para luego realizar una extensión brusca de la pierna				
Pies en flexión plantar y ligera rotación interna				
COORDINACIÓN				
La inspiración al final del tirón-empuje				
Entrada de la cara antes que la mano				
La cara, dentro, verá entrar las 2 manos				

NATACIÓN

“EL ACORDEON”

Sesión 37

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho (Posición del cuerpo)

OBJETIVOS: Ejecuta ejercicios prácticos de la posición del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La rana cucharona”

A la señal atravesar la piscina lo más rápidamente posible, nadando como ranas llevando en la boca una cuchara con una pelota de ping pong. Si la pelota cae, se debe parar y colocarla de nuevo antes de proseguir.

Variante: competencia de relevos

VAMOS A GOZAR

- Realizar flotación ventral apoyando las manos en el borde de la piscina
- Partiendo de pie, meter la cabeza en el agua, encoger las piernas y quedar en posición ventral
- Partiendo de la posición final del ejercicio anterior, estirar completamente el cuerpo manteniendo una flotación ventral

BAJEMOS EL RITMO

“Las evoluciones de la escuadra.”

Al comenzar, los alumnos están en las filas.

El director del juego es el “buque insignia”, indica las diversas formaciones y evoluciones de la escuadra: en filas, en columnas, en cuadro, en triángulo y se desplazan hacia delante, hacia atrás, a

la izquierda y a la derecha. Se podrá desplazar andando, Corriendo.

Variante:

Cada jugador puede evolucionar tomando un pasajero a horcajadas sobre la espalda o el abdomen.

MATERIALES: Piscina, Tabla

CICLISMO

“EL RECOLECTOR”

Sesión 38

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Realizar ejercicios de coordinación y dominio de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Circuito"

Colocar diez o doce estaciones a lo largo de todo el terreno de juego. En cada estación dejar una indicación del ejercicio a realizar y un par de dados. Recorrer el circuito por parejas. Cada pareja llega a una estación, el compañero tira los dados y el otro debe hacer tantas repeticiones del ejercicio como el número que salga. Cambio de rol. Si el circuito lo realizan individualmente suelen "hacer trampas" y no van lo bastante motivados. Al ir por parejas se produce una competencia muy constructiva.

VAMOS A GOZAR

- Rodar de forma individual y constante y recoger un objeto que hay en la pista.
- Rodar de forma individual y constante alrededor de la pista, cuando suene el pito parar y colocar cada uno su caramañola en el piso, seguir rodando, cuando suene el pito de nuevo recoger la caramañola más cercana.
- Rodar de forma individual y constante alrededor de la pista,

donde harán objetos dispersos por toda la pista, tocarlos en repetidas ocasiones con las manos.

- Mientras se pedalea tomar un objeto que está en el piso en un lugar determinado y trasladarlo hasta otro punto.
- Rodar de forma individual y constante alrededor de la pista, tomar un objeto que está en el piso, cambiarlo de mano y colocarlo de nuevo en el piso.

Figura 35. Recoger objetos

- Rodar de forma individual y constante alrededor de la pista, y recoger objetos más pequeños “monedas, llaves, canicas, tapas de gaseosa”.



BAJEMOS EL RITMO

“Sur place geometric”

Todo el grupo, rodar dispersos por la pista en donde hay unas zonas delimitadas unas figuras geométricas, cuando el profesor diga el nombre de la figura todos deberán ir hacia la zona indicada, hacer uso de los frenos y lograr estabilizarse en un punto fijo sin tocar con los pies el piso.

MATERIALES: Bicicleta, objetos para recoger, casco, espacio para poder transitar

CICLISMO

“SALTOS”

Sesión 39

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Realizar ejercicios de coordinación y dominio de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"La mampara"

Dos voluntarios cogen la manta por sus extremos. Cinco voluntarios salen de la clase. Los jugadores entran de uno en uno detrás de la manta. La manta se irá subiendo muy lentamente. Los demás compañeros deben adivinar de quien se trata antes de que la manta suba hasta el final. Se pueden cambiar prendas para despistar a los compañeros.

VAMOS A GOZAR

- Alrededor de la pista colocar varios objetos como: buzos, cajas, palos, sobre el piso de manera horizontal, para que los niños los salten.
- De forma individual con un objeto en la mano dejarlo en el piso y dar la vuelta a la pista y de regreso saltarlo.
- Alrededor de la pista colocar varios aros sobre el piso, para que los niños los salten, colocando solo la rueda delantera dentro del aro.

Figura 36. Salto de objetos



- Alrededor de la pista colocar varios aros sobre el piso, para que los niños los salten, pasando primero con la rueda delantera y dejar dentro del aro solo la rueda trasera.
-
- Alrededor de la pista colocar varios aros sobre el piso, al sonar el pito los niños deben ingresar una de sus ruedas a algún aro.
- Variante: realizarlo en parejas los dos deben ingresar las ruedas a algún aro

BAJEMOS EL RITMO

"La lleva de colas"

Todo el grupo rodara disperso por la pista con una cola de papel ubicada en el sillín de la bicicleta, a la orden del profesor todos contra todos, intentando quitar las colas de sus compañeros, el niño que quede con mas colas es el vencedor.

MATERIALES: Una manta, bicicleta, casco, espacio adecuado para transitar.

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 40

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

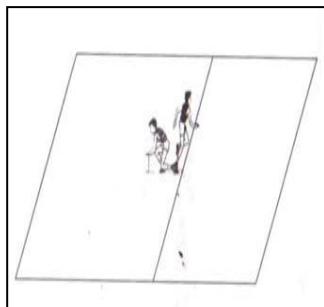
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 37. Juego tacos humanos

“Tacos humanos.”

Los participantes se ubican por parejas, sobre una línea de salida espalda con espalda. El jugador que se encuentra de frente a la línea de salida ubica sus manos por detrás de ésta y en posición de la salida baja del atletismo, ubicando sus pies sobre los del compañero que está a su espalda.

A la señal de “en sus marcas”, el jugador que está de frente a las líneas de salida utilizará como tacos, los pies de su compañero que también permanece en la posición de salida baja. A la señal de “fuera” el corredor sale apoyándose fuertemente en los pies de su compañero con el fin de imprimir impulso a su salida. Gana el jugador que primero atraviese la línea de llegada.³⁷



VAMOS A GOZAR

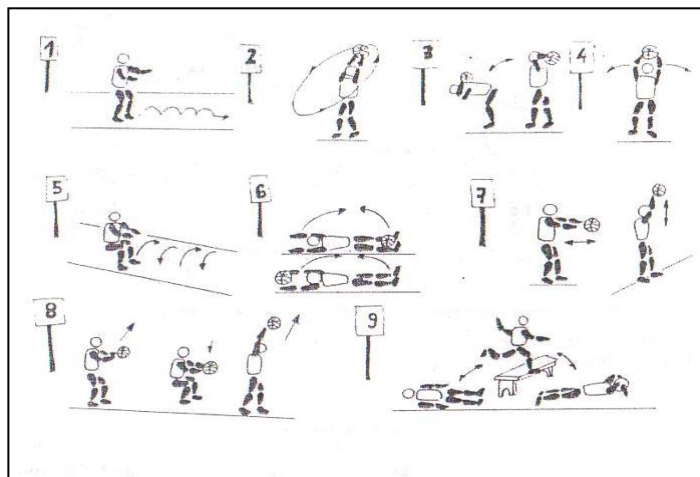
Desarrollar a través de un circuito las acciones que se describen a continuación:

1. Saltos a pies juntos (10 repeticiones)
2. Circundaciones de tronco con balón medicinal (10 repeticiones)
3. Flexión y extensión de tronco (14 repeticiones)
4. Flexiones laterales del tronco (14 repeticiones)
5. Saltos a derecha e izquierda con flexión profunda de piernas (10 repeticiones)
6. Acostado boca arriba, colocar el balón medicinal en los pies y elevar piernas hasta llevarlas a las manos, bajar las piernas e invertir la operación (10 repeticiones)
7. Flexiones y extensiones de brazo al frente y arriba con balón medicinal (20 repeticiones)
8. Lanzar el balón medicinal al aire y cogerlo, flexionar piernas y lanzarlo de nuevo (10 repeticiones)
9. Pasar por encima del banco sueco en salto, y acostarse boca abajo (10 repeticiones)³⁸

³⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 52

³⁸ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 208-209

Figura 38. Circuito Atletismo N° 5



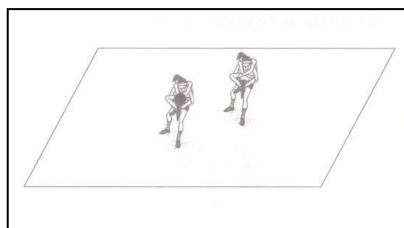
MATERIALES: Un balón medicinal por pareja

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha de jinetes “

Por parejas. El jinete debe estar bien apoyado en la cintura o en los hombros de su compañero. Se divide el grupo en dos; un grupo lleva el balón medicinal y el otro no. Los jinetes que no llevan balón intentan arrebatárselo a sus rivales. Luego se cambian los papeles, ganando el equipo que en un tiempo determinado haya logrado arrebatarse más balones.³⁹

Figura 39. Juego lucha de jinetes



³⁹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 269

6.6.3 Tercer Mes de Formación

A medida que avanza el proceso a través del tiempo se van implementando objetivos más complejos y se va incrementando la variabilidad en los ejercicios.

Ya dentro de este mes se incursiona en la disciplina de la natación en el estilo de pecho con el fin estimular y fortalecer otros grupos musculares, de igual manera en la fase del ciclismo a parte de seguir trabajando la habilidad de dicha disciplina como el equilibrio y la maniobrabilidad, se ejecutaran ejercicios de mecánica que hace referencia a la interacción del niño con su bicicleta, el buen uso de ella y la solución de algunas dificultades técnicas que se puedan presentadas, de igual manera se realizarán trabajo de transición, que es la conjugación de 2 disciplinas sin pausa de la práctica deportiva del triatlón. Ejemplo hacer trabajo en la piscina y al término de dichos trabajos, pasar a realizar ejercicios en tierra o en bicicleta. Las transiciones se pueden conjugar de natación a atletismo, de ciclismo a atletismo, o de natación a ciclismo. En el atletismo se seguirán realizando trabajos de resistencia.

CUADRO 6. TERCER MES

TERCER MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATACION		CICLISMO		ATLETISMO		
	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
9	Est. Pecho	3	Equilibrio	1	Resistencia	1	5
10	Est. Pecho	2	Transiciones	1	Resistencia	2	5
11	Transiciones	1	Transiciones	1	Resistencia	1	5
	Est. Pecho	2		2			5
12	Est. Pecho	2	Mecánica	1	Vel. Reacción	1	5
			Maniobrabilidad	1			

SEMANA N° 9

NATACIÓN

“LA Y”

Sesión 41

UNIDAD TEMATICA: Estilo pecho (Acción de las piernas)

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Paso del puente”

Uno adopta la posición de puente de pie y con las piernas separadas, el otro pasa por debajo, realizando la patada de pecho; gana la pareja que en un tiempo determinado realiza más veces el paso del puente.

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse en posición vertical y lateralmente con los brazos en cruz sobre el agua.
- En posición vertical y con los brazos en extensión por encima del agua, avanzar con patada de pecho.
- En posición vertical y con los brazos en extensión por encima de la cabeza, avanzar con patada de pecho.
- En posición vertical avanzar con patada de espalda y ayudando con una remada con los brazos.
- Desplazarse en posición vertical con una pelota sobre la cabeza, aguantándola con ambas manos.
- Desplazarse en posición vertical lanzando una pelota al aire con una mano y recogerla con la otra.

BAJEMOS EL RITMO

“A la pesca.”

En la fila, uno al lado de otro, se sitúan todos los jugadores en el borde de la piscina (“peces”). En el interior, 2,3 o 4 “pescadores” se colocan en medio del agua frente a ellos.

El director del juego grita: ¡a la pesca! Los “peces” han de pasar de un lado a otro de la piscina, los “pescadores” solo pueden tocarles en la espalda si salen fuera del agua. En el agua los “peces” están en su casa y no se les puede tocar pero los “pescadores” pueden seguirles atraparles cuando salgan. También se pueden colocar obstaculizando sus desplazamientos. Cuando el grupo de peces haya llegado a la otra orilla, el director espera que se recupere y al cabo de unos instantes grita de nuevo ¡A la pesca!

MATERIALES: Piscina, Tabla

“LA Y”

Sesión 42

UNIDAD TEMATICA: Estilo pecho (Acción de las piernas)

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Los Aros Locos”

En grupos de 4, los jugadores formarán varios equipos, los cuales se colocarán uno de tras de otro haciendo una línea, se pone un Aro frente a cada equipo a una distancia de 10m. Cada jugador tendrá que correr hasta el aro, pasar el aro por su cuerpo de arriba abajo y dejarlo en el suelo, para regresar corriendo a su fila tocar la mano de su otro jugador y así sucesivamente. El primer equipo que termine de pasar dentro del aro, será el ganador. Idea del juego: correr lo más rápido posible hasta el aro para pasarlo de arriba abajo por el cuerpo y regresar a la fila para que el siguiente jugador haga lo mismo.

VAMOS A GOZAR

- En posición horizontal (ventral) cogido con las manos a la cintura del compañero impulsarse con patada de pecho mientras el otro camina lentamente por la piscina.
- Uno frente al otro y cogidos por las manos realizar patada de espalda intentando desplazar al compañero.
- En extensión y boca abajo, uno frente al otro, tomado de las manos por los extremos de la cuerda, realizar patada de pecho intentando separarse del compañero.

- En posición de espalda y con una tabla sobre el pecho, realizar patada de pecho.
- En posición de espalda y con las manos sobre el estomago, impulsarse con patada de pecho.
- Realizar patada de pecho con la ayuda de una tabla.

BAJEMOS EL RITMO

“La carpa, los alevines y el lucio.”

Fila de 5 o 6 jugadores sujetándose por las caderas.

El primer jugador se separa de la fila y se coloca frente a ella, es el “lucio”, el que quede de primero es la “carpa” los que le siguen detrás suyo son los “alevines”. El “lucio” debe intentar tocar, el último alevín. La “carpa” se lo impide por todos los medios, Mientras están en desplazamiento para no ser atrapados, no se pueden soltar. El “lucio” puede nadar bajo el agua.

MATERIALES: Piscina, Tabla

“REMOLINO”

Sesión 43

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo braza

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El conductor acuático.”

Ejecutando la patada de pecho y la brazada, con la última desplazar un balón hasta una distancia determinada.

Variante: por relevos

VAMOS A GOZAR

- Realizar brazada de pecho sosteniendo una tabla entre las piernas
- Mantener el cuerpo en posición horizontal (ventral) con la cabeza fuera del agua, realizar brazada de pecho, manteniendo los pies en extensión.
- Mantener el cuerpo en posición horizontal (ventral) con la cabeza fuera del agua, realizar remolinos con las manos; manteniendo los pies en extensión.

BAJEMOS EL RITMO

“El carrusel náutico”

En el círculo numerados de dos en dos (1, 2, 1, 2, 1,2) Los alumnos N° 2 ponen los brazos sobre los hombros de sus compañeros (los N° 2) de su izquierda y su derecha. Los alumnos N° 1 se suspenden de los brazos, manos en supinación. Flexionan las rodillas contra el abdomen. Cuando todos los N° 1 logran estar

en esa posición, el círculo gira en el sentido indicado por el director. A nueva orden, se cambia el papel y el sentido.

Variante:

Mismo ejercicio dándose el brazo; también con pierna elevada hacia delante

MATERIALES: Piscina

CICLISMO

“LOS EQUILIBRISTAS”

Sesión 44

UNIDAD TEMATICA: EQUILIBRIO

OBJETIVO: Realizar ejercicios de coordinación y dominio de la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"La remolacha de color"

Un voluntario, que hace de perseguidor. Los demás dispersos por el espacio. Los compañeros preguntan al voluntario: "remolachero ¿qué color tiene la remolacha? Este dirá un color cualquiera y los demás deberán tocar el color (en líneas de la pista, prendas...). Si el "remolachero" toca a un compañero, cambio de rol.

VAMOS A GOZAR

“Sur place”

- Pedalear y hacer uso de los frenos y lograr estabilizarse en un punto fijo sin tocar con los pies piso.
- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de un balancín que se colocara alrededor de la misma.
- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de una rampa que se colocara alrededor de la misma y luego realizar zip-zap en línea recta.

Figura 40. Sur place



- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de una rampa que se colocara alrededor de la misma y luego recoge una caramañola para llevarla a otro punto.
- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de una rampa que se colocara alrededor de la misma, y luego pasa por la casa del indio.
- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de una rampa que se colocara alrededor de la misma, y luego pasa varios rieles ubicados en la pista.

Figura 41. Balancín

- Rodar alrededor de la pista y pasar por encima de una rampa que se colocara alrededor de la misma, y luego salta unos palos que se encuentran en la pista.



BAJEMOS EL RITMO

“Banquitas”

En equipos de 5 niños cada uno con su bicicleta, en una zona delimitada por dos canchas pequeñas (banquitas), con un balón intentar hacer la mayor cantidad de goles en la cancha contraria.

MATERIALES: Bicicleta, casco, tablas, conos, palos, caramañolas, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “LOS INFATIGABLES”

Sesión 45

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

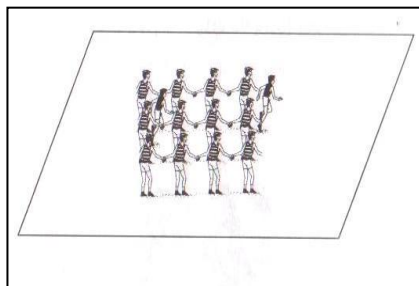
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Calles y carreras.”

Los participantes forman varias filas del mismo número de integrantes y tomados de las manos. Se eligen dos jugadores uno “el gato” otro “el ratón”. El “gato” persigue al “ratón” por los espacios dejados por cada una de las filas. A la orden “calles” los jugadores formados en hileras permanecen en la posición inicial, pero a la de “carreras” giran para quedar formados en hileras. Así que cada vez que el director de la señal “calles” o “carreras” se gira hacia la derecha; el gato y el ratón siempre tiene que desplazarse por los callejones dejados entre estas.

En el momento en que el ratón sea atrapado, acaba el juego, pasando otra pareja a jugar con estos papeles.⁴⁰

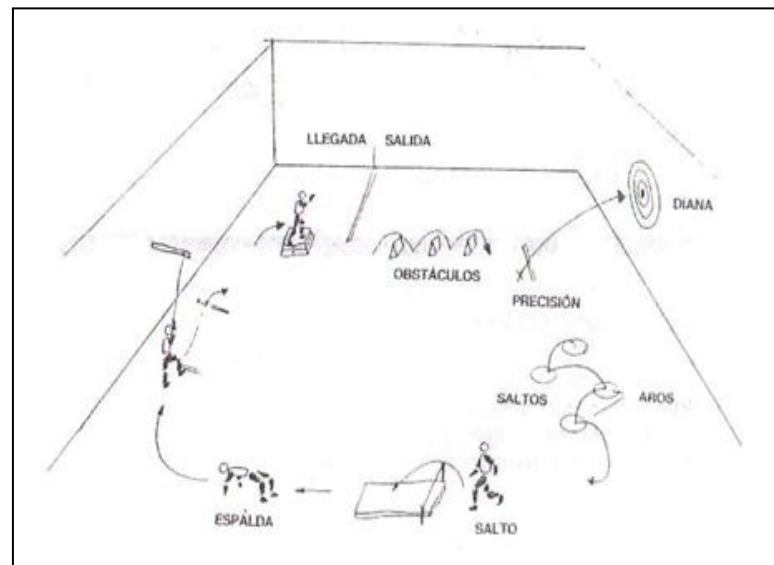
Figura 42. Juego calles y carreras



VAMOS A GOZAR

1. Paso de obstáculos
2. Tiro al blanco
3. Salto de aros
4. Salto de valla
5. Arco
6. Balanceo en la cuerda

Figura 43. Circuito Atletismo N° 6



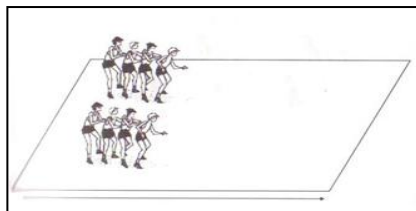
⁴⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 279

BAJEMOS EL RITMO

“La marcha del marino.”

Se trazan dos líneas, una de salida y otra de llegada, separadas la una de la otra unos 20 metros. En la línea de salida se ubican las hileras de jugadores, tomados de los hombros del compañero de adelante. A la señal, cada hilera sale llevando todos el mismo paso y sin soltarse. Gana el equipo que manteniendo la marcha llegue primero a la línea de meta.⁴¹

Figura 44. Juego la marcha del marino



MATERIALES: cuerdas, conos, colchonetas, bancos de madera, aros.

⁴¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 33

SEMANA N°10

NATACIÓN “REMOLINO”

Sesión 46

UNIDAD TEMATICA: Estilo pecho (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo braza

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El conductor.”

Ejecutando la patada de pecho y la brazada, con la última desplazar un balón hasta una distancia determinada.

Variante: por relevos

VAMOS A GOZAR

- En posición horizontal ventral y con los pies tocando la pared, mantener la posición con brazada de pecho.
- Desplazarse realizando patada de pecho, un brazo extendido fuera del agua y una pelota en la mano, y el otro brazo realiza la técnica de la brazada.
- Desplazarse en posición horizontal y ventral con brazada de pecho y con los pies en posición de flamenco.

BAJEMOS EL RITMO

“Estrella de mar.”

En círculo numerados de dos en dos (1, 2, 1, 2, 1, 2). Los N° 2 piernas abiertas.

Todos los alumnos tomados de las manos. Los N° 1 deslizan los pies hacia el interior y se sitúan en suspensión adelante. Entreabren entonces las piernas y llevan la cabeza hacia atrás.

Variante:

En círculos más pequeños (mínimo 8 alumnos). Los en estación piernas abiertas ponen las manos en las caderas, los otros les dan los brazo. Para los nadadores mismo ejercicio pero ejecutado dándose la mano.

MATERIALES: piscina, balón.

“ACUAMAN”

Sesión 47

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho (Coordinación respiración)

OBJETIVO: Ejecuta ejercicios prácticos de respiración del estilo braza

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El hoyo soplador”

Ejecutando el estilo pecho, transportar una pelota hasta el otro extremo soplando fuertemente.

Variante: por relevos

VAMOS A GOZAR

- Nadar pecho con una pelota delante empujándola con la cabeza
- Variante: Soplando, con los brazos.
- Sostenidos del borde, realizar la patada de pecho y respirar cada dos patadas.
- En parejas, uno en posición bípeda y el otro sostenido de las manos de este realiza patada de pecho y respira cada tres patadas.

BAJEMOS EL RITMO

“La serpiente de mar se muerde la cola.”

En fila. Los alumnos se sitúan con las manos sobre los hombros o sujetando las caderas del anterior.

El primero evoluciona esforzándose en atrapar el último de su misma fila (como pez que se muerde la cola).

Variantes

A la señal se cambia de sentido

Pequeños grupos, cuando se le toca al último este se sitúa de primero

MATERIALES: piscina.

CICLISMO

“LOS ZORROS”

Sesión 48

UNIDAD TEMATICA: Transiciones

OBJETIVO: Se adapta en el cambio de una disciplina deportiva a otra

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"La sombra"

Por parejas, uno delante del otro. Dispersos por el espacio. El alumno que va delante hace movimientos y el que va detrás imita haciendo exactamente lo mismo. Cambio de rol.

VAMOS A GOZAR

- Al sonido del pito quitarse los zapatos.
- Al sonido del pito quitarse los zapatos y volvérselos a colocar.
- Al sonido del pito colocarse el casco lo más rápido posible, el primero que levante las manos después de haberse colocado el casco adecuadamente es el ganador.
- Todos los niños se quitan los zapatos y los colocan en frente de ellos, también colocan su casco de protección, Al sonido colocarse los zapatos y el casco.
- Todos los niños colocan sus zapatos y su casco a 20 metros de distancia, a la orden del profesor ir los más rápidamente posible y colocarse los zapatos y el casco en el menor tiempo posible.
- Todos los niños colocan sus zapatos, su casco y su bicicleta a 30 metros de distancia, a la orden del profesor ir los más rápidamente posible y colocarse los zapatos y el casco en el

menor tiempo posible, y llevar la bicicleta en la mano tomada por el sillín 10 metros.

BAJEMOS EL RITMO

“Monte y desmonte”

En grupos de 3 niños con una sola bicicleta, la dejan en el piso y separados a unos 5 metros de esta, al sonido del pito correr y el primero que se monte en la bicicleta dará una vuelta a la pista.

MATERIALES: bicicleta, casco, zapatos, área adecuada para transitar.

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 49

UNIDAD TEMATICA: “Resistencia”

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

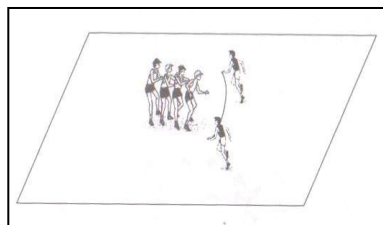
Figura 45. Juego saltadores

“Saltadores.”

Los participantes se forman en varias hileras o filas: dos jugadores sostienen la soga por los extremos, los alumnos que sostienen la soga a poca altura del suelo, se ubican delante del grupo y comienzan a desplazarse hacia el final de éste lo más rápido posible, para que sus compañeros salten para no tocar la cuerda. Cuando lleguen al final regresan al punto de partida completándose así un ciclo. Cada vez que se complete un ciclo, la altura de la soga se aumenta hasta llegar a la altura que la capacidad de los ejecutantes determine.

Variante:

Después de saltar sobre la cuerda cuando va, de regreso los participantes se acuestan rápidamente para que la soga pase por encima de ellos.⁴²

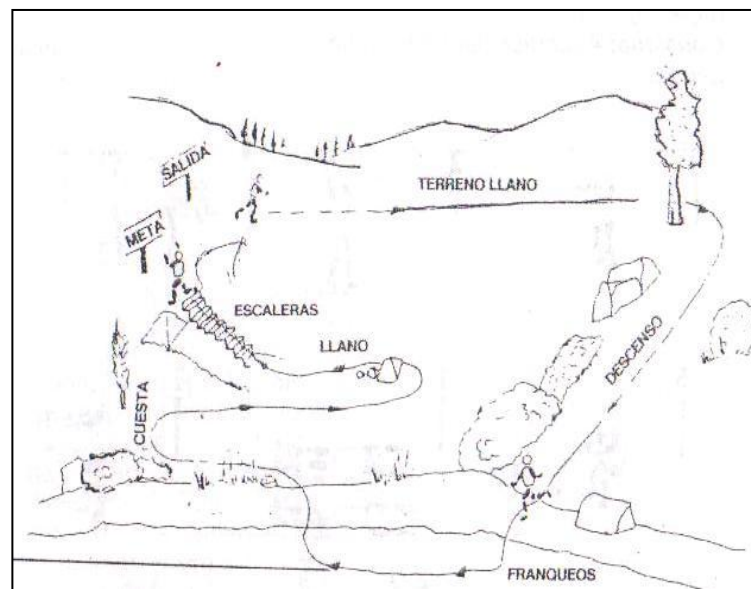


VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Trote continuo en plano
2. Trote en descenso
3. Saltos
4. Ascensos

Figura 46. Circuito Atletismo N° 7



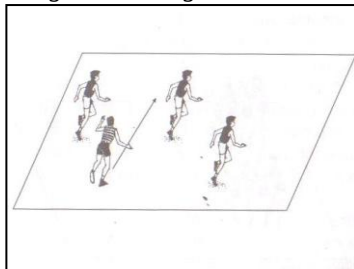
⁴² VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 42

BAJEMOS EL RITMO

“Corta hilo.”

Un jugador es el perseguidor, los demás corren libremente dentro de un terreno delimitado, el jugador que es perseguido puede salvarse cuando otro jugador se cruza entre él y el perseguidor. El perseguidor intenta tocar a los jugadores que en el transcurso del juego se cruzan. Si el perseguidor logra su objetivo, cambia su papel con el jugador tocado.⁴³

Figura 47. Juego corta hilo



MATERIALES: Una soga suficientemente larga.

⁴³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 34

SEMANA N° 11

NATACIÓN “LOS PINGUINOS”

Sesión 51

UNIDAD TEMATICA: Transiciones

OBJETIVO: Se adapta en el cambio de una disciplina deportiva a otra

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"La varita"

Dos equipos, en un campo de balonmano, situados en ambas áreas. Un alumno del equipo atacante con la varita escondida en la mano. A una señal, los equipos salen al encuentro. Los atacantes intentan que el portador de la varita llegue al área contraria. Cada defensor sólo puede atrapar a un atacante y permanecer en el sitio una vez atrapado. Si el portador llega, un punto. Los atacantes deben marcar estrategias para asegurar que la varita llegue a su destino. Los defensores deben intuir quién lleva la varita.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en relevos:

Realizar una distancia de 50 metros en libre, salir de la piscina tocar a un compañero que este en tierra para que este salga a realizar el trote específico. Cuando se termine este ejercicio el compañero que hizo el trote pasara a realizar la natación y viceversa.

Realizar 2 repeticiones por cada disciplina deportiva.

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha de flamencos”

En dos hileras enfrentadas, cada alumno se mantendrá a “pata coja” con una mano cogida a la otra pierna. Cada uno intentara desequilibrar al oponente con la mano libre, el que apoye ambas piernas en el piso o caiga queda eliminada. Gana el equipo que logre eliminar a todos sus contrarios

MATERIALES: piscina, una varita.

“ACUAMAN”

Sesión 52

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho (Coordinación respiración)

OBJETIVO: Ejecuta ejercicios prácticos de respiración del estilo braza

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El hoyo soplador”

Ejecutando el estilo pecho, transportar una pelota hasta el otro extremo soplando fuertemente.

Variante: por relevos

VAMOS A GOZAR

- Sostenidos de la tabla dar la patada de pecho alternado con la respiración (por cada una patada una respiración).
- Nadar pecho, coger aire por la boca en el momento de la tracción, hacer apnea y expulsar el aire por boca y nariz en el momento del deslizamiento.

BAJEMOS EL RITMO

“Los patinadores”

Por equipos en filas.

Los jugadores se sujetan por la cintura, con las manos en la cadera del anterior. Andan deslizando los pies sobre el fondo, ejecutando grandes extensiones de piernas en dirección oblicua adelante, a izquierda y derecha respectivamente. El director de juego evoluciona a su libre albedrío. En caso de más profundidad hacer notar que el agua nos “sostiene”.

Variante:

A la señal, todos los alumnos ejecutan media vuelta. El último jugador se coloca como cabeza de las evoluciones.

MATERIALES: piscina, tabla,

“LAS RANAS”

Sesión 53

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Carrera de ranas”

Todos los jugadores se colocaran en el agua y prendidos del borde, al señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede el vencedor

Variante: el primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse por debajo del agua nadando el estilo pecho.
- Nadar pecho con una pelota delante empujándola con la cabeza.
- En parejas uno hace el estilo de pecho y el otro cogido a sus pies realiza la patada de pecho.

BAJEMOS EL RITMO

“El mensaje”

Los alumnos en fila, frente al borde o rebosadero de la piscina.

El director de juego da un mensaje al primero de la fila, este debe pasarlo al compañero siguiente y así hasta el último. El mensaje debe llegar sacó y rápidamente al final de la fila.

Variantes:

- Se distancian los alumnos, se les dispone lateralmente.
- Se forman dos o más equipos que disputaran una carrera de velocidad en la entrega del mensaje.

MATERIALES: piscina.

CICLISMO

“LOS ZORROS”

Sesión 54

UNIDAD TEMATICA: Transiciones

OBJETIVO: se adapta en el cambio de una disciplina deportiva a otra

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"La zona prohibida"

Dispersos por el espacio. El facilitador señala mentalmente una zona del campo. No se lo comunica a los alumnos. Cuando suena la música los alumnos se desplazan, corren, bailan por todo el espacio. Cuando alguno pasa por la zona prohibida, el facilitador para la música, y todos permanecen como estatuas. Así varias veces, hasta que adivinen la zona.

VAMOS A GOZAR

Todos los niños colocan sus zapatos, su casco y su bicicleta a 30 metros de distancia, a la orden del profesor ir los más rápidamente posible y colocarse los zapatos y el casco en el menor tiempo posible, y llevar la bicicleta en la mano tomada por el sillín 10 metros.

Variantes: repetir lo anterior e ir adicionándole progresivamente lo siguiente:

- montarse y pedalear por 20 metros, detenerse y bajarse.
- luego se monta y le da una vuelta a la pista.
- luego se monta y le da una vuelta a la pista, se detiene y se bajan, dejan la bicicleta en el suelo y se quitan el casco.

- luego se monta y le da una vuelta a la pista, se detiene y se bajan, trotan con la bicicleta en la mano tomada por el sillín una distancia de 10 metros, dejan la bicicleta en el suelo y se quitan el casco.
- luego se monta y le da una vuelta a la pista, se detiene y se bajan, trotan con la bicicleta en la mano tomada por el sillín una distancia de 10 metros, dejan la bicicleta en el suelo y se quitan el casco, y comienzan a trotar dándole una vuelta a la pista.

BAJEMOS EL RITMO

“Policías y ladrones”

Dividir el grupo en dos uno serán los “policías” y el otro serán los “ladrones”, los grupos deben de estar en igual número de participantes, dispersos por toda la pista montados en su bicicleta. Para iniciar el juego los policías deberán atrapar a los ladrones y llevarlos a una zona delimitada que será la cárcel.

MATERIALES: bicicleta, casco, zapatos, área adecuada para transitar.

ATLETISMO

“LOS INFATIGABLES”

Sesión 55

UNIDAD TEMATICA: “RESISTENCIA”

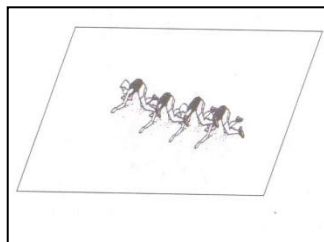
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Cien pies”

Los participantes se dividen en grupos y cada uno de ellos en una hilera. Los jugadores han de acomodarse de tal forma que los pies queden sobre los hombros de compañero de atrás y las manos en el suelo. De esta manera se desplazan hasta que los cien pies se rompan.⁴⁴

Figura 48. Juego cien pies



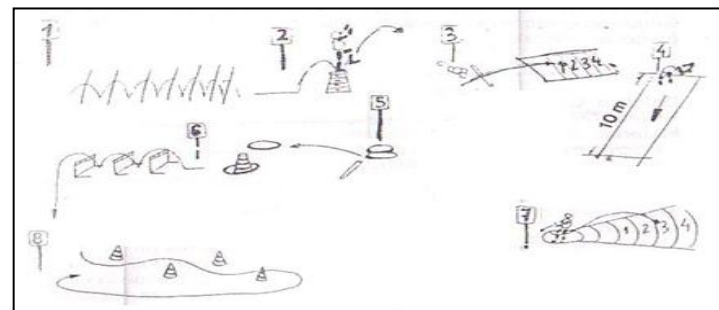
VAMOS A GOZAR

1. Hacer skipping
2. Salto de altura con apoyo en un banco
3. Lanzamiento de pelotas de 400gr a una distancia delimitada
4. Salidas de velocidad

⁴⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 276

5. Lanzamiento de aros
6. Paso de vallas
7. Lanzamiento de peso con balón medicinal
8. Recorrido de marcha atlética⁴⁵

Figura 49. Circuito Atletismo N° 8

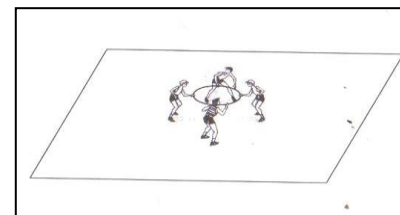


BAJEMOS EL RITMO

Figura 50. Juego arrastre en triangulo

“Arrastre en triangulo”

Cuatro jugadores ubicados en forma de de cruz, se agarran a una cuerda atada a sus dos puntas, de forma que esta forme un triangulo. Cada jugador se esfuerza por arrastrar a los demás hacia su lado.⁴⁶



⁴⁵ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 212

SEMANA N° 12

NATACIÓN “LAS RANAS”

Sesión 56

UNIDAD TEMATICA: Estilo pecho Coordinación compleja

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Carrera de ranas”

Todos los jugadores se colocaran en el agua y prendidos del borde, al señal deberán nadar lo más rápidamente hasta el otro lado, el último en llegar queda eliminado y así sucesivamente hasta que solo quede el vencedor

Variante: el primero en llegar es el que abandona el juego y sale fuera del agua

VAMOS A GOZAR

Ejecutar el gesto completo del estilo pecho con una pelota entre el mentón y el pecho sin dejarla caer

Con una banda amarrando las piernas a la altura de las rodillas ejecutar el estilo completo

BAJEMOS EL RITMO

“La capa y el lucio”

En círculo, piernas abiertas, brazos fuera del agua.

La “carpa”, que es designada por el profesor, se desplaza alrededor del círculo, toca la espalda de un jugador cualquiera, y lo convierte así en “lucio”; este debe perseguir a la “carpa” siguiendo el mismo itinerario que ella realiza, cuando la toca, (a la “carpa”) vuelve a su sitio en el círculo y el “lucio” se convierte en “carpa”. En este juego hay que tener previsto un momento de recuperación.

MATERIALES: Piscina

⁴⁶ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 270

NATACIÓN

“LAS RANAS”

Sesión 57

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo pecho Coordinación compleja

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo pecho

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El caballo ciego"

Por parejas uno se coloca a cuatro patas y el otro se sienta en su espalda. El "caballo" irá con los ojos vendados y el otro le guiará mediante tirones de orejas, la izquierda o la derecha según la dirección que se quiera tomar.

VAMOS A GOZAR

“Los relevos”

Se forman grupos de 4 integrantes, los cuales realizarán el estilo pecho a una distancia estipulada, cuando llega el primero sale el segundo y así sucesivamente hasta que terminen los cuatro.

El equipo que primero terminen sus cuatro integrantes será el ganador.

BAJEMOS EL RITMO

“Carrera de revelo”

Los equipos están constituidos antes de estar en el agua. Se dividen en dos sub-equipos. La mitad se sitúa a un lado, en el borde de la piscina y la otra mitad en el otro lado de enfrente, colocados frente a frente.

A la señal, los primeros jugadores de cada uno de los sub-equipos situados en el mismo lado de la piscina se dirigen, a toda

velocidad, hacia su compañero que está en frente (en fila) para darle un golpe en la mano o entregarle el testigo al primero. Se inicia así una carrera de relevos entre todos los equipos. El primer equipo cuyos jugadores hayan efectuado la travesía y se alineen de nuevo gana.

Variante:

Mismo juego con transporte de un objeto o de un jugador sobre la espalda o la nuca, el caballero se vuelve caballo.

Para los que sepan nadar se pueden realizar carreras de revelo diversas con cambios eventuales de estilo de natación (espalda, mariposa).

MATERIALES: piscina

CICLISMO

“LOS REPARADORES”

Sesión 58

UNIDAD TEMÁTICA: Mecánica

OBJETIVO: Reconoce cada una de las partes de su bicicleta y su función

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El tren ciego"

Se forman grupos de 4 a 6 y se colocan en fila agarrados por los hombros. Todos con los ojos cerrados menos el último que es el que dirige el tren mediante señales en los hombros, dos toques parar, y uno para ir hacia la izquierda o la derecha según el hombro que den.

VAMOS A GOZAR

- Soltar la cadena de la bicicleta y colocarla de nuevo.
- Desmontar la rueda delantera y volverla a montar.
- Desmontar la rueda trasera y volverla a montar, teniendo en cuenta que en la parte trasera está el muñeco.
- Desmontar la rueda trasera y delantera y volverlas a montar, en el menor tiempo posible.
- Rodar sobre la pista, cuando suene el pito detenerse y bajarse de la bicicleta y desmontar la rueda delantera y volverla a montar.
- Rodar sobre la pista, cuando suene el pito detenerse y bajarse de la bicicleta y desmontar la rueda trasera y volverla a montar.

- Todos los niños desinflan su neumático y con la ayuda de una bomba volverla a inflar.
- Rodar sobre la pista, los niños desinflan su neumático delantero y con la ayuda de una bomba volverla a inflar.
- Rodar sobre la pista, los niños desinflan su neumático trasero y con la ayuda de una bomba volverla a inflar.
- Rodar sobre la pista, los niños desinflan su neumático delantera y trasero y con la ayuda de una bomba volverla a inflar, en el menor tiempo posible.

BAJEMOS EL RITMO

“Zorros y liebres”

Dividir el grupo en dos uno serán los “zorros” y el otro serán las “liebres”, los grupos deben de estar en igual número de participantes, ubicados en fila cada grupo de espaldas a una distancia de 5 metros aproximadamente montados en su bicicleta. Para iniciar el juego el profesor nombrará a los “zorros” o a las “liebres”, el que sea nombrado saldrá en persecución hacia el otro grupo.

Observaciones: tienen toda la pista para no dejarse atrapar, cuando vuelva al puesto de donde partió no podrá ser atrapado

MATERIALES: Bicicleta, bomba de inflar

CICLISMO “CICLISMANO”

Sesión 59

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la puntería con la mano en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Aire mar o tierra"

Se forma un círculo y un jugador en el medio con la pelota. Éste lanza la pelota a un jugador del círculo diciendo "aire, mar o tierra, el que ha recibido la pelota, se la devuelve diciendo el nombre de un animal del medio que fue nombrado. Si no dice ningún nombre, se equivoca o repite alguno ya mencionado queda eliminado

VAMOS A GOZAR

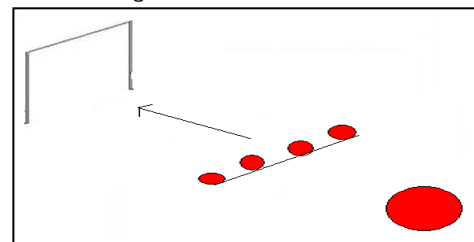
Se colocaran los balones a una distancia de 5 metros de la portería. Los alumnos deberán lanzar los balones a la portería con la mano y sin bajarse de la bicicleta, con el objetivo de meter gol, tendrán una sola oportunidad por balón.

Variantes:

- Cambiar la distancia y tamaño de los balones.
- Cambiar a la mano contraria de ejecución.
- Lanzar la menor cantidad de balones.
- En vez de meter gol, intentar darle al poste de la portería.
- Disminuir-aumentar la velocidad de ejecución.

- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear solo con una pierna.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear solo con una pierna.

Figura 51.Ciclismo



BAJEMOS EL RITMO

“La vamos a coger”

Dividir el grupo en dos y enumerar a cada equipo, los grupos deben de estar en igual número de participantes, ubicados en fila cada grupo frente a frente a una distancia de 10 metros aproximadamente en posición bípeda, en el medio de los dos grupos estará ubicada una bicicleta. Para iniciar el juego el profesor nombrará un número y participante de cada equipo que sea dicho número, correrá por la bicicleta lo más rápido posible y se montará en ella en son de victoria. Gana el participante que primero se monte en la bicicleta.

MATERIALES: portería y balones.

ATLETISMO

“EL RAYO”

Sesión 60

UNIDAD TEMÁTICA: “Velocidad de reacción”

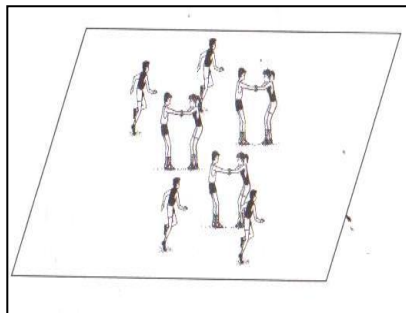
OBJETIVO: Reacciona de forma oportuna ante diferentes estímulos auditivos o visuales

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 52. Juego la ardilla sin casa

“La ardilla sin casa”

Los participantes se dividen por tríos, dos de los integrantes del trío, se toman de las manos haciendo el papel de las “casas” y el tercero se sitúa en el interior de la “casa”, representado a la “ardilla”. Se designa un jugador que no tiene casa. Las “ardillas” estando afuera de sus “casas” comienzan a dar vueltas alrededor del terreno; a la señal, van en busca de sus casas.⁴⁷



VAMOS A GOZAR

⁴⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 278

“Corre corre”

El juego inicia con los estudiantes del curso sentados dispuestos en un círculo donde cada uno ocupa un puesto, menos el estudiante que iniciara el juego, el cual comenzara a avanzar alrededor del círculo dispuesto por los demás compañeros en el sentido de las manecillas del reloj y cuando esté listo tocara la espalda de uno de sus compañeros que esté sentado el cual se levantara del puesto y correrá en sentido contrario al de su compañero y el objetivo de ambos será llegar al puesto vacío, así el que quede sin puesto repetirá la acción sucesivamente.

“Los pistoleros”

Con los estudiantes dispuestos en un círculo, el juego consiste en tratar de reaccionar primero que el otro compañero ya que cuando el profesor toque la espalda de un estudiante este deberá agacharse y solo los dos compañeros que están a su izquierda y a su derecha deberán simular que disparan (besos). Esto deberán hacerlo lo más rápido que puedan ya que el primero que dispare reclutara a su contrincante que posteriormente deberá ayudarlo en los próximos duelos que deban enfrentar.

“Zorros y liebres”

Dividir el grupo en dos uno serán los “zorros” y el otro serán las “liebres”, los grupos deben de estar en igual número de participantes, ubicados en fila cada grupo de espaldas a una distancia de 5 metros aproximadamente. Para iniciar el juego el profesor nombrara a los “zorros” o a las “liebres”, el que sea nombrado saldrá en persecución hacia el otro grupo.

“La vamos a coger”

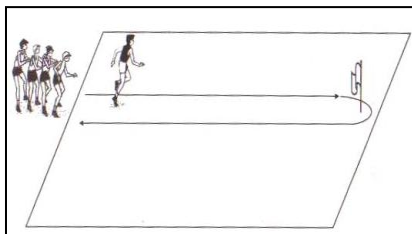
Dividir el grupo en dos y enumerar a cada equipo, los grupos deben de estar en igual número de participantes, ubicados en fila cada grupo frente a frente a una distancia de 10 metros aproximadamente en posición bípeda, en el medio de los dos grupos estará un pañuelo. Para iniciar el juego el profesor nombrará un número y participante de cada equipo que sea dicho número, correrá por el pañuelo lo más rápido posible y lo coja. Gana el participante que primero tome el pañuelo.

BAJEMOS EL RITMO

Figura 53. Juego relevo del testigo

“Relevo del testigo”

Cada grupo se ubica detrás de la línea de salida en una hilera y enfrente se coloca una banderola, a la señal el primero de cada grupo, quien tiene el testigo corre hasta llegar a la banderola, allí da la vuelta y emprende el camino de regreso para entregar el testigo al compañero siguiente, quien inmediatamente hace lo mismo, ganado el equipo que primero finalice.⁴⁸



MATERIALES: Un testimonio y una banderola por grupo.

⁴⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 46

6.6.4 Cuarto Mes de Formación

A parte de seguir realizando dentro de la natación ejercicios en el estilo de pecho y transiciones, se empezara un nuevo proceso en el estilo de espalda y habilidades coordinativas complejas, que son la realización de 2 estilos a la vez, los miembros inferiores ejecutan la patada de un estilo y los superiores la brazada de otro; ejemplo, brazada de pecho, patada de libre. En el ciclismo se seguirá estimulando la maniobrabilidad y el equilibrio y en el atletismo a parte de seguir trabajando la resistencia se empezara con trabajos de velocidad de reacción y fuerza que se ve representada por medio de auto cargas.

CUADRO 7. CUARTO MES

CUARTO MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATACION		CICLISMO		ATLETISMO		
	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
13	Eval. Pecho	1	Maniobrabilidad	1	Vel. Reacción	1	5
	H. C. C	2					
14	Libre-Pecho	1	Equilibrio	1	Vel. Reacción	1	5
	H. C. C	1			Resistencia	1	
15	Est. Espalda	3	Equilibrio	1	Resistencia	1	5
16	Transiciones	1	Maniobrabilidad	1	Fuerza	1	5
	Est. Espalda	1	Habilidades	1			

SEMANA N° 13

EVALUACION PECHO

Sesión 61

CUADRO 8. EVALUACION ESTILO PECHO

PECHO				
POSICIÓN	Posiciones extremas: máxima extensión y máxima flexión.			
BRAZOS				
TRACCIÓN	Extensión de brazos, palmas hacia abajo			
	Rotación hacia afuera			
	Se abren a la anchura de los hombros			
	Flexión de los codos			
	Movimiento afuera-abajo			
	Y posteriormente adentro-atrás			
RECOBRO	Aproximación entre los codos			
	Palmas de las manos hacia adentro o arriba			
	Extensión de los brazos			
PIERNAS				
BATIDO	Flexión de rodillas y aproximación de los talones a los glúteos			
	Giro hacia fuera de pies			
	Rodillas un separadas y pies más separados			
	Movimiento de los pies hacia afuera-abajo			
	Movimiento circular hasta la extensión			
	En máxima profundidad unir plantas de pies			
RECOBRO	Pies buscan la superficie del agua			
	Flexión de rodillas y talón hacia glúteos			
COORDINACION	Inspiración se realiza al final del tirón			
	Realizar brazada y batida alternativamente			

NATACION

“HIBRIDO”

Sesión 62

UNIDAD TEMATICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Aeropuerto”

Se colocan en el suelo tantos aros como estudiantes. Cada aro es un aeropuerto y cada estudiante es un avión, el profesor es la torre de control que va guiando a todos los aviones. Todos van con los brazos en cruz y los que se toquen quedan eliminados.

VAMOS A GOZAR

- Patada de libre, brazada de pecho.
- Patada de pecho, brazada de libre.
- Patada de mariposa, brazada de libre.
- Patada de libre, brazada de mariposa.
- Patada de pecho en posición decúbito dorsal, brazada de espalda.
- Patada de mariposa en posición decúbito dorsal, brazada de espalda.
- Patada de pecho en posición decúbito dorsal, brazada de pecho en posición de cubito dorsal.

BAJEMOS EL RITMO

“La carrera de los números”

Dos fila de jugadores en cada lado de la piscina, se le asigna un numero entre el 1 y el numero N a cada jugador de cada equipo (N es el número de jugadores que compone cada equipo).

El director del juego nombra en voz alta un número (entre 1 y N), los jugadores de cada equipo a los que se les haya asignado ese número deben desplazarse a la máxima velocidad hacia el centro para apoderarse del balón flotador u objeto elegido. El jugador que lo consiga arrebatar primero se lo debe llevar a su campo (lado de la piscina en el que se ubica su equipo). Si lo consigue marca 1 punto. Si este jugador es tocado por el adversario en el desplazamiento a su campo, será él quien se adjudique el punto. Se puede designar al adversario como máximo hasta un metro de su campo.

Se puede citar simultáneamente varios números (o sucesivamente), se puede situar varios flotadores del mismo valor o de puntos diferentes.

MATERIALES: piscina.

“HIBRIDO”

Sesión 63

UNIDAD TEMATICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Que te pilla el gato”

Un niño se la queda de gato. Los otros estudiantes son ratones. El gato trata de coger a los ratones. Estos tienen sus ratoneras (aros y flotadores en la piscina) donde no pueden ser pillados. Ratón que sea atrapado se convierte en gato.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en parejas

- Uno nada libre y el compañero cogido de sus pies hace patada de espalda.
- Uno nada libre y el compañero cogido de sus pies boca arriba hace patada de pecho.
- Uno nada libre y el compañero cogido de sus pies estirado boca arriba hace patada de mariposa.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies hace patada de libre.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies hace patada de pecho.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies hace patada de mariposa.

BAJEMOS EL RITMO

“Cardenales y Carpinteros”

Se forman dos grupos, uno frente al otro. Se marcarán unas metas y se les pondrá nombre a los equipos. Cuando el facilitador diga el nombre de cualquier equipo, éste correrá a alcanzar al equipo contrario. A la persona que este equipo alcance pasará a integrar parte del equipo contrario. Si alguno llega a la meta, ya no podrá ser atrapado por su contrario. El equipo que al final quede con más integrantes, ganará. Variantes: Se pueden utilizar pañuelos en la cintura de los jugadores y cuando el uno del equipo contrario lo tome, pasará a ser parte del equipo.

MATERIALES: piscina, pañuelos

CICLISMO

“LOS DESARROLLOS”

Sesión 64

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Aprender a utilizar los diferentes desarrollos de la bicicleta en función de su necesidad o del entorno

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Blancos y negros”

Los dos equipos se colocan en fila, uno delante del otro. Unos son los blancos y los otros son los negros. Cuando el profesor dice: "blancos", estos van a tocar a los del equipo de los negros, los cuales tienen que correr hasta su casa, situada a 10 metros para atrás. Cada estudiante tocado es un punto para el equipo perseguidor. Y al revés.

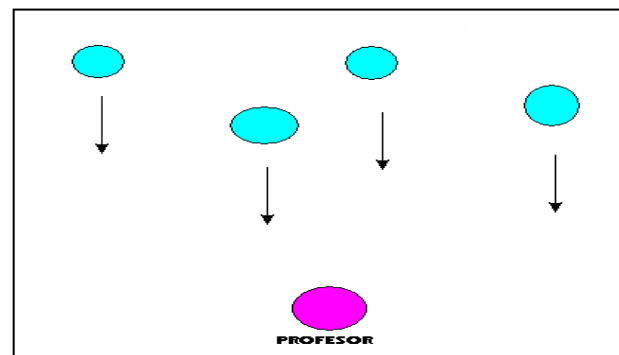
VAMOS A GOZAR

- De forma individual, primero en línea recta se deberá de ir cambiando los desarrollos al sonido del silbato. (1 toque subir desarrollo. Dos toques bajar desarrollo).
- Los alumnos tendrán que alternar cambios, ir realizando cambios de piñón y platos, según los pitidos del silbato del profesor.

Variante:

Realizar el cambio de piñón justo antes de llegar al obstáculo, en curvas, en zip-zap, en el paso del indio, en el paso del balancín

Figura 54. Manejo de desarrollos



BAJEMOS EL RITMO

"Sardinas en lata"

Dispersos por el espacio (sardinas a la mar). Cuando el facilitador diga: "sardinas en lata", los alumnos deberán agruparse, tendidos en el suelo, boca arriba, paralelos y contrarios (en grupos de 4 ó 5). A la voz de "sardinas a la mar", los alumnos se dispersan y mezclan de nuevo.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar

ATLETISMO

“EL RAYO”

Sesión 65

UNIDAD TEMATICA: “Velocidad de reacción”

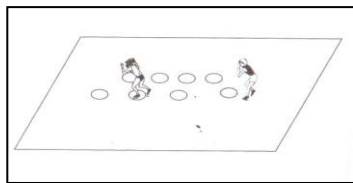
OBJETIVO: Reacciona de forma oportuna ante diferentes estímulos auditivos o visuales

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 55. Juego un paso por aro

“Un paso por aro”

Se distribuyen en el suelo dos hileras de aros, en una hilera la separación de los aros es menor que en la otra. Los participantes ubicados en hilera pasan de un lado a otro de la hilera de aros ubicados a menor separación y luego pasan por la otra, deben tener en cuenta que por cada aro darán un paso.⁴⁹



VAMOS A GOZAR

- En parejas sentados uno al lado del otro y con un balón en frente a una distancia de 10mt, cuando suene el pito deben salir a correr por el balón lo más rápido posible, gana el que primero llegue por este.

⁴⁹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 40

Variantes: Sentados de espaldas, En posición bípeda, En posición bípeda de espalda, Boca abajo, Boca arriba, De rodillas.

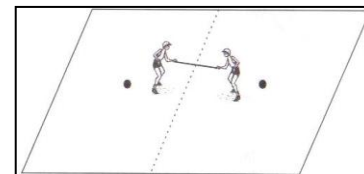
- Sacar más de dos equipos de igual número de participantes y enumerarlos de manera ordenada, colocar una pelota en el medio de los grupos a 7mt de distancia de ellos, el profesor indicara un numero y el numero que sea llamado saldrá a correr a favor de las manecillas del reloj , pasando por detrás de cada equipo hasta llegar a la parte posterior de su grupo, donde pasara por debajo de las piernas de los integrantes de su grupo y salir a correr a coger el balón, el primero que tome el balón se anota un punto para su equipo. Se repetirá así sucesivamente con los demás números.

BAJEMOS EL RITMO

Figura 56. Juego tirón a la cuerda

“Tirón a la cuerda”

Los participantes se ubican frente a su pareja, separados por una línea; cada uno de ellos sostiene con una mano un extremo de la cuerda. Atrás de cada jugador se coloca una pelota. A la señal cada jugador se esfuerza por tirar a su compañero y así recoger el objeto que se encuentra detrás de sí.



⁵⁰

⁵⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 271

SEMANA N° 14

NATACIÓN “LOS SKY”

Sesión 66

UNIDAD TEMATICA: Libre Pecho

OBJETIVO: Sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El safari”

Varios grupos de niños/as, que recibirán el nombre de un animal salvaje. Se colocarán en un extremo de la pista. Un jugador hará de cazador en medio, esperando a que cuando se diga el nombre de una especie, el grupo nombrado salga corriendo hasta el otro extremo de la pista y el cazador trate de tocar a alguno. El niño/a tocado se convierte en cazador también. Se repetirá de un extremo a otro varias veces. Gana el equipo que al final tenga más integrantes.

VAMOS A GOZAR

- 4 X 25 de patada de libre llevando un objeto en la tabla.
- 4 x 25 de brazada de libre llevando un pull bouys en medio de las piernas.
- 4 x 25 de estilo libre.
- 4 x 25 de patada de pecho.
- 4 x 25 de brazada de pecho.
- 4 x 25 de estilo pecho.

BAJEMOS EL RITMO

“Combate de cisnes”

Dos filas frente a frente, brazos extendidos hacia delante

En cuclillas los jugadores saltan, se empujan mano contra mano.

Se esfuerzan en hacer retroceder o bascular al adversario.

Gana el equipo que ha podido hacer retroceder o bascular a todos sus adversarios. Se puede jugar una formula individual por eliminación (menos activa).

MATERIALES: piscina, tabla.

“HIBRIDO”

Sesión 67

UNIDAD TEMATICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: Sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“A que te tumbo”

Grupos de siete. Seis se colocan firmes en pirámide. El séptimo jugador, con el balón, a cinco metros de distancia. Lanza el balón rodando para intentar tocar y así derribar al mayor número de compañeros posible. Los que sean tocados quedan derribados.

Cambio de rol.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en parejas

- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies y en la misma posición hace patada de espalda.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies y en la misma posición hace patada de pecho.
- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies y en la misma posición hace patada de mariposa.
- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies hace patada de libre.
- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies hace patada de pecho.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de delfín.

BAJEMOS EL RITMO

“Duelo de titanes”

Los jugadores se reparten en dos campos A y B separados por una zona neutral.

Al principio cada equipo posee un mismo N° de proyectiles con estos se ha de alcanzar un adversario y evitar los golpes por esquiva o inmersión. Se puede recuperar proyectiles en la zona neutra pero no se puede ni lanzar ni ser tocado.

Reglas

Eliminación de los jugadores tocados y gana el equipo que conserve más.

Se cuentan los golpes dados por cada equipo en minutos

MATERIALES: piscina.

CICLISMO

“EL CARRILERO”

Sesión 68

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio

OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio dinámico en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"Teléfono enredado"

Sentados en círculo. Un jugador le susurra en el oído al compañero de la derecha una frase. Éste debe transmitirla a su derecha tal como la haya escuchado. Cuando llegue de nuevo al principio vemos si la frase se ha modificado.

VAMOS A GOZAR

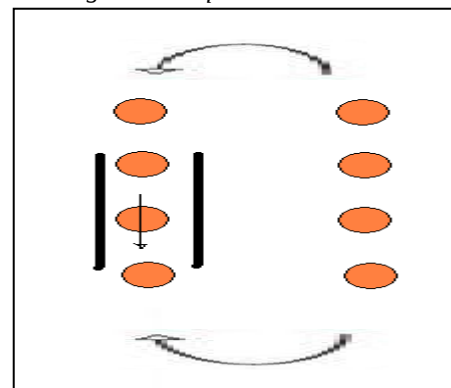
En filas, pasar entre dos líneas colocadas de forma horizontal. La anchura y longitud de los mismos determinara la dificultad de los ejercicios, así como su trayectoria que podrá ser curvilínea también. Los alumnos se desplazan uno detrás de otro a través de los listones sin derribarlos.

Variante:

- Cambiar la anchura de los listones horizontales.
- Ir todos driblando un balón.
- Ir todo conduciendo un balón.
- En forma competitiva, poniendo varios listones y haciendo grupos
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.

- Agarrar el manillar solo con ambas mano y pedalear con una sola pierna
- Agarrar el manillar solo con una sola mano y pedalear con una sola pierna

Figura 57. Equilibrio dinámico



BAJEMOS EL RITMO

"El telegrama"

Sentados en círculo, cogidos de la mano. Un voluntario en el centro. Un jugador del corro dice "mando un telegrama a...". El telegrama irá bien por la derecha o la izquierda mediante apretones de mano. El del centro debe interceptar el telegrama. Si lo consigue, cambio de rol.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO

“EL RAYO”

Sesión 69

UNIDAD TEMATICA: “Velocidad de reacción”

OBJETIVO: Reacciona de forma oportuna ante diferentes estímulos auditivos o visuales

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Corta hilo”

Un jugador es el perseguidor, los demás corren libremente dentro de un terreno delimitado, el jugador que es perseguido puede salvarse cuando otro jugador se cruza entre él y el perseguidor. El perseguidor intenta tocar a los jugadores que en el transcurso del juego se cruzan. Si el perseguidor logra su objetivo, cambia su papel con el jugador tocado.⁵¹

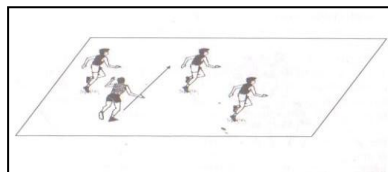


Figura 58. Juego corta hilo

VAMOS A GOZAR

Todo el grupo dentro de un cuadrado, cada extremo del cuadrado es un número, cada vez que el profesor mencione algún número correspondiente a algún extremo el grupo deberá dirigirse a este. Variante: los extremos se varían, se les da nombre de colores, países, animales.

⁵¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 34

En parejas deberán trotar por una zona delimitada, cuando escuchen el pito deberán sentarse

Variantes: Acostarse, Arrodillarse, Saltar en el puesto, rollos

“El semáforo”

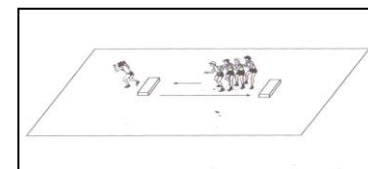
Todo el grupo disperso por toda la pista, cuando escuchen el color “ROJO” deben detenerse, cuando escuchen “AMARILLO” deben trotar suave y cuando escuchen el color “VERDE” deben trotar muy rápido.

BAJEMOS EL RITMO

“Dentro y fuera”

Cada grupo se ubica en una hilera. Enfrente del primer jugador y detrás del último se coloca respectivamente un obstáculo. A la señal el último jugador de cada grupo corre hacia la cabeza del equipo y sobrepasa el obstáculo colocado en frente del primer jugador; luego de superado el obstáculo corre directamente hacia el obstáculo situado detrás del equipo, lo supera y regresa a su puesto para darle la salida al siguiente jugador.⁵²

Figura 59. Juego dentro y fuera



⁵² VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 50

“CIRCUIT TRAINING”

Sesión 70

UNIDAD TEMÁTICA: Resistencia

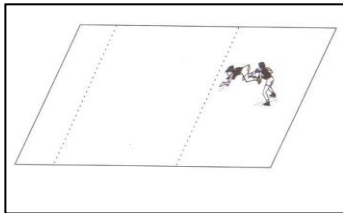
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 60. Juego carrera de carretillas

“Carrera de carretillas”

Los jugadores de cada equipo se ubican en hileras dobles, se traza una línea de salida y otra de regreso, los dos primeros jugadores de cada equipo preparados en la posición de carretilla, o sea, uno con apoyo de manos en el suelo y con las piernas sostenidas por su compañero. A la señal, los dos primeros jugadores de cada equipo, situados en la posición antes señalada salen hacia la línea de regreso, una vez que lleguen a esta, se cambian los papeles, el jugador que hacía el papel de carretilla pasa a conducir a su compañero. De la línea de retorno parten hasta la línea de salida donde son relevados por los dos compañeros siguientes.⁵³



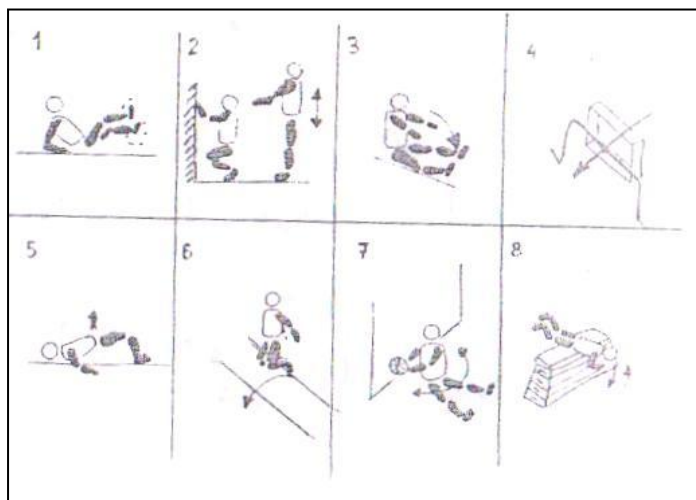
2. Sentadillas
3. Desde posición sentados con las piernas en extensión tocar con las manos las puntas de los pies en repetidas ocasiones.
4. Pasar por debajo de la valla.
5. En posición boca arriba subir y bajar la cadera formando una especie de puente con la cadera.
6. Salto sin impulso a pies juntos.
7. Enviar el balón medicinal a cada lado. Aumentar la distancia de la pared.
8. Acostados boca abajo en un banco con las manos en la espalda flexionar y extensión de cadera.

VAMOS A GOZAR

1. Hacer la bicicleta desde la posición de sentados

⁵³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 243

Figura 61. Circuito Atletismo N° 9



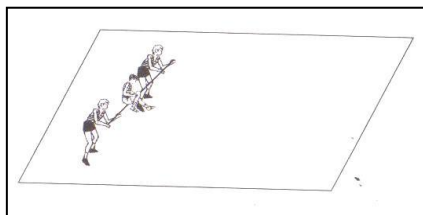
sucede se cambia la persona que va sentada y se prosigue con el recorrido.⁵⁴

MATERIALES: bicicleta, balones medicinales, vallas, bancos.

BAJEMOS EL RITMO

“A galope”

Se dispone el grupo en tríos ubicados detrás de la línea de partida. Dos sostienen el bastón por los extremos y el tercero se sienta encima de esta.



Se trata de recorrer una distancia determinada en el menor tiempo posible sin dejar caer el compañero sentado en el bastón. Si esto

Figura 62. Juego a galope

⁵⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 272

SEMANA N° 15

NATACIÓN “EL MUERTO”

Sesión 71

UNIDAD TEMATICA: Estilo espalda Posición del cuerpo

OBJETIVOS: Ejecuta ejercicios prácticos de la posición del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Roba balones”

Dos grupos. Los jugadores de un grupo con balones y el otro equipo sin balones. Deben conducir el balón con los pies, por todo el espacio, evitando que alguno que no lleva balón se lo robe. Quién quede sin balón puede robárselo a otro distinto.

VAMOS A GOZAR

- Formar cuatro grupos de cuatro integrantes. En cada grupo dos sostienen un palo horizontal y los otros se cuelgan de ella para ser transportados boca arriba.
- Sostenido a un palo (que sostiene el entrenador) y con un flotador en la cintura y en posición boca arriba, desplazarse adoptando la posición del estilo de espalda.
- Proporcionar 3 flotadores por nadador para que con su ayuda consiga una flotación horizontal y adopte la posición del estilo espalda.
- Con el flotador en la cintura adoptar la posición de espalda.
- Mantenerse en posición cubito dorsal con las piernas apoyadas en el borde de la piscina y el cuerpo a lo largo de la pared si separarse de ella.

- Uno frente al otro y ambos en posición cubito dorsal con las piernas elevadas se tocan las plantas de los pies uno a otro; mantener la posición.
- Estirados en flotación dorsal, uno coge con sus pies el cuello del compañero y los dos mantienen la posición.

BAJEMOS EL RITMO

“Salpicando de espaldas”

Formando dos hileras en cada lado de la piscina y colocados de espaldas al interior de la piscina.

A la señal del profesor, los componentes de cada equipo avanzan, desplazándose de espaldas, y se dirigen hacia el otro extremo de la piscina (donde se encuentran el equipo opuesto que hace lo mismo). Ambos equipos, mientras avanzan, salpican a los adversarios (lanzándoles agua con las manos en dirección hacia atrás, para impedir que avancen). El equipo contrario que está situado detrás de ellos hace lo mismo. Ambos equipos deben cruzarse y atravesar la piscina para llegar al lado opuesto. En su desplazamiento obstruyen el avance del equipo adversario mediante el lanzamiento de agua con las manos.

Gana el equipo cuya totalidad de jugadores hayan alcanzado antes el extremo opuesto de la piscina, la línea de salida de los adversarios.

Variante: Se puede realizar el mismo juego avanzando de frente.

MATERIALES: Piscina, Pelotas.

“LICUADORA”

Sesión 72

UNIDAD TEMATICA: Estilo espalda Acción de las piernas

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El cazador rojo”

Varios participantes se sitúan en un espacio delimitado y alrededor otros con la pata coja y con una pelota en la mano intentarán dar a los que se encuentran en medio.

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse cogidos con una mano en el borde de la piscina, abrazando con la otra mano una tabla en el pecho y realizar patada de espalda.
- Con un flotador en la cintura y en posición de cubito dorsal, levantar las piernas sobre el agua y representar el gesto de pedalear.
- En posición de cubito dorsal y con un pullboy entre las piernas, lanzar la pelota al aire con una mano y recogerla con la otra mientras nos desplazamos realizando patada de espalda.
- Uno nada en espalda y el compañero cogido a sus pies y en la misma posición hace patada de espalda.
- Uno nada pecho y el otro compañero cogido a sus pies y boca arriba realiza patada de espalda.

BAJEMOS EL RITMO

Las caídas

Desde el borde de la piscina dejarse caer al agua en distintas posiciones, buscando originalidad en las mismas. Los integrantes del grupo juzgaran la originalidad de las caídas.

MATERIALES: Piscina, pullboy, flotadores.

“LICUADORA”

Sesión 73

UNIDAD TEMATICA: Estilo espalda Acción de las piernas

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El torbellino”

Los N° 1 agarran a los N° 2 por los codos, los N°2 se colocan agrupados en forma de bola, rodillas contra el abdomen, a la señal los N°1 giran en el sentido agujas del reloj, se pueden girar cada vez más rápidos y hacer cambios de sentido. Se invierten los papeles.

VAMOS A GOZAR

- Uno nada libre y el otro compañero cogido a sus pies y boca arriba realiza patada de espalda.
- Desplazarse por debajo del agua haciendo patada de espalda.
- Realizar patada de espalda con la tabla apoyada en el cuello. Sostenida con ambas manos y el pull boy entre los pies.
- Realizar patada de espalda manteniendo la tabla contra el pecho.
- Realizar patada de espalda con los brazos estirados a lo largo del cuerpo y un pullboy entre los muslos.

BAJEMOS EL RITMO

“Salto de altura”

Colocar en el borde la piscina varias tablas apiladas una sobre la otra. Los jugadores irán saltando por encima al agua, el jugador

que derribe la pila o tumbe alguna tabla, queda eliminado, a cada vuelta aumenta la altura de las tablas, así hasta que quede un vencedor

Variantes: saltar de cabeza, de pie y sentado.

MATERIALES: Piscina, Tabla

CICLISMO

“LAS LINEAS DEL STOP”

Sesión 74

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio

OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio estático en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Los patinadores”

Por equipos en filas, los jugadores se sujetan por la cintura, con las manos en la cadera del anterior. Andan deslizando los pies sobre el fondo, ejecutando grandes extensiones de piernas en dirección oblicua adelante, a izquierda y derecha respectivamente. El director de juego evoluciona a su libre albedrío. En caso de más profundidad hacer notar que el agua nos “sostiene”.

VAMOS A GOZAR

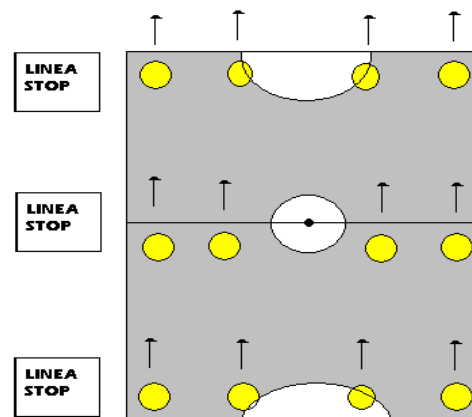
Libremente por el espacio siguiendo una dirección establecida y guardando unos márgenes de seguridad, los alumnos cuando vean a línea pintada en el suelo de forma horizontal o cuando el profesor pite con el silbato. Deberán de frenar quedarse manteniendo el equilibrio, el máximo tiempo posible.

Variantes:

Ir transportando un balón.

- Aumentar el tiempo de parada.
- Cuando se detenga patear un balón que estará sobre la línea horizontal.
- Realizar zip-zap y detenerse
- aumentar la velocidad de trayectoria hacia la línea horizontal.

Figura 63. Equilibrio estático



BAJEMOS EL RITMO

“Carrera de relevos”

Los equipos están constituidos antes de estar en el agua. Se dividen en dos sub-equipos. La mitad se sitúa a un lado, en el borde de la piscina y la otra mitad en el otro lado de enfrente, colocados frente a frente.

A la señal, los primeros jugadores de cada uno de los sub-equipos situados en el mismo lado de la piscina se dirigen, a toda velocidad, hacia su compañero que está en frente (en fila) para darle un golpe en la mano o entregarle el testigo al primero. Se inicia así una carrera de relevos entre todos los equipos. El primer equipo cuyos jugadores hayan efectuado la travesía y se alineen de nuevo gana.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 75

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

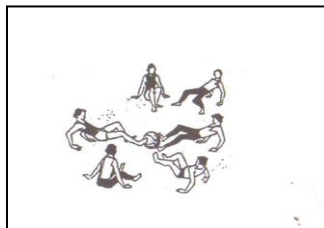
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 64. Juego futbol de cangrejo

“Futbol de cangrejo”

Se hacen dos grupos y en un terreno pequeño se establecen sus porterías. Todos los jugadores se mueven en posición de flexión invertida y juegan el balón con los pies. Ambos equipos se enfrentan para conseguir marcar un gol en la portería contraria.

Ya que los brazos se ven sometidos a un esfuerzo desacostumbrado, el juego no deberá prolongarse más de 10 minutos aunque el desarrollo sea lento.⁵⁵



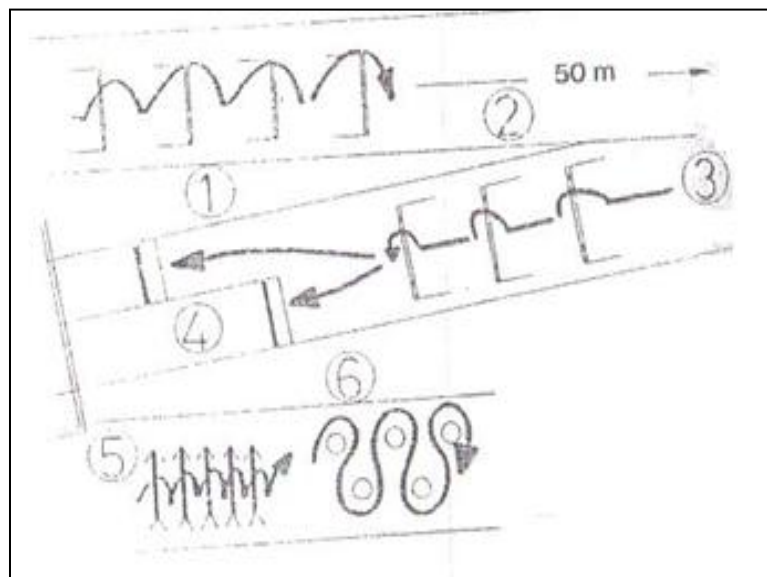
VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Saltar obstáculos altos
2. Velocidad 50mt

3. Salto o paso de vayas
4. Salto de longitud
5. Multisaltos con obstáculos bajos
6. Zip-zap entre conos⁵⁶

Figura 65. Circuito Atletismo N°10



⁵⁵ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 244

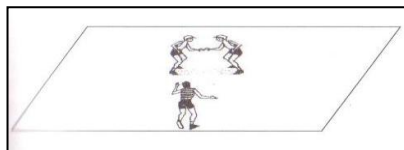
⁵⁶ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 136

BAJEMOS EL RITMO

Figura 66. Juego salto sobre los brazos

“Salto sobre los brazos”

Los jugadores formando una hilera, con una separación de unos 2 metros aproximadamente, se sientan



con los brazos extendidos hacia ambos lados. El último jugador corre por el lado derecho del grupo pasando por sobre los brazos extendidos; luego regresa por el lado izquierdo de la misma manera.⁵⁷

MATERIALES: Un balón medicinal liviano, aros, balón, conos, palos.

⁵⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 51

SEMANA N° 16

NATACIÓN “LAS LIEBRES”

Sesión 76

UNIDAD TEMATICA: Transiciones.

OBJETIVO: Se adapta en el cambio de una disciplina deportiva a otra.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Tocar el oso”

Los jugadores avanzan silenciosamente hacia el oso. El que llegue a tocarlo dirá: -Puede correr, don Oso, inmediatamente todos corren. El oso sale en su persecución y los aprisionará con un simple toque de mano. Los prisioneros se vuelven auxiliares del oso, colocándose máscaras. Así prosigue el juego. El último corredor que no haya sido hecho prisionero, será el vencedor.

VAMOS A GOZAR

- Nadar 50 metros en el estilo libre y después pasar a realizar un circuito de habilidades básicas en el ciclismo (gimkana).
- Nadar 50 metros en pecho y seguidamente sin pausa realizar un circuito de habilidades en el atletismo.

Variantes:

Realizar varias repeticiones de cada circuito.

La natación se puede variar con otros estilos.

BAJEMOS EL RITMO

“Platillos voladores”

Dividir la piscina en dos partes y organizar dos equipos, cada equipo ocupara un campo y cada jugador ira provisto de un

flotador circular. Lanzar el flotador intentando tocar a los jugadores contrarios y recoger los flotadores lanzados por el otro equipo para disponer de platillos mientras evitamos que los toquen. El jugador que sea tocado es eliminado, y es válido sumergirse para evitar ser tocado.

MATERIALES: piscina, flotadores.

“EL MOLINO”

Sesión 77

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo espalda (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Ardilla, sal de la cueva”

Los jugadores son numerados y agrupados de tres en tres. De cada tres, dos formarán la madriguera (con las manos levantadas y unidas formando arco), y el tercero será la ardilla. Las cuevas formarán un círculo con bastante distancia entre una y otra. En el centro habrá una o dos ardillas sin cueva. Cada cinco minutos habrá cambio de papeles: uno de la cueva será ardilla, y la ardilla formará la cueva, con el otro.

VAMOS A GOZAR

- En grupos de tres, coger el compañero cada uno por la cintura mientras el que esta boca arriba realiza la acción de los brazos para el estilo espalda.
- Desplazarse hacia atrás en posición horizontal dorsal, con un flotador en la cintura, realizar solo acción de los brazos para espalda.
- De cubito dorsal y con los pies apoyados en el borde la piscina realizamos brazadas para el estilo espalda.
- Desplazarse en posición horizontal (dorsal) relajando patada de espalda, manteniendo un brazo arriba y en extensión y con el otro remar.

BAJEMOS EL RITMO

“La tempestad”

Cada alumno coloca un cubo al lado de la piscina, y desde el agua deberá llenarlo lanzando agua lo más rápidamente posible, ganara el que lo haga primero.

MATERIALES: piscina,

CICLISMO

“EL TRASBASE”

Sesión 78

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio dinámico, la precisión y puntería con la mano en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Corre, corre trenecito”

Cada jugador recibirá el nombre de una de las partes del tren: caldera, rueda, pito, manivela, vagón, puerta.

El que representa la máquina se separa un poco del grupo y habla: El tren va a partir, pero no puede porque le falta la y dice el nombre de una de las partes. El representante de la pieza citada corre y coloca las manos sobre el que representa la máquina. Así la máquina va llamando, y las piezas se van alineando, siempre detrás del último, con las manos sobre el hombro de éste. Cuando hayan sido llamados todos, la máquina saldrá corriendo, seguida por todos; el que se suelte de la fila pasará al último lugar.

VAMOS A GOZAR

Se colocaran los balones en uno de los recipientes, el otro recipiente estará a 10 metros de distancia. Los alumnos deberán coger de un recipiente los balones y transportarlos al otro recipiente, depositándolos allí.

Variante:

1. cambiar la distancia de los recipientes.
2. cambiar el tamaño de los recipientes y la altura de los canastillos.
3. cambiar a la mano contraria de ejecución.

4. realizarlo de forma competitiva (relevos).

5. agarrar el manillar solo con la mano dominante

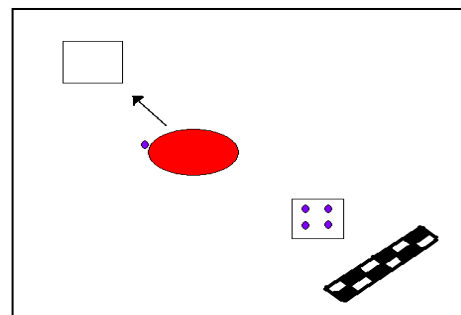
6. agarrar el manillar solo con la mano no dominante

7. agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna.

8. agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.

9. en lugar de dejarlo en otro recipiente, pasarlo a un compañero que espere para continuar pasando a ocupar el último lugar de esta fila.

Figura 67. Traslado de objetos



BAJEMOS EL RITMO

"La gallinita ciega"

Todos dentro de un terreno delimitado. Un voluntario con los ojos cerrados. La gallinita ciega intenta coger a algún compañero. Cuando lo coja debe adivinar mediante el tacto de quién se trata. Si lo consigue, cambio de rol.

MATERIALES: bicicleta, casco, balones, aérea adecuada para transitar.

CICLISMO

“OIGA CAMARERO”

Sesión 79

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio, conducción y maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar equilibrio, la conducción y la maniobrabilidad en la bicicleta.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Ardilla dormilona”

Los jugadores se quedarán sentados en círculo. Con la cabeza apoyada en el brazo izquierdo y los ojos cerrados (ardillas dormilonas). La mano derecha con la palma vuelta hacia arriba, apoyada sobre las rodillas.

Una ardilla que está con la nuez, caminará silenciosamente por entre los dormilones y colocará la nuez en la mano de uno de ellos. Este inmediatamente sale en persecución de la ardilla despierta procurando alcanzarla antes de que llegue a su lugar. Si la alcanza, continúa como dormilón; si no, cambia su papel con el de la ardilla despierta.

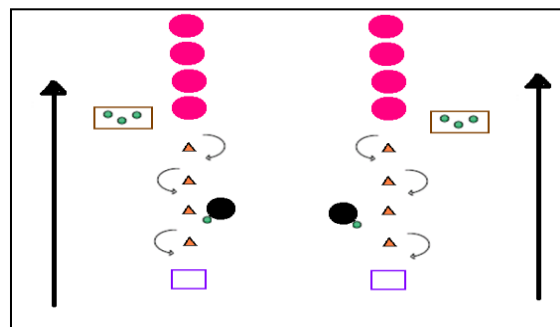
VAMOS A GOZAR

En pequeños grupos, se colocan conos a unos 2 metros entre sí a lo largo de dos hileras paralelas que se encuentran separadas a dos metros de distancia de forma que queden colocadas alternativamente. Los alumnos se desplazan a través de los conos realizando un slalom. Deberán transportar un vaso un agua y dejarlo al final del último cono, se ejecuta un giro y se vuelve al final de la fila de la que se partió para observar a los compañeros y volver a realizar la actividad.

Variante:

- Cambiar la distancia desde la posición de partida al primer cono y la distancia entre conos.
- Disminuir –aumentar la velocidad de ejecución.
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna.
- Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.
- Transportar otro tipo de objetos (ejemplo: una cuchara con una pelota de ping pon).

Figura 68. Transportes de objetos en zip-zap



BAJEMOS EL RITMO

"La maleta"

Sentados en círculo o libremente. Comienza un jugador diciendo: "Pongo un balón en la maleta", el siguiente continúa repitiendo el objeto y añadiendo uno más. Se van añadiendo cada vez un objeto más hasta que alguien se equivoca pagando una prenda y empezando de cero.

MATERIALES: bicicleta, cucharas, pelotas de pingpong,

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 80

UNIDAD TEMATICA: Fuerza

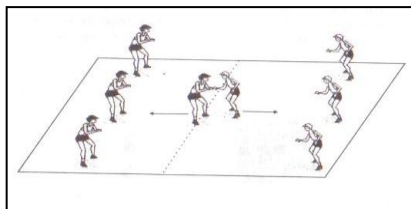
OBJETIVO: Estimular la fuerza a través de ejercicios en forma de circuito

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 69. Juego lucha india

“Lucha india”

Los participantes se dividen en dos grupos que se ubican en filas una en frente de la otra, con una separación de no menos de 5 metros. En cada oportunidad, cada equipo elige un luchador que lo representa y que es distinto cada vez. La posición de ambos contendientes será lateral y con las manos derechas enlazadas. El juego consiste en sacar de balance al contrario haciendo fuerza en distintas direcciones, de manera que levante el pie. El jugador vencedor otorga un punto para su equipo, resultando vencedor el grupo que más puntos acumulen.⁵⁸



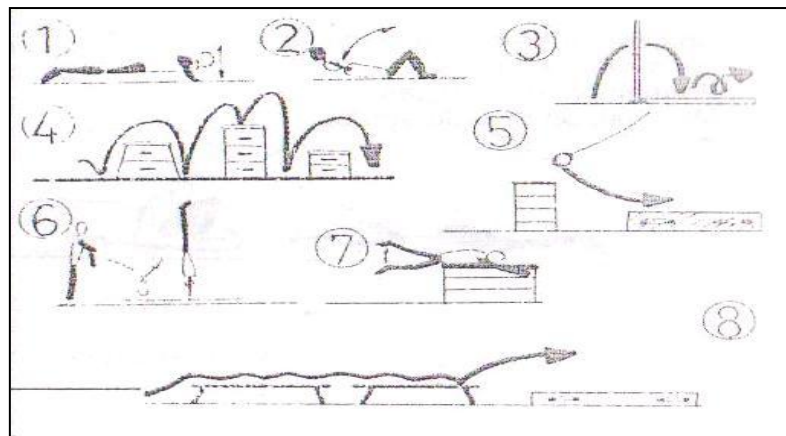
VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema:

⁵⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 245

Flexión y extensión de brazos, abdominales con balón medicinal, Salto frontal entrando de cabeza, Salto de obstáculos, Sujeto a una cuerda saltar de un banco a la colchoneta realizando un giro en el aire, Parada de manos, Lumbares, Carrera por encima de los bancos⁵⁹

Figura 70. Circuito Atletismo N°11



⁵⁹ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 135

BAJEMOS EL RITMO

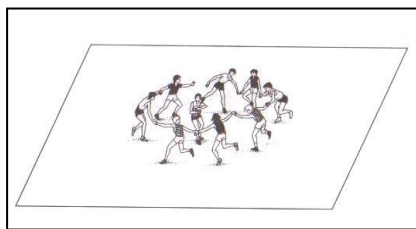
“Fuerza centrífuga”

Los participantes se toman de las manos y forman un círculo; el director del juego se ubica en el centro de este con una pandera o cualquier instrumento de percusión.

Los participantes giran a la derecha o a la izquierda según indicación del director, haciéndolo de acuerdo con la velocidad que este les va marcando (más lento, más rápido). Cuando los jugadores escuchan el sonido del instrumento, deben soltarse y permanecer estáticos en una postura equilibrada (contrarrestando la fuerza centrífuga).

Para la realización de este juego se debe de tener en cuenta que el espacio sea limpio y libre de obstáculos que puedan lastimar alguno de los participantes.⁶⁰

Figura 71. Juego fuerza centrífuga



MATERIALES: un instrumento de percusión.

⁶⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 245

6.6.5 Quinto Mes de Formación

En este cuadro que representa el quinto mes, dentro de la disciplina de la natación, se seguirá estimulando el estilo de espalda y se fortalecerá el trabajo de transiciones, de igual manera se iniciara el proceso de fundamentación en el último de los cuatro estilos de la natación (mariposa). En el ciclismo se seguirán ejecutando trabajos de habilidades básicas como la maniobrabilidad, equilibrio, conducción y dominio de la bicicleta, el insistir en este tipo de trabajos ayudará a este grupo generacional a tener unas bases solidas en la destreza del dominio de su bicicleta. Y en la fase del atletismo se puede notar que prevalecen los trabajos de resistencia, pues estos se pueden ejecutar sin ocasionar ningún daño al niño ya que esta cualidad se caracteriza por ejercicios de baja intensidad y duraciones prolongadas.

CUADRO 9. QUINTO MES

QUINTO MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATACION		CICLISMO		ATLETISMO		
	Objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
17	Est. Espalda	3	Maniobrabilidad	1	Resistencia	1	5
18	Est. Espalda	1	Equilibrio	1	Resistencia	2	5
	Eval. Espalda	1					
19	Transiciones	1	Habilidades	1	Fuerza	1	5
	Marip-Libre	2					
20	Eval. Espalda. Pecho	1	Habilidades	1	Fuerza	1	5
	Est. Maripo	1	Maniobrabilidad	1			

SEMANA N° 17

**NATACIÓN
“EL MOLINO”**

Sesión 81

UNIDAD TEMATICA: Estilo espalda (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Sombra fugitiva”

Se escoge un jugador que deberá pisar la sombra de uno de los demás jugadores. En el momento en que pisa la sombra, lo llama por su nombre y éste entonces lo reemplazará. Los jugadores podrán agacharse para esconder la sombra y utilizar otras artimañas, pero nunca pueden quedarse quietos.

VAMOS A GOZAR

- Hacer punto muerto (para realizar brazada) de espalda con la tabla entre las piernas a la altura de las rodillas.
- Con una tabla en la cintura y sin la ayuda de los pies nos desplazamos solo con la brazada.
- Con una tabla entre las piernas sin la ayuda de las piernas nos desplazamos traccionando ambos brazos a la vez.
- Con una tabla entre las piernas sin la ayuda de las piernas nos desplazamos traccionando solo un brazo, el otro queda pegado al cuerpo.

BAJEMOS EL RITMO

“Rasca cielos”

Junto al borde de la piscina y con tablas apiladas a su disposición, cada alumno intentara construir bajo sus pies una torre de tablas, y ganara el que consiga más altura.

MATERIALES: piscina, tabla.

“EL VELERO”

Sesión 82

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo espalda (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El cien pies en acción”

Se divide a los jugadores en dos grupos con igual número de participantes. Se marca una línea de salida y, a 10 metros de ésta, la línea de llegada. Los jugadores forman filas agarrándose uno a la cintura del otro y todos en cuclillas. El primer jugador -cabeza del ciempiés- asegura las manos del que está detrás de él.

Dada la señal, el ciempiés saldrá de su línea y deberá dirigirse a la línea de llegada, avanzando a saltos, sin erguirse. Es necesaria una buena coordinación motora para que todos salten al mismo tiempo y así avancen más rápidamente. Cada jugador que pase la línea de llegada, se desliga del ciempiés. Será vencedor el equipo que primero pase la línea de llegada.

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse realizando en estilo de espalda manteniendo una pelota sobre el pecho.
- Por parejas y atados a los pies con una cuerda, nadar espalda en sentidos opuestos.
- En parejas uno nada espalda y el otro cogido a sus pies realiza patada de espalda.
- Un junto al otro nadan respectivamente espalda, cogidos por la mano y fraccionando tan solo con el brazo libre.

BAJEMOS EL RITMO

“El bombero”

Con una barra de unos dos metros de longitud, mantenerla en posición vertical y deslizarse por ella hasta el fondo de la piscina, después subir por la misma. Gana el que consiga menos tiempo.

MATERIALES: piscina, pelota.

“EL VELERO”

Sesión 83

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo espalda (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Enrevesamiento”

Se, organizan dos equipos con igual número de participantes, sentados en dos círculos distintos.

Dada la señal de comenzar, un jugador de cada círculo saldrá corriendo alrededor de su propio círculo e irá a sentarse nuevamente en su lugar. Inmediatamente saldrá el jugador que esté a su derecha. Lo mismo harán todos los demás. La victoria será del equipo cuyo último jugador se levante antes de que se haya sentado el compañero de la izquierda. (Ganará el equipo que termine primero la última vuelta).

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse realizando en estilo de espalda manteniendo un vaso sobre la frente.
- Por parejas y atados a los pies con una cuerda, nadar espalda y pecho en sentidos opuestos.
- En parejas uno nada espalda y el otro cogido a sus pies realiza patada de libre.
- Un junto al otro nadan respectivamente espalda, cogidos por la mano y fraccionando tan solo con el brazo libre.

BAJEMOS EL RITMO

“Salvamento”

La barra se halla en posición vertical y los aros en el fondo y a su alrededor. El jugador deberá bajar y rescatar los aros uno a uno en el menor tiempo posible, depositándolos fuera del agua.

MATERIALES: piscina, vaso, cuerda, tabla.

CICLISMO “EL SLALOM”

Sesión 84

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la conducción y maniobrabilidad en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El lobo y los pollitos”

Los jugadores (pollitos) forman una fila, cada uno asegurando al otro por la cintura. Al frente estará la gallina, con los brazos abiertos. Por fuera de la fila, el lobo.

El lobo intentará comerse al último pollito. La gallina tendrá que defenderlo, pero sin tocarlo, cambiando de posición, en lo cual será seguida de todos los pollitos. Si el lobo alcanza a tocar un pollito, éste se volverá lobo, y el lobo se volverá gallina.

VAMOS A GOZAR

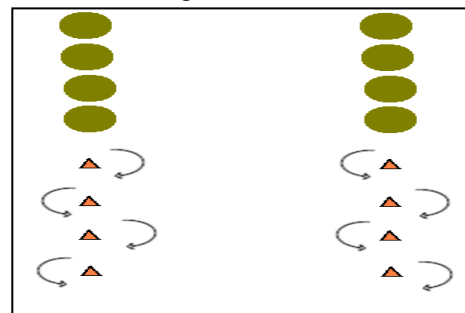
- En pequeños grupos, se colocan conos a unos 2 metros entre sí a lo largo de dos hileras paralelas que se encuentran separadas a dos metros de distancia de forma que queden colocadas alternativamente.
- Los alumnos se desplazan uno detrás de otro a través de los conos realizando un slalom. En el último cono se ejecuta un giro y se vuelve al final de la fila de la que se partió para observar a los compañeros y volver a realizar la actividad.

Variantes:

- Cambiar la distancia desde la posición de partida al primer cono y la distancia entre los conos.

- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna
- Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna
- Transportar objetos

Figura 72. Slalom



BAJEMOS EL RITMO

“Béisbol”

Dos equipos, uno lanza y el otro recibe. El campo de béisbol consta de cinco o seis bases (según el terreno) colocadas en las esquinas. Un jugador del equipo que recibe hará de lanzador (picher) colocado a unos tres metros del bateador. El picher bombea la pelota para que el bateador la golpee. Tiene tres intentos. Si lo consigue, corre hacia la primera base. Si el equipo que recibe la coge al vuelo, cambio de rol. Si no, la devuelven al picher para pillar al corredor entre base y base. La distancia entre las bases dependerá de la edad de los alumnos. Cada vez que se batea los corredores avanzan de base. Al llegar a la zona de bateo se consigue una carrera

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 85

UNIDAD TEMATICA: Salida natural

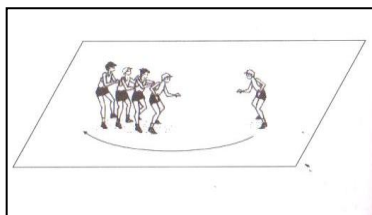
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 73. Juego enganches

“Enganches”

Los participantes se dividen en grupos de cuatro jugadores. En cada grupo, tres jugadores forman una hilera tomándose de la cintura mientras uno no se agarra a sus compañeros.



La tarea del jugador que no está agarrado a sus compañeros es engancharse o unirse al último jugador de la hilera, lo que debe impedirse con giros y cambios de dirección del grupo.

Si el jugador que no está enganchado logra su propósito, el primer jugador queda libre y se reinicia el juego.⁶¹

VAMOS A GOZAR

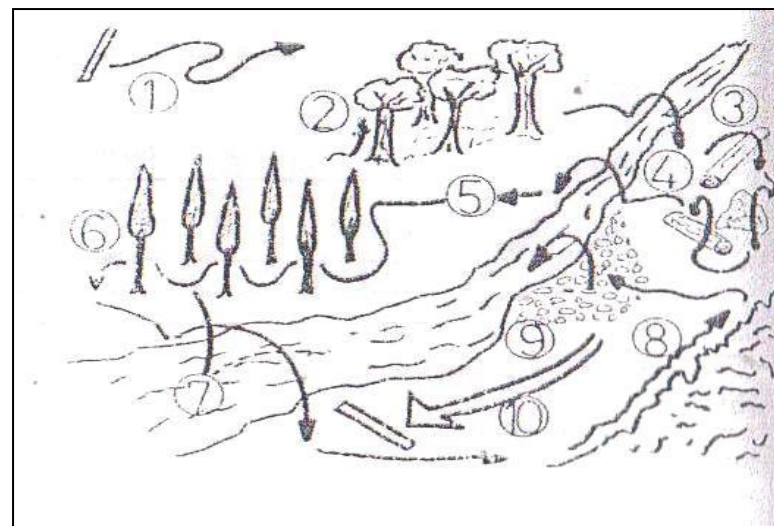
Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Carrera continua
2. Trepas a los árboles
3. Paso del río

⁶¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 246

4. Saltos de obstáculos
5. Abdominales y lumbares
6. Carrera en zip-zap por entre los árboles
7. Paso del río con la ayuda de un palo
8. Escalar la loma
9. Lanzar la piedra tratando de realizar “sapito”
10. Progresión de velocidad⁶²

Figura. 74. Circuito Atletismo N° 12



⁶² OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 134

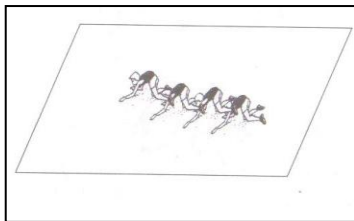
BAJEMOS EL RITMO

“Cien pies”

Los participantes se dividen en grupos y cada uno de ellos en una hilera. Los jugadores han de acomodarse de tal forma que los pies queden sobre los hombros del compañero de atrás y las manos en el suelo. De esta manera se desplazan hasta que los cien pies se rompan. El juego debe de realizarse en un terreno apropiado.⁶³

SEMANA N° 18

Figura 75. Juego cien pies



⁶³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 276

NATACIÓN

“EL VELERO”

Sesión 86

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo espalda (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo espalda

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Zorros y conejos”

Dos grupos, unos harán de zorros y otros de conejos. Los zorros tendrán que dar caza a los conejos. Los conejos cazados quedarán en cuclillas (agachados) y podrán ser salvados por los otros conejos libres realizando un salto por encima de ellos. Termina el juego cuando todos sean atrapados o por tiempo.

VAMOS A GOZAR

- Desplazarse realizando en estilo de espalda manteniendo una pelota sobre la boca.
- Por parejas y atados a los pies con una cuerda, nadar espalda y libre sentidos opuestos.
- En parejas uno nada espalda y el otro cogido a sus pies realiza patada de pecho.
- Un junto al otro nadan respectivamente espalda, cogidos por la mano y fraccionando tan solo con el brazo libre.

BAJEMOS EL RITMO

“Ballenas”

El juego consiste en que cada jugador evolucione libremente, por la piscina rivalizando con los otros en la dificultad y originalidad de sus movimientos, el juego finaliza cuando se acaben las ideas

MATERIALES: piscina, pelota, cuerda.

NATACIÓN
EVALUACION ESPALDA

Sesión 87

CUADRO 10. EVALUACIÓN ESTILO ESPALDA

ESPALDA				
POSICIÓN	Lo más horizontal posible			
	Las orejas por la superficie del agua			
	Caderas y piernas cerca de la superficie			
BRAZOS				
Entrada	Brazo en prolongación del hombro			
	Giro de la mano (palma) hacia afuera			
	Dedo meñique es el primero en entrar			
Tracción	La mano busca profundidad			
	Flexión del codo			
	Mano hacia atrás y afuera-adentro con respecto al cuerpo y abajo-arriba-abajo con respecto a la superficie del agua			
Recobro	El primero en salir es el pulgar			
	Brazo extendido y relajado			
	El brazo pasa cerca de la oreja			
	Giro de la palma hacia afuera			
PIERNAS	Flexión de rodilla para luego realizar una extensión rápida de la pierna			
	Flexión de rodilla para luego realizar una extensión rápida de la pierna			

CICLISMO “COME COCOS”

Sesión 88

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio

OBJETIVO: Desarrollar el equilibrio dinámico en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“carrera de canguros”

Se corre una distancia entre 10 y 30 metros con una pelota entre las rodillas, saltando con los pies juntos. Quien pierda la pelota tiene que volver a la salida. Se puede hacer individual y por relevos.

VAMOS A GOZAR

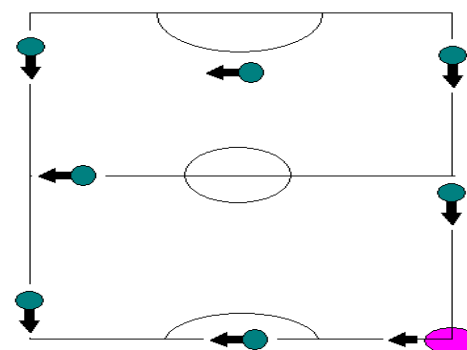
Libremente por el espacio, sobre la líneas del campo. Un alumno tendrá que pillar, todos deberán ir por las líneas del campo sin salirse de las mismas e intentar no ser pillados. (Come cocos)

Variantes:

- En vez de un alumno que pille un mayor número de ellos.
- Ir todos botando un balón.
- Ir todos conduciendo un balón.
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna.
- Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.

- Poner un desarrollo establecido.

Figura 76. Desplazamientos activos



BAJEMOS EL RITMO

“Campo minado”

Se cuentan el número de integrantes que se tengan y se dividen en dos grupos A y B, la idea del juego es pasar por un campo minado realizado por obstáculos el cual los integrantes de cada grupo deben superar

Reglas: se elige un líder por grupo el resto de participantes se vendan los ojos y van saliendo uno por uno a pasar por los obstáculos, gana el grupo que mas participantes puedan pasar por el campo minado.

MATERIALES: bicicleta, balones, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 89

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

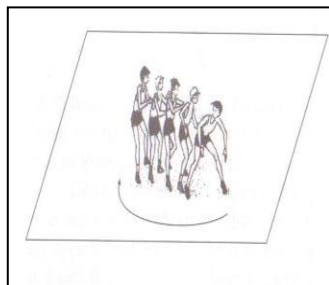
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 77. Juego cabeza y cola

“Cabeza y cola”

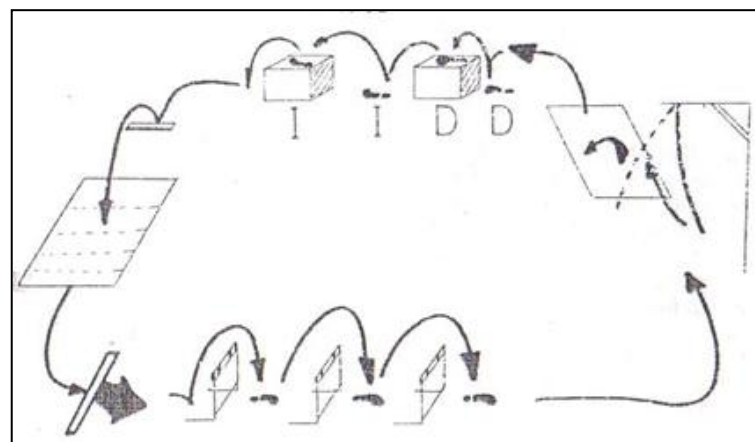
Todos los jugadores forman una hilera sujetando por la cintura al compañero de adelante. El primer jugador es la “cabeza” y el ultimo la “cola”.

La “cabeza” intenta alcanzar la “cola”, la cual se escapa constantemente. Los dos son ayudados por los jugadores detrás o delante según el caso.⁶⁴



4. Salto de banco (pie izquierdo)
5. Salto al foso

Figura 78. Circuito Atletismo N°13

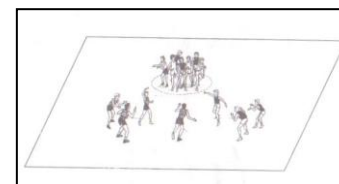


BAJEMOS EL RITMO

Figura 79. Juego la cacería del siervo

“La cacería del ciervo”

El grupo se divide en tres un grupo hace las veces de “ciervos”, otro de “perros” y el tercero de “cazadores”. Se demarca un círculo de unos tres metro de diámetro, a la señal, los “ciervos” salen a correr, luego parten los “perros” y los “cazadores” en su persecución.



⁶⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 247

Los “perros” ayudan a los “cazadores” a atrapar a los “ciervos” pero, no pueden cogerlos solamente pueden dificultarles la huida. Si cualquier ciervo logra llegar al círculo y entrar en él, sin haber sido cogido por ningún cazador, es declarado vencedor. Si es cazada antes de haber llegado al círculo será sacado del juego hasta el momento en que se haya cazado y/o puesto a salvo todos los ciervos, momento en el que se intercambian los papeles, para continuar el juego.⁶⁵

MATERIALES: vallas, foso de arena, bancos, cuerdas

⁶⁵ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 277

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 90

UNIDAD TEMÁTICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 80. Juego muralla china

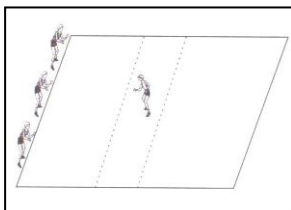
“La muralla china”

Se divide el terreno en tres secciones, las dos de los extremos mayores y la central más estrecha.

Un jugador toma el papel de defensa de la muralla, y se sitúa la sección central.

Los jugadores se ubican en uno de los campos de seguridad a cada lado de la muralla. A la señal todos los jugadores, a un mismo tiempo, salen de su refugio para pasar al otro extremo o zona de seguridad, luego de cruzar la zona de la muralla.

En el momento en que los jugadores pasan por la muralla, el defensor de esta, sin salir de sus límites, trata de coger a cualquiera de ellos. Los cogidos pasan a ser sus auxiliares que ayudan a coger a los demás jugadores. Se continua el juego hasta que solo quede un jugador que, como premio a su habilidad, pasa a ser el defensor de la muralla en el próximo turno.⁶⁶

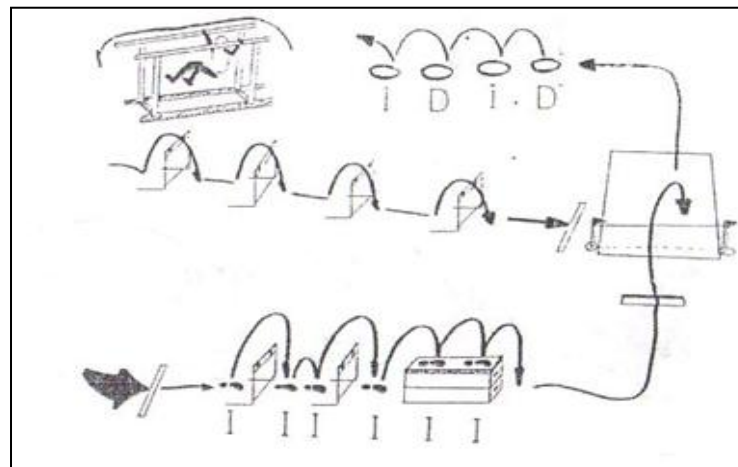


VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema:

1. Paso de vallas
2. Salto en el banco
3. Salto alto
4. Saltar aros (1 con cada pierna)
5. Pasamanos
6. Paso de vallas
7. Salto a la colchoneta

Figura 81. Circuito Atletismo N° 14



⁶⁶ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 248

BAJEMOS EL RITMO

Figura 82. Juego saltadores

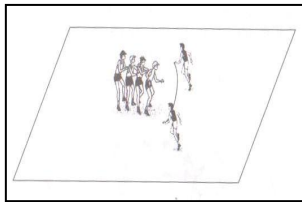
“Saltadores”

Los participantes se forman en varias hileras o filas, dos jugadores sostienen la sog a por los extremos.

Los alumnos que sostienen la sog a poca altura del suelo, se ubican delante del grupo y comienzan a desplazarse hacia el final de éste lo más rápido posible, para que sus compañeros salten para no tocar la cuerda. Cuando lleguen al final regresan al punto de partida completándose así un ciclo.

Cada vez que se complete un ciclo, la altura de la sog a se aumenta hasta llegar a la altura que la capacidad de los ejecutantes determine.

Variante: Después de saltar sobre la cuerda cuando va, de regreso los participantes se acuestan rápidamente para que la sog a pase por encima de ellos.⁶⁷



MATERIALES: cuerda, colchoneta, aros, vallas, pasamanos.

⁶⁷ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 42

SEMANA N° 19

**NATACIÓN
“LAS LIEBRES”**

MATERIALES: piscina, bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

Sesión 91

UNIDAD TEMATICA: Transiciones.

OBJETIVO: Se adapta en el cambio de una disciplina deportiva a otra

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Los ciegos”

La mitad del grupo son ciegos y los otros guías. Los ciegos deben dejarse llevar por sus compañeros guías, recorriendo un terreno lleno de obstáculos. Luego se cambian de rol.

VAMOS A GOZAR

- Nadar 100 metros libre, salir de la piscina colocarse los zapatos y correr un tramo de 400 metros.
- Nadar 100 metros pecho, salir de la piscina tomar la bicicleta y montar una distancia de 1000 metros.

Variantes: la natación se puede combinar en otros estilos.

Realizar 4 repeticiones de cada circuito con un descanso de 4 minutos entre cada transición.

BAJEMOS EL RITMO

“Relevos de pelotas”

Cada equipo dispone de un balón gigante. Se colocan en hilera, el primero de la hilera con el balón en alto, a la señal van pasándose el balón hacia atrás hasta llegar al último, que lo pasara hacia delante 4 veces seguidas sin que caiga la pelota. El equipo que lo consiga primero gana

“EL GUSANO”

Sesión 92

UNIDAD TEMATICA: Estilo mariposa (Posición del cuerpo)

OBJETIVOS: Ejecuta ejercicios prácticos del movimiento ondulatoria del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El espejo”

Por parejas, desde la posición de sentados uno realiza movimientos y el otro hace de espejo, primero a nivel facial, después también con el tronco y los brazos. Luego desde de pie con todo el cuerpo. Cambiar de papeles.

Variantes: Hacerlo a distancia.

VAMOS A GOZAR

- En posición bípeda.
- Flexiona la cintura hacia delante, mirando los pies.
- Arquea la espalda y mira el cielo.
- De cubito ventral.
- En un asiento de cubito ventral balancearse y mirarse los pies.
- En un asiento de cubito ventral balancearse y mirar al cielo.
- Patada con tabla cara afuera y cara adentro flecha de patada de mariposa exagerado movimiento de caderas.
- Patada bajo el agua brazos a los costados o en posición de flecha (enfatiizando movimiento de caderas).

BAJEMOS EL RITMO

“El súper futbol”

Se coloca una pelota gigante sobre el agua y aproximadamente a un metro del borde de la piscina. El jugador salta de pie e intenta golpear con fuerza (con uno o los dos pies) al balón impulsándolo lo más lejos posible. El balón que sea lanzado más lejos gana.

MATERIALES: Piscina, Tabla

“OLAS”

Sesión 93

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo mariposa (Acción de las piernas)

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de patada del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Me pica”

Cada persona tiene que decir su nombre y a continuación un lugar donde le pica: "Soy Juan y me pica la boca". A continuación el siguiente tiene que decir cómo se llamaba al anterior, y decir dónde le picaba. Él también dice su nombre y donde le pica y así sucesivamente hasta la última persona. El último tiene que decir desde el primero, los nombres de cada persona y dónde les picaba.

VAMOS A GOZAR

“Batido de delfín”

Para realizar esta patada los pies deben de estar siempre juntos, con los empeines estirados, se debe realizar una flexión y extensión de rodilla, ejecutando una ondulación en todo el cuerpo.

- Patada de delfín de lado con un brazo al frente y el otro al costado esta patada se debe realizar en ambos sentidos (hacia delante y hacia atrás).
- Patada de delfín de espalda brazos a los costados o en flecha patear hacia arriba y hacia abajo con mucha rapidez (en ambos sentidos).

Variaciones: boca abajo, boca arriba, lateral, con los brazos en extensión, con los brazos pegados a las piernas.

“Los relevos”

Relevo de solo patada de mariposa

Relevo 12.5mts libre 12.5mts pecho 12.5mts espalda y 12.5mts patada de mariposa

BAJEMOS EL RITMO

“Pesca submarina”

Cada jugador ira perfectamente equipado, con gafas y un palo en la mano a modo de arpón. El objetivo es derribar los cubos de plástico que se colocaran formando figuras (torres, pirámides). En el fondo de la piscina ganara el jugador o equipo que derribe más cubos.

MATERIALES: Piscina, Tabla, Un palo de escoba.

CICLISMO

“SEGUIMOS AL LIDER”

Sesión 94

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad y conducción

OBJETIVO: Desarrollar, la conducción y maniobrabilidad en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El ogro”

Uno de los participantes, es el ogro, con un balón de goma-espuma .debe dar un balonazo con las manos a alguien. Si alguno es alcanzado debe quedarse quieto (estatua). Cambiar de ogro cada minuto.

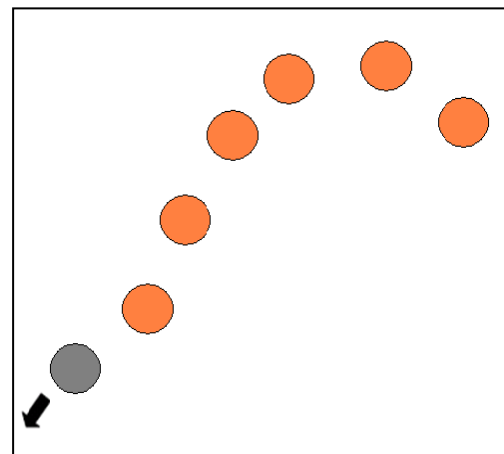
VAMOS A GOZAR

Se colocaran en fila india y deberán ir todos detrás del profesor o a quien designe el profesor. El profesor o un alumno será el guía y los demás alumnos deberán hacer lo que haga el primero. (Subir, bajar escalones, derrapar, caballito, soltarse una mano, saltar con la bicicleta).

Observaciones:

Guardar entre el compañero de delante y el de detrás una distancia prudencial, tal que permite frenar y pararte o maniobrar de forma que si se produce un altercado, no involucre a nadie más.

Figura 83. Persecución



BAJEMOS EL RITMO

“Voleypié”

En grupos de cuatro o cinco personas, dos equipos enfrentados. Mismas reglas que el vóley pero golpeando el balón con los pies o con la cabeza. Se jugará a tres sets de 15 puntos. No se utilizará red, pero el balón debe pasar al otro campo a un metro como mínimo del suelo. Está permitido que dé un bote.

MATERIALES: bicicleta, casco, balón, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 95

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

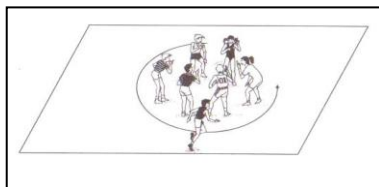
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 84. Juego el silbato avisa

“El silbato avisa”

Los jugadores se ubican en un círculo, menos uno que se sitúa en el exterior de este.

A la señal del silbato, el jugador que se encuentre en el exterior corre alrededor del círculo, en cualquier momento toca a un compañero y continúa con su desplazamiento. El jugador que ha sido tocado corre inmediatamente, pero en dirección contraria al que lo tocó, tratando cada uno de llegar primero al lugar que quedo desocupado. Cada vez que el director haga sonar el silbato, los jugadores deben cambiar la dirección de carrera.⁶⁸

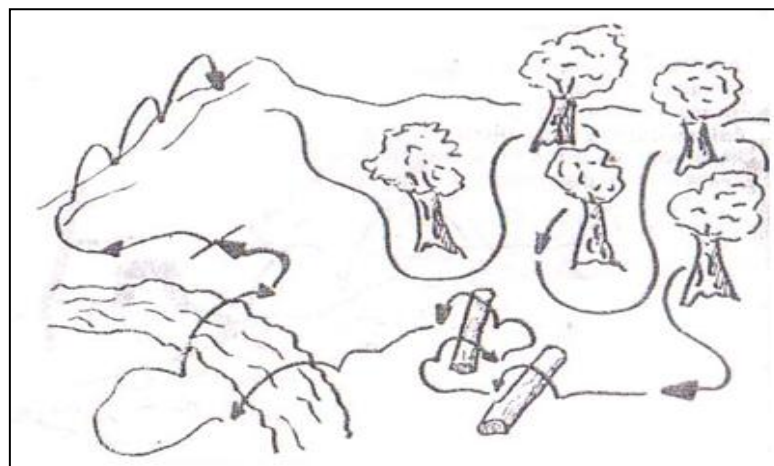


VAMOS A GOZAR

⁶⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 249

Trazar un recorrido natural en un terreno delimitado en el que exista una cuesta, arboles para poder ejecutar carreras en zip-zap, arbustos y troncos para saltar y un río.

Figura 85. Circuito Atletismo N° 15

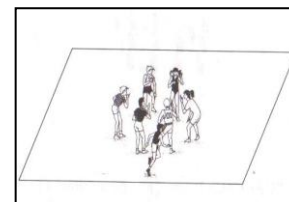


BAJEMOS EL RITMO

Figura 86. Juego ven conmigo-vete corriendo

“Ven conmigo-vete corriendo”

Los participantes divididos en grupos de tres a cinco integrantes, forman un círculo, mientras que un participante sin grupo se encuentra fuera de este. El jugador fuera del círculo corre alrededor de este y si tocando a un grupo cualquiera dice “ven conmigo”, todos los jugadores del grupo deben seguirlo; pero si



dice “vete corriendo”, todos correrán en sentido contrario hasta llegar de nuevo al sitio. En cualquiera de los dos casos quien llegue del último al sitio correspondiente, debe seguir corriendo y acercarse de la misma forma a cualquier grupo.⁶⁹

MATERIALES: Un silbato

⁶⁹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 280

SEMANA N° 20

**NATACIÓN
EVALUACION ESPALDA Y PECHO**

Sesión 96

CUADRO 11. EVALUACION ESPALDA-PECHO

	ESPALDA	PECHO			
POSICION	Lo más horizontal posible	Máxima extensión y máxima flexión.			
BRAZOS	Dedo meñique es el primero en entrar	Extensión de brazos, palmas hacia abajo			
PIERNAS	Flexión de rodilla para luego realizar una extensión rápida de la pierna	Flexión de rodillas y aproximación de los talones a los glúteos			
COORDINACION		Realizar brazada y batida alternativamente			

NATACIÓN

“COPA”

Sesión 97

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo mariposa (Acción de los brazos)

OBJETIVOS: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Ratón y gato”

Todos los alumnos colocados en círculo, menos uno que está en el centro. Intentan pasarse un balón sin que el del centro lo intercepte. Si lo consigue se cambia.

VAMOS A GOZAR

“Brazada de mariposa”

Los brazos salen en total extensión por los costados y se encuentran al frente, para volver a introducirse al agua y hacer el barrido.

- Entre dos compañeros se sujeta una barra a medio metro de la superficie. Coloca las palmas de las manos sobre la barra, sin agarrar, y empuja sobre la misma acelerando gradualmente.
- Con un flotador entre las piernas, de cubito ventral, empujarse de la pared y realizar la brazada de mariposa con un solo brazo y después con el otro.
- Nadar con un solo brazo permaneciendo el otro completamente extendido.
- Con el pullboy en medio de las piernas realizar con la brazada completa (dos brazos).

- Sumergirse, empujarse del fondo de la piscina y salir por encima del agua realizando la brazada de mariposa.

BAJEMOS EL RITMO

“Torneo de caballeros”

Uno será el caballero y el otro su montura, el objetivo del juego es derribar de sus monturas a los otros caballeros. Los caballos no pueden intervenir activamente en el derribo, gana el equipo que no sea desmontado

MATERIALES: piscina, tabla, barra,

CICLISMO “EL PUENTE”

Sesión 98

UNIDAD TEMATICA: Equilibrio, conducción y maniobrabilidad.

OBJETIVO: Desarrollar equilibrio dinámico, la conducción y la maniobrabilidad en la bicicleta.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El pañuelito”

Dos grupos se colocarán uno frente al otro separados por una línea central donde se situará el facilitador con el pañuelito. A cada alumno le corresponde un número. El facilitador dirá un número y los alumnos que tengan dicho número deberán salir corriendo hacia el pañuelo, cogerlo y dirigirse hacia su equipo. El alumno que no coja el pañuelo deberá intentar atrapar al contrario antes de que llegue a su zona. La línea central está prohibida atravesarla a no ser que sea para pillar al jugador que atrapó el pañuelo. Si antes de que un alumno cogiera el pañuelo, el contrario pasa la línea se eliminará automáticamente. Si el alumno que coge el pañuelo fuese atrapado por el otro jugador se eliminará.

VAMOS A GOZAR

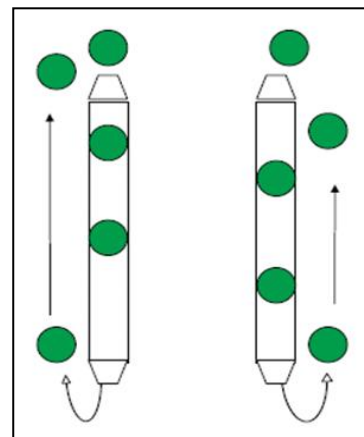
En pequeños grupos de unos 4 alumnos, se colocan unos tablones de madera que estén elevados con unas cuñas, a una altura de 30 cm y a los que se accede mediante la rampa.

Los alumnos deberán de subir la rampa y pasar el tablón sin caerse ni poner pie en tierra.

Variante:

- Realizarlo de forma competitiva entre grupos.
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna.
- Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.
- Transportar objetos.
- Disminuir-aumentar el desarrollo.

Figura 87. Balancín dinámico



BAJEMOS EL RITMO

“La bomba”

Todos los alumnos excepto uno forman un círculo. Van pasándose la pelota (en el sentido de las agujas del reloj). El jugador que está fuera gritará “¡bomba!” y el jugador que en ese momento tenga el balón se cambiará por él y continuará el juego.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar, pañuelo.

CICLISMO

“SON SERPIENTES”

Sesión 99

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la conducción y maniobrar en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Que viene el lobo”

Un niño es el lobo y trata de atrapar a las ovejas. A quien coja se convierte en lobo y éste en oveja.

Variante: todas las ovejas que vayan siendo atrapadas se van convirtiendo en lobos conjuntamente.

VAMOS A GOZAR

De forma individual, los alumnos libremente circulando por el espacio, deberán de superar el obstáculo que se encuentren (aros, palos, bandas de goma, piedras) sin tocarlo levantando o la rueda delantera o la trasera.

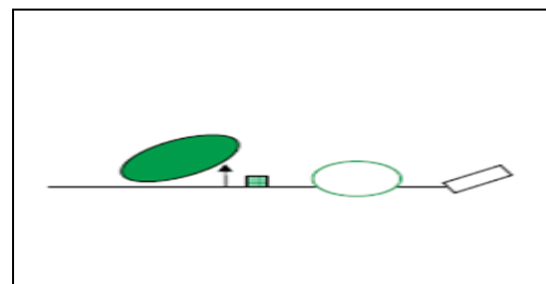
Como son serpientes si las tocamos la enfadamos y nos muerden con razón.

Variante:

- Disminuir- aumentar el desarrollo.
- Cambiar la velocidad de ejecución.
- Agarrar el manillar solo con la mano dominante y pedalear con ambas piernas.
- Agarrar el manillar solo con la mano no dominante y pedalear con ambas piernas.

- Agarrar el manillar con ambas manos y pedalear con una sola pierna.
- Agarrar el manillar con una sola mano y pedalear con una sola pierna.

Figura 88. Paso de obstáculos



BAJEMOS EL RITMO

“El castillo encantado”.

Un alumno será el fantasma del castillo. El pueblo duerme tranquilo cuando alguien grita: *que viene el fantasma*. Este sale de su castillo e intenta coger a alguien. El que sea atrapado será llevado al castillo y encarcelado. Se repite esta acción y a la siguiente el encarcelado pasará a ser fantasma y el fantasma pueblerino y así sucesivamente.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 100

UNIDAD TEMATICA: Fuerza

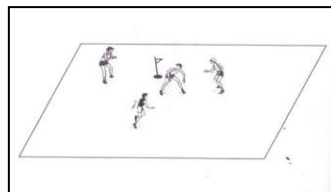
OBJETIVO: Estimular la fuerza a través de ejercicios en forma de circuitos

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 89. Juego conseguir la bandera

“Conseguir la bandera”

Se escoge un jugador para que vigile la bandera, que se ubica cerca de ella. El resto de los jugadores se reparte por todo el terreno.



El jugador que cuida la bandera trata de que nadie la coja. Cuando los jugadores tratan de posesionarse de la bandera, este, toca a todo el que sea posible. El jugador que es tocado pasa a ser colaborador del cuidador de la bandera, ayudándole a tocar a los demás participantes.⁷⁰

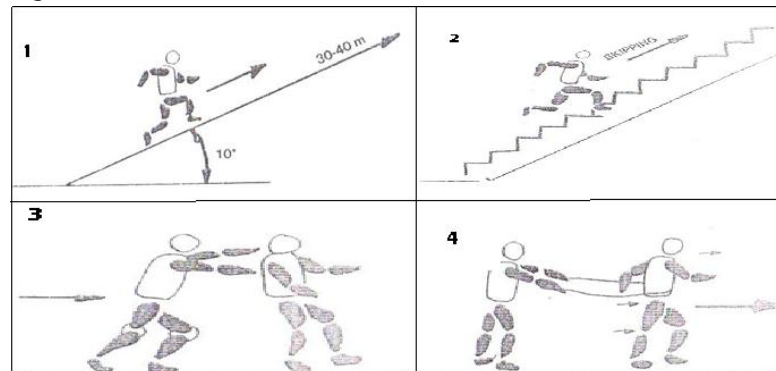
VAMOS A GOZAR

1. Correr en cuesta ejecutando ejercicios de carrera
2. Trabajo de gradas.

⁷⁰ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 250

3. Un alumno empuja a su compañero por la espalda con los brazos en extensión, el de adelante hace oposición a la carrera.
4. En parejas sostener al compañero con una cuerda que va rodeada a la cintura, este tratará de correr enérgicamente hacia el frente y el de atrás lo impedirá sosteniendo la cuerda⁷¹

Figura 90. Circuito Atletismo N° 16



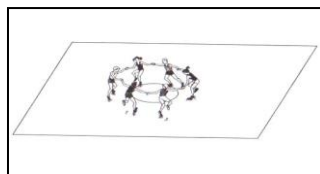
⁷¹ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 90-91

BAJEMOS EL RITMO

Figura 91. Juego circulo luchador

“Circulo luchador”

Los participantes forman un círculo sujetándose de las manos por fuera de la circunferencia dibujada. A la señal, los jugadores luchando todos contra todos, intentan conseguir que los demás ingresen en el circulo dibujado mediante tracciones y empujes, quien ingrese en el obtiene un punto negativo y queda eliminado.⁷²



MATERIALES: cuerda, banderín

⁷² VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 281

6.6.6 Sexto Mes de Formación

Este cuadro muestra el último mes de este proceso de formación, donde su planificación en la natación sigue reflejando el estilo de mariposa y las habilidades coordinativas complejas, en el ciclismo la maniobrabilidad, y el atletismo los trabajos de resistencia y fuerza. Siendo este el último mes se debe terminar con una evaluación final para cada disciplina del triatlón, que es la misma que se ejecuto al inicio del proceso, esta debe mostrar la evolución del proceso de con relación a la evaluación inicial.

CUADRO 12. SEXTO MES

SEXTO MES							
SEMANA	TRIATLON						Tot. Sesiones
	NATACION		CICLISMO		ATLETISMO		
	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	objetivos	sesiones	
21	Transiciones	1	Maniobrabilidad	1	Resistencia	1	5
	Marip-Libre	2					
22	Marip-Libre	2	Maniobrabilidad	1	Resistencia	2	5
23	Marip-Libre	1	Maniobrabilidad	1	Resistencia	1	5
	H. C. C	2					
24	H. C. C	1	Maniobrabilidad	2	Eval. Final	1	5
	Eval. Final	1	Eval. Final				

SEMANA N° 21

NATACIÓN “LAS LIEBRES”

Sesión 101

UNIDAD TEMATICA: transiciones

OBJETIVO: Se adapta al cambio de una disciplina deportiva a otra

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“La pica borracha”

Formamos un círculo en el que cada niño con un palo se colocará mirando hacia dentro sujetando la pica por un extremo y apoyándola en el suelo. A la señal soltamos el palo sin empujarlo y cogemos el del compañero que esté a nuestra derecha. Así sucesivamente lo realizan todo

VAMOS A GOZAR

- Nadar 50 metros libres y realizar 2 vueltas alrededor de la piscina.
- Variantes: se puede ejecutar el todos los estilos.
- Nadar 50 metros libres, trotar 2 vueltas a las piscina y volver a entrar para nadar 50 metros. (se puede hacer varias repeticiones con un descanso previo).
- Nadar 100 metros (25 libre, 25 pecho) y después realizar un circuito en la fase del ciclismo (gimkana), dejar la bicicleta y realizar un trote de 400 metros.

Realizar un circuito de habilidades en el atletismo, seguidamente sin pausa tomar la bicicleta para realizar una distancia de 1000 metros.

BAJEMOS EL RITMO

“El torbellino”

Los N° 1 agarran a los N° 2 por los codos, los N°2 se colocan agrupados en forma de bola, rodillas contra el abdomen, a la señal los N°1 giran en el sentido agujas del reloj, se pueden girar cada vez más rápidos y hacer cambios de sentido. Se invierten los papeles.

MATERIALES: piscina, bicicleta, casco, zapatos, área adecuada para transitar.

“COPA”

Sesión 102

UNIDAD TEMATICA: Estilo mariposa (Acción de los brazos)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de brazada del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Los reyes buscan camellos”.

Escogemos tres niños que son los reyes, y los demás son camellos. Los tres Reyes Magos intentan coger un camello cada uno. Éstos corren velozmente para no ser cogidos. El rey que atrape un camello se montará en él. Invertir papeles.

VAMOS A GOZAR

Nadar con un solo brazo permaneciendo el otro al lado de las piernas.

Ciclo de largos: un largo con el brazo derecho solamente y el próximo con el izquierdo, cambiando de brazo en cada largo.

Ciclo de tres largos: un largo con el brazo derecho solamente y el próximo con el izquierdo y el último con los dos.

“Relevos”

Se divide el grupo en dos.

Cada grupo debe realizar 25mts de patada de delfín.

Gana el primero que llegue.

BAJEMOS EL RITMO

“El ahogado”

Carreras por parejas, uno se coloca de espaldas al agua y transporta a su compañero cogiéndolo por debajo de los hombros y haciendo patada de pecho, mientras el transportado hace patada de espalda.

MATERIALES: piscina.

“EL AVE”

Sesión 103

UNIDAD TEMATICA: Estilo mariposa Coordinación respiración

OBJETIVO: Ejecuta ejercicios prácticos de respiración del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Pelea de gallos”.

En parejas y desde la posición de cuclillas intentar caer al compañero empujándole con las manos sobre las suyas sin agarrarse. Intentar caer al compañero tres veces.

VAMOS A GOZAR

Nadar mariposa con la cabeza dentro del agua en apnea, dar dos brazadas e inspirar, dos brazadas en apnea, dos brazadas y expulsar el aire.

Variante: cada una o tres brazadas.

En posición bípeda simular el gesto de la brazada, respirar cada dos brazadas.

“El círculo”

Todo el grupo tomado por las manos, a la orden del profesor se sumergen y soplan debajo del agua lo más fuerte posible realizando burbujas.

BAJEMOS EL RITMO

“Los misiles”

Uno se sitúa con las piernas separadas y ligeramente flexionadas, las manos juntas con los dedos entrelazados, y el otro apoya un pie en las manos del primero, poniéndose ambos de acuerdo para impulsar y lanzar el misil humano.

MATERIALES: piscina,

CICLISMO

“CICLISCESTO”

Sesión 104

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la espacialidad y habilidades genéricas en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Al ratón y al gato”.

Se divide en dos grupos y dos niños se colocarán en el centro, para intentar interceptar el disco que lanza un grupo a otro.

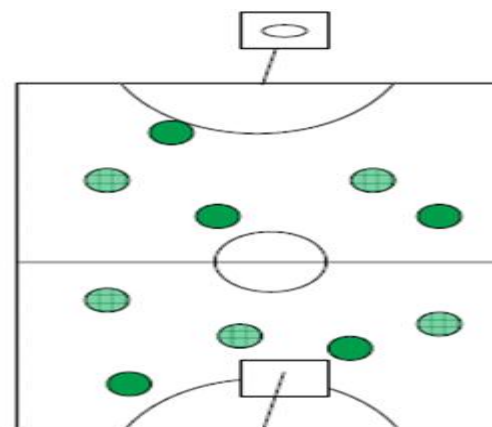
VAMOS A GOZAR

- Dos equipos, los alumnos montados en sus bicicletas deberán jugar al baloncesto. No se permitirá poner pie a tierra.
- En principio e comenzara jugando con un balón grande (que entre en el aro) y progresivamente se irá disminuyendo el tamaño del balón de juego.
- De igual forma, se comenzara el juego sin driblar el balón y posteriormente se tendrá que driblar.

Variantes:

- Realiza el mismo juego por pequeños grupos para que participen todos los alumnos.
- Aumentar-reducir el espacio para dinamizar el juego
- Limitar el tiempo de posesión del balón.
- Obligar a un número de pases antes de lanzar a la cesta.

Figura 92. Dominio de la bicicleta y componentes externos



BAJEMOS EL RITMO

“El enredo”.

Dos niños quedan fuera y el resto cogidos de las manos y sin soltarse deberán hacerse un nudo partiendo de la formación de un círculo. Los dos que están fuera deberán deshacerlo sin poder soltar ninguna mano.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 105

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

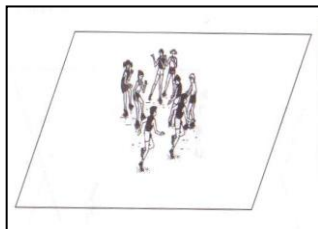
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Coger al tercero”

Los jugadores por tríos ubicados en hileras forman un círculo. Fuera del círculo se designa dos jugadores para que se inicien el juego, uno será el perseguido y el otro el perseguidor.

El juego comienza cuando uno de los jugadores que esta fuera de la formación es designando como perseguidor y trata de coger al otro compañero que también está fuera de la formación. El segundo, corre alrededor del círculo para evitar ser cogido, pero también puede mantenerse por dentro del mismo y colocarse delante de cualquier hilera, en este caso, el último jugador de la hilera pasa a ser el nuevo perseguido, debiendo inmediatamente correr para evitar ser tocado. Si acaso el perseguidor logra agarrar al que huye, entonces se invierten los papeles y continúa el juego.⁷³

Figura 93. Coger al tercero



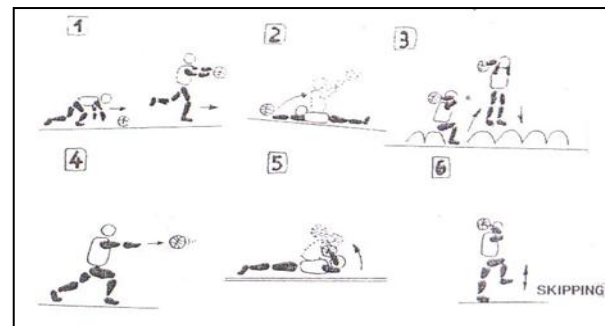
⁷³ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 251

VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Salida de velocidad, a los diez metros atrapamos un balón medicinal del suelo y corremos 30 metros con el
2. Varias repeticiones de abdominales con un balón entre las manos
3. Saltos con flexión y extensión de piernas durante varios metros
4. Ejercicios de multilanzamientos libres
5. Varias repeticiones de lumbares con el balón en la nuca
6. Trotamos unos metros en skipping con el balón en los hombros⁷⁴

Figura 94. Circuito de atletismo N° 17



⁷⁴ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 95

BAJEMOS EL RITMO

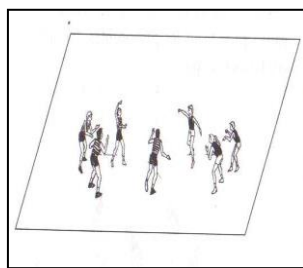
“Persecución total”

El grupo se divide en dos equipos que se ubican enfrentados en dos líneas paralelas.

Se designa un jugador de cualquier bando, que inicialmente es el perseguido; en el otro equipo alguien lo nombra diciendo “voy por (el nombre del que ha salido)”, y seguidamente entra en el campo a tratar de cogerlo. Pero a su vez, otro integrante del primer equipo entra a cogerlo tras gritar con fuerza “voy por (el nombre)”.

Sucesivamente irán incorporándose alternativamente jugadores, uno de cada equipo. Todos tendrán por lo tanto, un perseguidor y también otro a quien perseguir, excepto el del primer equipo, que solo huirá y el ultimo del segundo equipo que solo perseguirá. Los jugadores que sean capturados se les apartará llevándolos a los sitios designados por cada equipo. Cuando haya finalizado el juego, se cuenta el número de capturados por cada equipo, resultando vencedor el grupo que mayor cantidad haya atrapado.⁷⁵

Figura 95. Persecución total



MATERIALES: balones, conos.

⁷⁵ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 274

SEMANA N° 22

**NATACIÓN
“EL AVE”**

Sesión 106

UNIDAD TEMATICA: Estilo mariposa (Coordinación respiración)

OBJETIVO: Ejecuta ejercicios prácticos de respiración del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Batalla de serpientes”

Cuatro filas, agarrados de la cintura formando cuatro serpientes. La cabeza de una serpiente debe coger la cola de cualquiera de las otras serpientes.

VAMOS A GOZAR

“Delfincitos”

Se sumergen a la piscina en posición bípeda hasta llegar al fondo de la piscina para impulsarse fuertemente y salir por encima de la superficie formando un arco con el cuerpo.

“Carrera de delfines”

Se divide el grupo en la cantidad de carriles disponibles, en posición bípeda se sumergen al agua y cuando lleguen al fondo se impulsan hacia la superficie formando un arco con su cuerpo, intentando avanzar la mayor distancia posible, realizando este movimiento cuanto sea necesario hasta llegar al lugar de meta.

Gana el jugador que primero llegue a la meta propuesta.

BAJEMOS EL RITMO

El tira buzón

En posición horizontal dorsal, uno delante del otro, el de adelante se desplaza lentamente hasta su compañero mediante una remada de manos, hasta colocar con suavidad sus pies alrededor del cuello y a la señal intentar girar ambos pies al mismo lado sin soltar la presa de pie. Gana la pareja que lo realice más veces sin soltarse

MATERIALES: Piscina.

“LOS DELFINES”

Sesión 107

UNIDAD TEMATICA: Estilo mariposa Coordinación compleja

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El pegamento”.

Todos nos movemos al ritmo de la música, cuando pare nos tendremos que agarrar de la mano de un compañero y bailaremos en pareja. Después nos uniremos parejas con parejas y así sucesivamente hasta estar todos unidos.

VAMOS A GOZAR

Ejercicio 1: Ciclo de largos: un largo con el brazo derecho solamente y el próximo con el izquierdo, cambiando de brazo en cada largo.

Ejercicio 2: ciclo de tres largos: un largo con el brazo derecho solamente y el próximo con el izquierdo y el ultimo con los dos.

“Los relevos”

Se divide el grupo en dos, cada uno de los integrantes del grupo debe realizar el gesto completo de mariposa en una distancia determinada, gana el equipo que terminen todos sus integrantes.

BAJEMOS EL RITMO

“Lucha de barcazas”

Uno frente al otro y de pie cada uno sobre una tabla, intentar desequilibrar al contrario empujándolo o halándolo, hasta hacerle caer de la tabla.

Variante: todos contra todos

MATERIALES: Piscina.

CICLISMO “GYMKHANA”

Sesión 108

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la espacialidad, habilidades básicas y genéricas en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Stando”

Los jugadores cuentan y cada uno memoriza su número. Uno de los jugadores que se encuentran en el círculo lanza el balón al aire y dice un número o un nombre. Mientras todos los jugadores se alejan corriendo, el jugador nombrado debe esforzarse en atrapar el balón. En cuanto lo haya conseguido dirá “Stando” o “alto”, con lo cual todos los demás permanecerán quietos. Ahora intentará tocar a uno de sus compañeros lanzando él con el balón. Si lo consigue, quien haya sido tocado deberá lanzar el balón la próxima vez. Si quien tiene el balón no consigue dar a nadie, deberá ir a buscar el balón y volver a intentar.

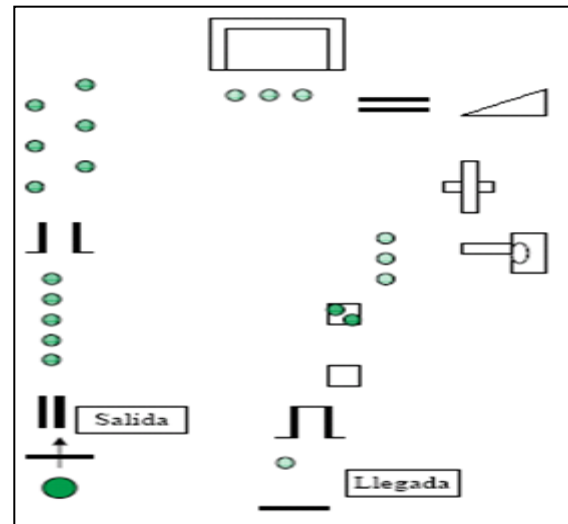
VAMOS A GOZAR

- Los alumnos se colocaran de forma individual y por hileras deberán de completar el recorrido.
- Se debe empezar por la salida y realizar todas las pruebas que están indicadas.
- Los alumnos sin cometer errores deberán ir realizando el recorrido en el menor tiempo posible.

Variantes:

- Se pueden alternar las pruebas o cambiarlas, no tienen porque seguir este orden y se pueden poner mayor número de ellas.
- Se puede competir por equipos, penalizando un tiempo superior al establecido y puntuando la ejecución de la técnica.

Figura 96. Gymkhana N° 1



BAJEMOS EL RITMO

“Pobre gatito”

Todos sentados en círculo menos uno que es el gatito que va maullando porque tiene mucha hambre, y se pasea por delante de los niños que están sentados. Cada alumno le pasará la mano por la cabeza y deberá decir sin reírse “pobre gatito “. El que se ría pasa a ser gatito.

MATERIALES: Bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 109

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

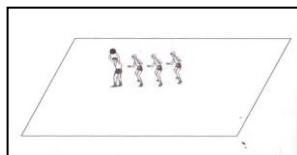
OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

Figura 97. Bola por el techo

“Bola por el techo”

Cada grupo se forma en hileras, con una distancia aproximada de 1 metro entre sus integrantes; el primer jugador tiene el balón de su grupo. A la señal, los primeros de cada grupo llevan el tronco hacia atrás con los brazos extendidos para que su compañero detrás tome la pelota de sus manos y la continúe pasando de esta forma hasta el final de la hilera. Cuando el último tome en sus manos la pelota, corre con ella a situarse en el inicio de la hilera y repite la operación hecha por el jugador anterior, y así sucesivamente se continúa el juego hasta que uno de los equipos vuelva a la formación original.⁷⁶



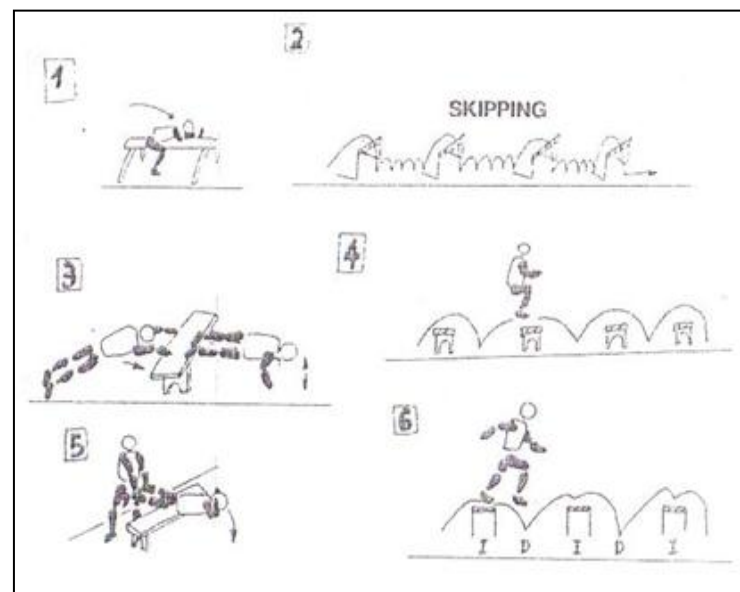
VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

⁷⁶ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 252

1. Abdominales con apoyo en la valla
2. Skipping a pasando entre bancos
3. Flexiones de brazo
4. Saltos a pies juntos subiendo rodillas al pecho
5. Ejercicio de lumbares, nos sujeta un compañero
6. Equilibrio y pase de vallas⁷⁷

Figura 98. Circuito N°18



⁷⁷ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 96

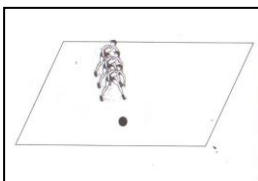
BAJEMOS EL RITMO

“Pase el balón”

Cada equipo se forma en una hilera, con las piernas separadas y las rodillas extendidas. El balón se ubica en frente del grupo separado unos 3mt. A la señal, el primero de cada grupo va por su balón y desde su posición inicial, lo pasa entre sus piernas al compañero de atrás, este lo recibe y lo pasa al siguiente compañero.

Cuando el balón llegue al último jugador, este se desplaza a la primera posición y empieza nuevamente con la secuencia, ganando el equipo que primero vuelva a la formación inicial.⁷⁸

Figura 99. Pase el balón



MATERIALES: balones, bancos, vallas

⁷⁸ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 260

“CIRCUIT TRAINING”

Sesión 110

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

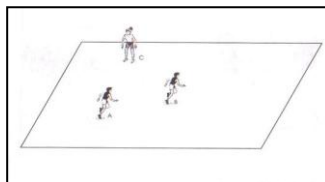
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Juego de persecución a tres”

Los jugadores se distribuyen en grupos de tres.

El jugador A intenta coger al jugador B mientras el jugador C observa. Si A logra tocar a B, este trata de coger ahora al jugador C y A descansa.⁷⁹

Figura 100. Persecución



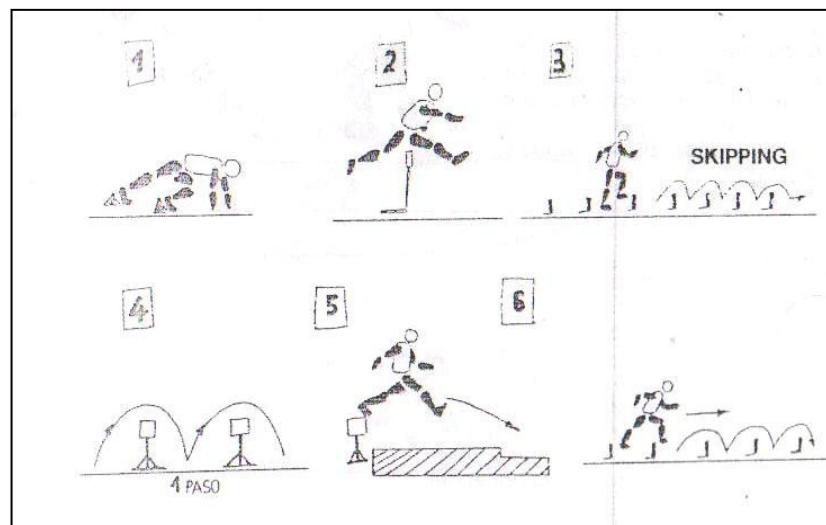
VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Salida de tacos
2. Paso de vallas
3. Paso de obstáculos en skipping
4. Paso de obstáculos con grandes zancadas
5. Salto de obstáculo
6. Carrera saltada en obstáculos⁸⁰

⁷⁹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 253

Figura 101. Circuito de atletismo N° 19



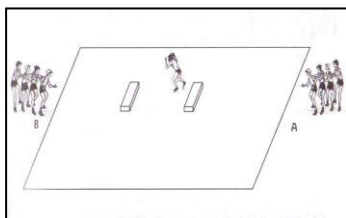
⁸⁰ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 97

BAJEMOS EL RITMO

“Carrera de posta sobre obstáculos bajos”

Los participantes se dividen en equipos de igual número; a su vez cada equipo se subdivide en dos grupos (A y B), que se ubican en hilera frente a frente detrás de las líneas de partida. Se demarcan dos líneas de partida paralelas y entre ese espacio se colocan los obstáculos. A la señal, el primer jugador de cada bando del grupo A corre pasando los obstáculos hasta donde se encuentra el jugador B de su equipo y da una palmada en la mano de éste, para que a partir de este momento pueda correr hasta el grupo A y así se repite hasta que se haya completado una ronda, ganado el equipo que primero la complete.⁸¹

Figura 102. Carrera de posta



MATERIALES: tacos de salida, vallas, conos.

⁸¹ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 45

SEMAN N° 23

**NATACIÓN
“LOS DELFINES”**

Sesión 111

UNIDAD TEMÁTICA: Estilo mariposa (Coordinación compleja)

OBJETIVO: Realiza ejercicios prácticos de la técnica completa del estilo mariposa

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El escultor”.

En parejas uno se convierte en bola de barro en el suelo y su compañero hará de escultor. Éste lo amasa y hará una figura, moviéndole brazos, piernas y tronco para colocarlos en la posición que le interese. Cuando el profesor indique cada escultor mirará otras figuras y cambiará aquellas que desee. Repetir el juego cambiando de roles.

VAMOS A GOZAR

“Método piramidal”

Tres brazadas con izquierda (3I) y tres brazadas con derecha (3D)

3D-3I, 2D-2I, 1D-1I

1D-1I, brazada completa

“Los relevos”

Se divide el grupo en dos, cada uno de los integrantes del grupo debe realizar el gesto completo de mariposa y espalda en una distancia determinada, gana el equipo que terminen todos sus integrantes.

BAJEMOS EL RITMO

“Carrera de culebras”

Competición por parejas, en la que uno hace brazada de libre y su compañero cogido a sus pies impulsa realizando patada de pecho.

MATERIALES: piscina, tabla.

“HIBRIDO”

Sesión 112

UNIDAD TEMATICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“zapatillas que veo, pisotón que arreo”

El grupo se desplaza libremente por toda la pista tratando de pisar a los demás y evitando ser pisado cuando lo ordene el director del juego.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en parejas

- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de espalda.
- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de pecho.
- Uno nada en pecho y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de mariposa.
- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies hace patada de libre.
- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies hace patada de pecho.

BAJEMOS EL RITMO

“Las evoluciones de la escuadra”

Al comenzar, los alumnos están en las filas.

El director del juego es el “buque insignia”, indica las diversas formaciones y evoluciones de la escuadra: en filas, en columnas, en cuadro, en triangulo y se desplazan hacia delante, hacia atrás, a la izquierda y a la derecha. Se podrá desplazar andando, corriendo.

Variante:

Cada jugador puede evolucionar tomando un pasajero a horcajadas sobre la espalda o el abdomen.

MATERIALES: piscina, tabla.

“HIBRIDO”

Sesión 113

UNIDAD TEMATICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“pisa rana”.

Nos pisamos los pies unos a otros sin salirnos de la zona delimitada.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en parejas

- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies hace patada de delfín.
- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies boca arriba hace patada de espalda.
- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies boca arriba hace patada de pecho.
- Uno nada en mariposa y el compañero cogido de sus pies boca arriba hace patada de delfín.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de pecho.

BAJEMOS EL RITMO

“La carpa; los alevines y el lucio”

Fila de 5 o 6 jugadores sujetándose por las caderas.

El primer jugador se separa de la fila y se coloca frente a ella, es el “lucio”. Los que le siguen detrás suyo son los “alevines”. El

“lucio” debe intentar tocar, “morder”, el último alevín. La “carpa” se lo impide por todos los medios. Mientras están en desplazamiento (para no ser atrapados) no se pueden soltar. El “lucio” puede nadar bajo el agua.

MATERIALES: piscina, tabla.

CICLISMO “GYMKHANA”

Sesión 114

UNIDAD TEMATICA: Maniobrabilidad

OBJETIVO: Desarrollar la espacialidad, habilidades básicas y genéricas en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“El cazador y las aves”.

El cazador corre botando el balón para darle a cualquiera de sus compañeros, lanzando el balón y tratando de hacer blanco en las aves. Si logra alcanzar a alguien ése pasará a ser cazador.

Variante: cada vez que alguien sea tocado con la pelota será también cazador y así hasta que quede una sola ave.

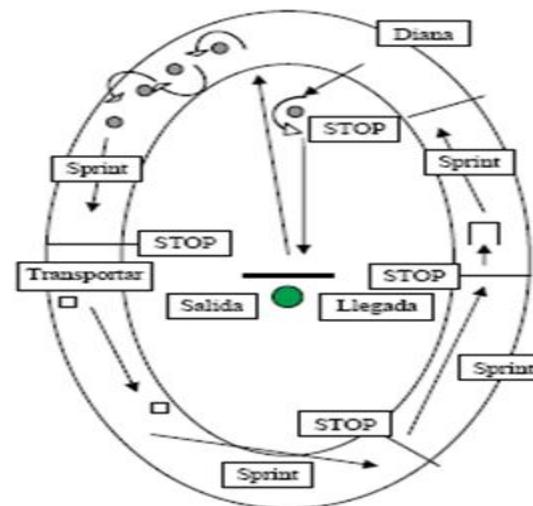
VAMOS A GOZAR

- Los alumnos se colocaran de forma individual y por hileras deberán completar el recorrido.
- Se debe empezar por la salida y realizar todas las pruebas que están indicadas.
- Los alumnos sin cometer errores deberán ir realizando el recorrido en el menor tiempo posible.

Variantes:

- Se pueden alternar las pruebas o cambiarlas, no tienen porque seguir este orden y se pueden poner mayor número de ellas.
- Se puede competir por equipos, penalizando un tiempo superior al establecido y puntuando la ejecución de la técnica

Figura 103. Gymkhana N° 2



BAJEMOS EL RITMO

“Fútbol en parejas”.

Se hacen dos grupos. Cada jugador debe estar con su pareja agarrado de la mano. No podrán soltarse. Los porteros son los únicos que jugarán libres. Las reglas serán las mismas que en el fútbol.

MATERIALES: bicicleta, caso, área adecuada para transitar, conos.

ATLETISMO “CIRCUIT TRAINING”

Sesión 115

UNIDAD TEMATICA: Resistencia

OBJETIVO: Desarrollo de la motricidad general a través de situaciones recreativas

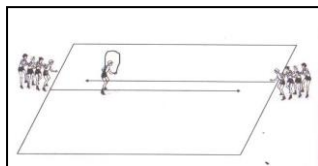
PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Relevo de cuerdas”

Se hacen grupos de igual número de participantes y se dividen en hileras que se ubican frente a frente.

A la señal, el primero de cada grupo sale saltando la cuerda a alcanzar el primero del extremo opuesto donde están ubicados sus compañeros; le entrega la cuerda para que haga el recorrido en sentido contrario, siguiendo de esta manera el ciclo. El juego se terminara cuando los participantes cambian todos de lado o logren su posición inicial.⁸²

Figura 104. Relevo de cuerdas



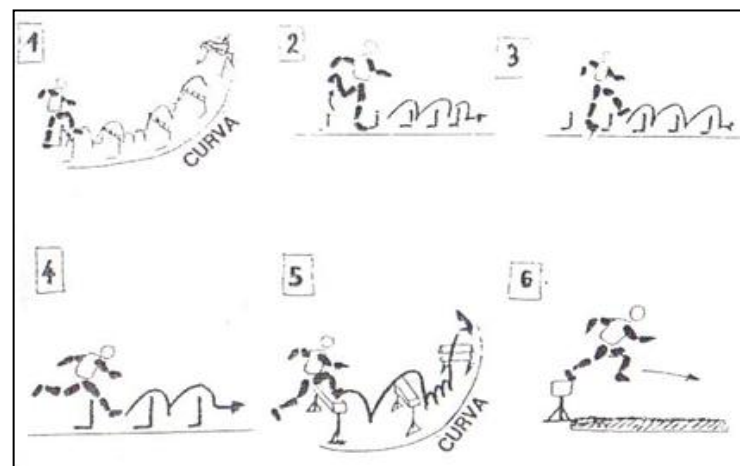
VAMOS A GOZAR

Realizar el recorrido que se describe en el esquema

1. Skipping en curva pasando por las vallas
2. Taloneo por encima de las vallas

3. Zarpazo entre vallas
4. Paso de vallas
5. Paso de obstáculos en curva
6. Paso de obstáculos, cayendo en la colchoneta⁸³

Figura 105. Circuito de atletismo N°20



⁸² VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 254

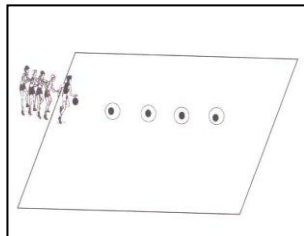
⁸³ OLIVERA, BETRAN J. 1169 Ejercicios y juegos de atletismo. Sexta ed. Editorial Paidotribo, Barcelona 2003. Pág. 97-98

BAJEMOS EL RITMO

“Relevando balones”

Los participantes se dividen en grupos que se forman en hileras, el primero sostiene una pelota. Se colocan aros en el suelo también en hileras en frente de cada grupo, con una pelota dentro de cada aro. A la señal, el primero de cada grupo sale corriendo driblando la pelota (con el pie o con la mano); cuando encuentra un aro intercambia la pelota que lleva con la que está dentro del aro, y continúa haciendo lo mismo hasta que regrese y le entreguen en las manos al compañero que espera. Gana el grupo que vuelva primero a la posición inicial.⁸⁴

Figura 106. Relevando balones



MATERIALES: aros, balones, vallas, cuerdas

⁸⁴ VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001. Pág. 255

SEMANA N° 24

NATACIÓN “HÍBRIDO”

Sesión 116

UNIDAD TEMÁTICA: Habilidades coordinativas complejas

OBJETIVO: sincroniza adecuadamente movimientos complejos entre miembros inferiores y superiores.

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

“Corre pelota”.

En círculo de pie se pasan la pelota (siempre al jugador que está al lado), lo más rápido posible para que el balón que lo persigue no lo alcance. Si así fuera se cambiará el sentido y el balón perseguido pasa a ser balón perseguidor.

VAMOS A GOZAR

Trabajo en parejas

- Uno mueve sus brazos en espalda a la vez y el compañero cogido de sus pies hace patada de libre.
- Uno mueve sus brazos en espalda a la vez y el compañero cogido de sus pies hace patada de pecho.
- Uno mueve sus brazos en espalda a la vez y el compañero cogido de sus pies hace patada de delfín.
- Uno mueve sus brazos en espalda a la vez y el compañero cogido de sus pies hace patada de espalda.
- Uno nada de espalda y el compañero cogido de sus pies y boca arriba hace patada de espalda.

BAJEMOS EL RITMO

“Estrella de mar”

En círculo numerados de dos en dos (1, 2, 1, 2, 1,2). Los N° 2 piernas abiertas.

Todos los alumnos tomados de las manos. Los N° 1 deslizan los pies hacia el interior y se sitúan en suspensión adelante. Entreabren entonces las piernas y llevan la cabeza hacia atrás.

Variante:

En círculos más pequeños (mínimo 8 alumnos). Los en estación piernas abiertas ponen las manos en las caderas, los otros les dan los brazos. Para los nadadores mismo ejercicio pero ejecutado dándose la mano.

MATERIALES: piscina, pelota, tabla

NATACIÓN

EVALUACION FINAL NATACIÓN

Sesión 117

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos de la natación

Nombre infantil: Juguemos sin parar

Lugar: piscina de 25mts de largo por 12.5 de ancho.

Procedimiento

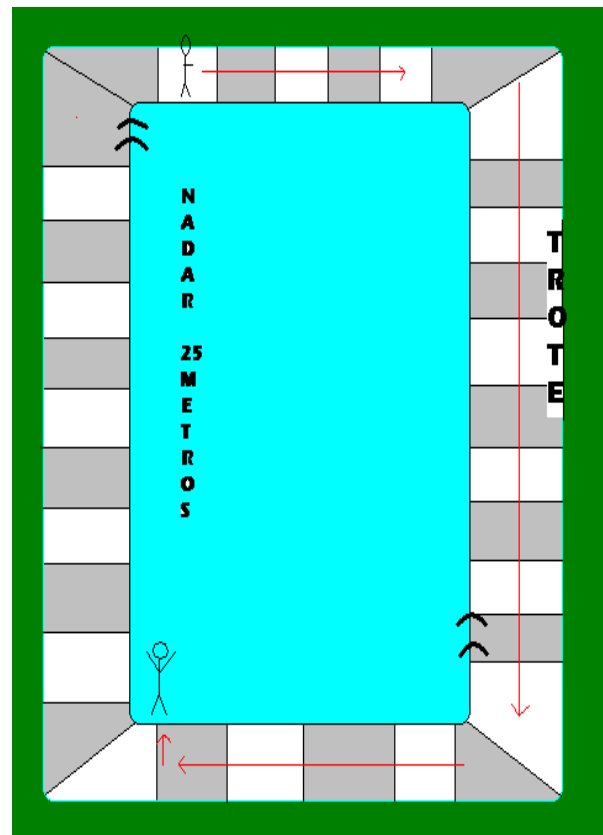
Se realizará dentro de la piscina, y alrededor de la misma, un circuito de actividades lúdicas.

1. Nadar 25mt estilo libre, salir y trotar alrededor de la piscina.
2. Nadar 25mt estilo pecho, salir y trotar alrededor de la piscina.
3. Nadar 25mt estilo espalda, salir y trotar alrededor de la piscina.
4. Nadar 25mt estilo mariposa, salir y trotar alrededor de la piscina.

Evaluar Dentro de dicha actividad se medirá la ejecución del estilo y su resistencia al realizar la prueba.

MATERIALES: Piscina

Figura 107. Evaluación final de natación



CICLISMO

“AVISAME”

Sesión 118

UNIDAD TEMÁTICA: Maniobrabilidad – Normas de conducción

OBJETIVO: Realiza diferentes maniobras en la bicicleta

PREPAREMOS NUESTRO CUERPO

"El maremoto"

Se determinan cuatro zonas: TIERRA, MAR, PLAYA, BARCO. Los alumnos dispersos por el espacio. El facilitador nombra una de estas zonas. Los alumnos deben llegar lo más rápido posible. Al decir "MAREMOTO", deben acudir a zona segura (playa o tierra) para no ahogarse.

VAMOS A GOZAR

- Rodar de forma individual y constante, dando vueltas en la pista.
- Rodar de forma grupal, dando vueltas a la pista.
- Rodar de forma individual y constante, dando vueltas en la pista, en la cual habrá objetos dispersos, los cuales tendrá que esquivar.
- Rodar de forma grupal, dando vueltas a la pista, en la cual habrá objetos dispersos, los cuales tendrá que esquivar.
- Rodar de forma individual, dando vueltas a la pista, en la cual habrá objetos dispersos, los cuales tendrá que esquivar de la siguiente manera:
- Donde se encuentre el objeto, avisara apuntando con el dedo índice de la mano en donde está el objeto, luego lo esquivara

- Rodar en grupos de 3, dando vueltas a la pista, en la cual habrá objetos dispersos, los cuales tendrá que esquivar de la siguiente manera:
- El líder “el que está en la punta” avisara apuntando con el dedo índice de la mano en donde está el objeto, los que vienen detrás de él deberán desviarse hacia el lado contrario donde apunto el líder.

BAJEMOS EL RITMO

"Teléfono roto"

Sentados en círculo. Un jugador le susurra en el oído al compañero de la derecha una frase. Éste debe transmitirla a su derecha tal como la haya escuchado. Cuando llegue de nuevo al principio vemos si la frase se ha modificado.

MATERIALES: bicicleta, casco, área adecuada para transitar.

EVALUACION FINAL CICLISMO

Sesión 4

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos del ciclismo

Nombre infantil: Gymcana

Lugar: patinodromo

Procedimiento

En una pista de 200 metros el niño ejecutara un circuito de habilidades básicas donde se podrá determinar el nivel de dominio de la bicicleta.

Zona 1 (zigzagueando): Pedalear de cono a cono bordeando los mismos hasta terminar la hilera sin tumbar ningún cono.

Zona 2 (equilibrio): Recoger un objeto que está en el piso mientras se desplaza montado en su bicicleta sin hacer ningún apoyo en el piso, y trasladarla hasta el sitio de llegada.

Zona 3 (paso del riel): Pasar por el medio de 2 palos que estarán a una distancia de 20 cms uno del otro, no deberá tocar ninguna de los palos.

Zona 4 (paso del indio): Habrán 2 largueros ubicados de forma vertical a una distancia de 1.50 metros uno del otro y un palo atravesado horizontalmente que soportara sobre los largueros.

Se ubicaran 2 pasos del indio uno a una altura de 150 cms y otro a una altura de 140 cms. Se deberá pasar por el medio de los 2 largueros sin tumbar el palo vertical.

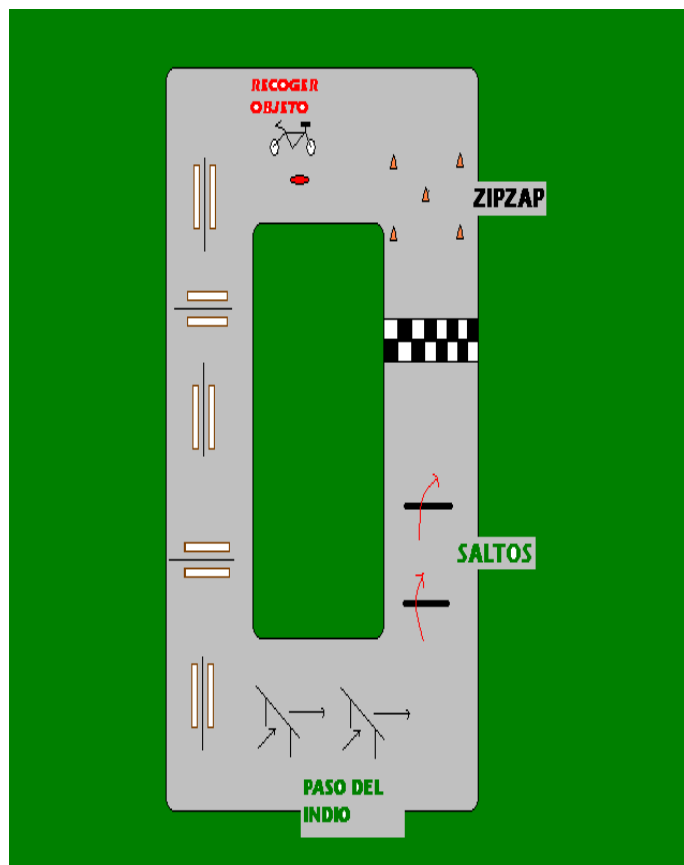
Zona 5 (saltos): estarán ubicados dos palos en medio de la pista, el niño con su bicicleta deberá saltarlos.

Evaluar

Dentro de dicha actividad se medirá el dominio que pueda tener el niño en su bicicleta, y esto se evaluara por medio de la menor cantidad de objetos tumbados, pisados o en su defecto apoyos que se ejecuten el piso con alguna extremidad. De igual manera se tomara el tiempo que ejecute en todo el recorrido.

MATERIALES: Pista de 200 metros (patinodromo), Cronometro, Pito, Bicicleta, Casco de protección, 5 conos, 6 palos de 50cms, 4 soportes y dos palos para formar los pasos del indio, Objeto para recoger (termo).

Figura 108. Evaluación final ciclismo



EVALUACIÓN FINAL ATLETISMO

Sesión 5

Breve descripción: Circuito de los fundamentos básicos del atletismo.

Nombre infantil: cross contry

Lugar: patinodromo

Procedimiento

Se ejecutara un circuito dinámico donde se encontrara una serie de habilidades básicas del atletismo que nos ayudaran a determinar el nivel de coordinación, resistencia, velocidad y precisión del niño en una pista de 200 metros. (patinodromo).

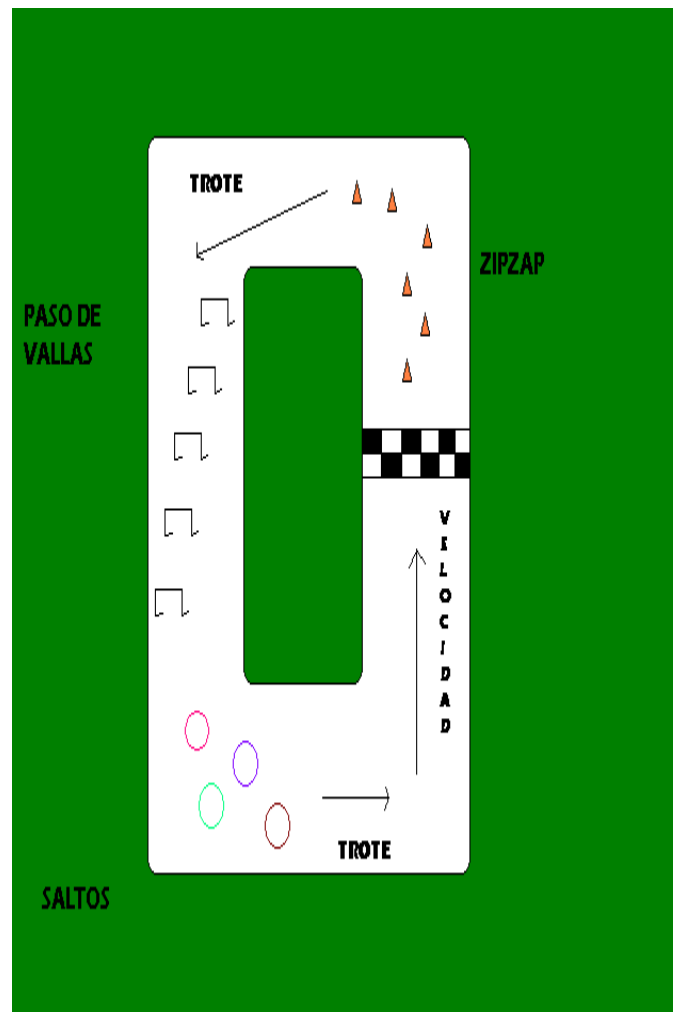
Se iniciara con un trabajo de zip-zap entre conos, para después desplazarse hacia el paso de vallas, donde saltara por encima de las mismas hasta llegar a la ultima, seguidamente se llegara al paso de los aros donde se deberá saltar a dos pies uno a uno en forma de zip zap, posterior a este realizara un trote para finalizar con velocidad.

Evaluar:

- Técnica de carrera
- Coordinación oculo-pedica
- Resistencia
- Precisión

MATERIALES: Pista de 200 metros (patinodromo), Cronometro, Pito, 4 listones, 6 aros (ula-ula), 5 vallas, 6 conos.

Figura 109. Evaluación final de atletismo



7. CONCLUSIONES

El fomentar la práctica deportiva del triatlón por medio del juego a los infantes, no solamente es una alternativa creativa e innovadora, que podrá ayudar al desarrollo físico y mental del niño si no que también podrá desempeñar situaciones de distracción, alegría y salud en busca de una mayor movilidad y mejora de la calidad de vida de los niños.

Para que la didáctica sea una ayuda en el proceso de enseñanza-aprendizaje se debe mantener unas metas, que se desarrollen con métodos y medios que sean claros y que faciliten la obtención del conocimiento y mejora en las capacidades físicas del practicante.

Esta propuesta puede resultar muy enriquecedora, ya que desde nuestra experiencia como deportistas y educadores se ha notado la falencia de la incorporación de actividades jugadas dentro de deportes específicos en edades como las propuestas en este trabajo y es de fundamental importancia el que el niño se sienta bien con lo que hace, y que más, poderle brindar una alternativa deportiva en donde obtenga un amplio desarrollo de sus habilidades motrices básicas por medio del disfrute y el goce, provocando así, que la mejor de las etapas del aprendizaje este estimulado por un proceso lógico, ordenado y bien estructurado, que pueda conllevar al niño a unos resultados beneficiosos a largo plazo.

8. BIBLIOGRAFIA

BLANCO, Michele. FALCON, Yadira. Proyecto metodológico de un plan anual de enseñanza para niños de pre-escolar. Trabajo de diplomado en educación física. Ciudad de la Habana. Instituto Superior de Cultura Física “Manuel Fajardo”. 1994.

BRANCACHO, Jorge. AYMERICH, Javier. El entrenamiento en jóvenes nadadores. Editorial Vitoria-Gasteiz. Instituto Vasco de educación física.1995

Colombia. Congreso de la República Ley 181, 1995 fomento de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación física y se crea el sistema nacional del deporte. El congreso, 1995.

Constitución Política Colombia 1991.: Editorial Cupido. 2003.

COSTILL, D.L., MAGLISHO. E. W. y RICHARDSON, A.B. La natación Hispano Europea. Barcelona.1994.

CURSO PARA ENTRENADORES DE TRIATLON NIVEL 1 (25-27, agosto, 2010, Cali, Colombia). Memorias. PATCO: MANUAL PARA ENTRENADORES NIVEL I. Confederación panamericana de triatlón. 2010.

EHRLER, W., Triatlón. Técnica, táctica y entrenamiento. Segunda Edición, Editorial Paidotribo. Barcelona. 1995.

GOETGHEBUER, G., El triatlón. Ediciones Tikal, Madrid. Sin año de edición.

MAKARENKO, L.P. El nadador joven.: Fisicultura y deporte, Moscú.1991

MORA, John. Triatlón: preparación, planificación, entrenamiento, competición. Hispano Europea. Barcelona.: 2001.

OLIVIERA, Javier. 1169 ejercicios y juegos de atletismo. Sexta edición. Editorial Paidotribo. Barcelona. 2003.

OZOLIN, N.G. MARKOV, D.P. Atletismo. Tomo I.: Editorial Científico – Técnica. La Habana Cuba. Sin año de edición.

PAPALIA, Diane E., OLDS, Sally W., FELDMA, Ruth D. Desarrollo humano, Bogotá. Octava edición. 2001.

PEREZ, Juan Carlos. Ciclismo en la base. Madrid-5.

PIAGET, Jean. La formación del símbolo en el niño. Primera Edición. Editions Delachaux & Niestre. S.A. México D.F. 1961.

RUIZ, Stevens. Natación: teoría y práctica.: Kinesis. Armenia Colombia. 2005

VALERO, A. Y CONDE, J. L. (2003). La iniciación al atletismo a través de los juegos (El enfoque ludotécnico en el aprendizaje de las disciplinas atléticas). Málaga: Aljibe.

VERGARA, LARA D. Juegos Predeportivos y formas jugadas. Segunda ed. Editorial KINESIS, Armenia 2001.

9. WEBGRAFIA

BRITO, L.F. (2000). El juego: una propuesta metodológica activa. Lecturas: Educación Física y Deportes. www.efdeportes.com/efd22/eljuego.htm. Revista Digital. 5, 22.

Federación Colombiana de triatlón. Reglamentación Federación Colombiana de triatlón 2010. [Documento electrónico]. Colombia 15 de enero de 2010. Tomado Octubre 16 de 2010. <http://www.triathloncolombia.org/detalle_buscar.php?idioma=1&link=159>

SINHA, Sayontan. Sedentarismo un mal de los niños y jóvenes. [Documento electrónico]. Argentina: 30 marzo de 2010. Tomado el 30 de septiembre de 2010. <<http://www.excesodepeso.com.ar/sedentarismo-un-mal-de-los-ninos-y-jovenes/>>