

**LA DANZA MODERNA –ZUMBA- COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA  
EL AFIANZAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LA CATEGORIA MINI DE LA  
ACADEMIA DE FÚTBOL PALMIRA SALAZAR**

**NEIDER YAIR MUÑOZ BRAVO**

**DANIELA SOLARTE GARCÍA**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA.**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**PALMIRA-VALLE**

**2017**

**LA DANZA MODERNA –ZUMBA- COMO ESTRATEGIA METODOLOGICA PARA  
EL AFIANZAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LA CATEGORIA MINI DE LA  
ACADEMIA DE FÚTBOL PALMIRA SALAZAR**

**NEIDER YAIR MUÑOZ BRAVO**

**DANIELA SOLARTE GARCÍA**

**Trabajo de grado presentado como requisito para optar el título de  
LICENCIADO EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**Directora de trabajo de grado**

**ESP.MARIA ELENA RONDON GONZALEZ**

**Lic. En Educación Física y Salud**

**UNIVERSIDAD DEL VALLE SEDE PALMIRA.**

**INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGÍA**

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES**

**PALMIRA-VALLE**

**2017**

## TABLA DE CONTENIDO

|                                                                                                         |       |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| ACEPTACIÓN                                                                                              | VIII  |
| DEDICATORIA                                                                                             | IX    |
| AGRADECIMIENTOS                                                                                         | XI    |
| Presentación                                                                                            | XV    |
| Introducción                                                                                            | XVI   |
| Tema                                                                                                    | XVIII |
| 1. Antecedentes                                                                                         | 1     |
| 2. Planteamiento del problema                                                                           | 12    |
| 3. Objetivos                                                                                            | 14    |
| 4. Estrategia metodológica                                                                              | 15    |
| 4.1 Test KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) o Test de Coordinación Corporal, de Kiphard-Schilling | 17    |
| 4.1.1 El Desplazamiento En Equilibrio De Espaldas                                                       | 17    |
| 4.1.2 Los saltos monopodales                                                                            | 18    |
| 4.1.3 Los saltos laterales                                                                              | 19    |
| 4.1.4 La transposición sobre plataforma                                                                 | 20    |
| 4.1.5 Forma de calificar el test                                                                        | 21    |
| 4.1.6 Test de zigzag con balón                                                                          | 22    |
| 5. Marco de referencia                                                                                  | 23    |
| 5.1 Referente conceptual                                                                                | 23    |
| 5.1.1 Danza                                                                                             | 23    |
| 5.1.2 Coordinación Motriz                                                                               | 36    |
| 5.1.3 Niñez                                                                                             | 49    |
| 5.2 Referente legal                                                                                     | 57    |
| 6. Propuesta pedagógica y metodológica                                                                  | 60    |

|                                                                                                        |     |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 6.1 Objetivos                                                                                          | 60  |
| 6.1.1 Objetivo general                                                                                 | 60  |
| 6.1.2 Objetivos específicos                                                                            | 60  |
| 6.2 Proceso metodológico                                                                               | 61  |
| 6.2.1 Primera etapa o etapa de estimulación                                                            | 61  |
| 6.2.2. Segunda etapa o etapa de afianzamiento                                                          | 61  |
| 6.2.3 Tercera etapa o etapa vivencial                                                                  | 61  |
| 6.3 Proceso didáctico                                                                                  | 62  |
| 6.4 Plan de actividades                                                                                | 63  |
| 7. Análisis de resultados                                                                              | 155 |
| 7.1 Test iniciales de KTK y test de zig zag con balón                                                  | 155 |
| 7.2 Análisis tras la aplicación de la estrategia metodológica para el afianzamiento de la coordinación | 168 |
| 7.3 Análisis tras la aplicación final del test KTK y del test de zig-zag con balón                     | 180 |
| 8. Conclusiones y recomendaciones                                                                      | 188 |
| 8.1 Conclusiones                                                                                       | 188 |
| 8.2 Recomendaciones                                                                                    | 191 |
| 9. Referencias bibliográficas                                                                          | 192 |
| 10. Anexos                                                                                             | 204 |
| Anexo 1. Aprendizaje coreográfico                                                                      | 204 |
| Anexo 2. Coreografía de acoplamiento, equilibrio y ritmo                                               | 204 |
| Anexo 3. Coreografía de coordinación con elementos                                                     | 205 |
| Anexo 4. Libero tensiones, divirtiéndome                                                               | 205 |
| Anexo 5. Coreografía de la capacidad de orientación y diferenciación                                   | 206 |
| Anexo 6. Creación coreográfica con elementos                                                           | 206 |
| Anexo 7. Realización de la coreografía creada                                                          | 207 |
| Anexo 8. Coreografía con las capacidades de adaptación y reacción motora                               | 207 |

## INDICE DE TABLAS

|                                                                                 |     |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 1 .Clasificación de la población de la Academia de Fútbol Palmira Salazar | 16  |
| Tabla 2.Clasificación del Test de Coordinación KTK                              | 22  |
| Tabla 3 Valoración test de zig zag con balón                                    | 22  |
| Tabla 4 Sesión N°7                                                              | 64  |
| Tabla 5 sesión N°8                                                              | 68  |
| Tabla 6 sesión N°9                                                              | 72  |
| Tabla 7 sesión N° 10                                                            | 76  |
| Tabla 8 sesión N°11                                                             | 81  |
| Tabla 9 sesión N°12                                                             | 85  |
| Tabla 10 sesión N°13                                                            | 90  |
| Tabla 11 sesión N°14                                                            | 95  |
| Tabla 12 sesión N°15                                                            | 99  |
| Tabla 13 sesión N°16                                                            | 102 |
| Tabla 14 sesión N°17                                                            | 106 |
| Tabla 15 sesión N°18                                                            | 110 |
| Tabla 16 sesión N°19                                                            | 114 |
| Tabla 17 sesión N°20                                                            | 122 |
| Tabla 18 sesión N°21                                                            | 127 |
| Tabla 19 sesión N°22                                                            | 131 |
| Tabla 20 sesión N°23                                                            | 134 |
| Tabla 21 sesión N°24                                                            | 137 |
| Tabla 22 sesión N°25                                                            | 140 |
| Tabla 23 sesión N°26                                                            | 145 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Tabla 24 sesión N°27                                      | 147 |
| Tabla 25 sesión N°28                                      | 149 |
| Tabla 26 sesión N°29                                      | 152 |
| Tabla 27 Clasificación del test de coordinación KTK       | 165 |
| Tabla 28 Clasificación del test final de coordinación KTK | 185 |
| Tabla 29 Valoración test final de zigzag con balón        | 187 |

## INDICE DE ILUSTRACIONES

|                                                                       |     |
|-----------------------------------------------------------------------|-----|
| Ilustración 1. Desplazamiento en equilibrio de espaldas               | 18  |
| Ilustración 1. Saltos mono pódales                                    | 19  |
| Ilustración 2. Saltos laterales                                       | 20  |
| Ilustración 4. Transposición sobre la plataforma                      | 21  |
| Ilustración 5. Capacidades coordinativas                              | 47  |
| Ilustración 6. Prueba N°1 barra de ancho 6 Cm                         | 156 |
| Ilustración 7. Prueba N°1 barra de ancho 4,5 cm                       | 157 |
| Ilustración 8. Prueba N°1 barra de ancho 3 cm                         | 157 |
| Ilustración 9. Desplazamiento en equilibrio de espalda                | 158 |
| Ilustración 10. Prueba N°2 saltos mono pódales                        | 160 |
| Ilustración 11. Saltos mono pódales                                   | 161 |
| Ilustración 12. Prueba N°3 saltos laterales                           | 162 |
| Ilustración 13. Prueba N°4 transposición sobre la plataforma          | 163 |
| Ilustración 14. Clasificación individual del test de coordinación KTK | 165 |
| Ilustración 15. Clasificación grupal del test de coordinación KTK     | 165 |
| Ilustración 16. Test de Zig - Zag con balón                           | 166 |

## ACEPTACIÓN

Nota de aceptación

---

---

---

---

---

---

---

Firma Principal del Jurado

---

Firma del Jurado

---

Firma del Jurado

Palmira, 2017

## DEDICATORIA

Dedicó este trabajo de grado muy especialmente a mi madre Omeida Bravo Ojeda, motivo de orgullo para cualquier hijo, quien con sus palabras y gran ejemplo me ha enseñado que las adversidades hacen parte constante de la vida, que serán muchas las veces que caeremos pero que siempre volveremos a estar de pie, una madre que con su tenacidad y esfuerzo me han demostrado que no sólo basta con desear las cosas, pues se hace necesario sacrificio, dedicación y constancia; aquella persona quien siempre me ha apoyado, y ha estado en los momentos más difíciles. Por creer en mí y ser un referente de humildad y carisma, porque me siento orgulloso de ella y sé que también se siente orgullosa de mi.

A mis queridos hermanos, fuente de inspiración que me impulsan en la búsqueda de superación, de ser cada día mejor, de lograr ser un ejemplo para ellos, quienes me motivan en la lucha constante del día a día, especialmente a mi hermana Leidy Gómez que no me permite desfallecer, que siempre ha creído en mí, y me ha dado el incentivo emocional para seguir adelante, brindándome su apoyo incondicional en todo momento.

*Neider Yair Muñoz Brava*

## DEDICATORIA

Dedico este trabajo ante todo a Dios quien es él que día a día me da la vida, las fuerzas, el entusiasmo y el amor por cada una de las cosas que realizó.

A mi madre María Dilia García, quien en todo el transcurso de mi existencia ha estado a mi lado para contribuirme como ser humano, quien constantemente me da palabras de aliento para que siga llevando a cabo cada uno de mis propósitos, ella con su amor incondicional es la que hace posible cada uno de mis pasos.

A mi padre Erminson Solarte, él que siempre me ha acompañado, quien ha guiado mi caminar y me ha enseñado que hay que luchar por lo que se ama de verdad.

A mi hermanita Maira Solarte quien ha estado en los momentos alegres y tristes de mi vida, quien incondicionalmente me ha brindado su apoyo, quien hace el papel de hermana, amiga y de cómplice a la vez, porque si es posible encontrar personas como ella que poseen un alma de luz.

*Daniela Solarte García*

## AGRADECIMIENTOS

Agradezco especialmente a Dios por permitirme llegar hasta este punto, por tener la oportunidad de compartir con personas maravillosas y aprender de ellos. A los maestros que con sus enseñanzas me dejaron aportes valiosos en el transcurso de este proceso académico, y muy especialmente a nuestra asesora de trabajo de grado María Elena Rondón quien con su instrucción, paciencia, y conocimientos nos ha guiado de manera significativa en el logro de esta gran meta.

A mi compañera de trabajo de grado, Daniela Solarte García, quien con su esfuerzo, dedicación, apoyo, y consejo, hizo parte indispensable de mi formación como profesional, como compañero y como amigo. Persona con la cual reímos, dialogamos, y nos angustiamos, logrando así que el tiempo transcurrido haya sido más llevadero y significativo, además del hecho de poder aprender de ella, pues representa una figura de responsabilidad, seriedad y cumplimiento.

Especial agradecimiento a mis amigos del alma Helder, Cristian, y Elber quienes con su apoyo, compañía, y amistad incondicional lograron apaciguar el sentimiento de soledad, angustia, y tristeza al estar lejos de casa, aprendiendo de esta manera a valorar cada detalle, situación y persona que se cruza en nuestro camino.

A mi padre Sigifredo Muñoz, pilar fundamental en este arduo camino, referente de lucha y constancia, cuyo apoyo significo especial motivación para marchar con paso firme hacia el logro de esta gran meta. Finalmente a cada una de las personas que de una u otra manera me han brindado su apoyo, su mano amiga, que tuvieron la confianza en mí y en mis capacidades, influyendo de manera directa y positiva en cada paso para lograr llegar hasta esta instancia.

*Neider Yair Muñoz Bravo*

## **AGRADECIMIENTOS**

Mis agradecimientos son para Dios y para la virgen en primera instancia porque gracias a ellos he tenido la oportunidad de vivir, soñar, amar, sonreír, llorar, decidir, conocer y aprender, es así como mi vida parte desde el creador quien me permitió crecer en un hogar de amor donde Mamá es el apoyo y la fuerza; papá es comprensión y templanza; hermana es alegría y cooperación.

A mi directora de tesis María Elena Rondón, quien nos ha guiado por medio de su saber no solo en el acompañamiento del presente trabajo, sino desde las diferentes asignaturas que imparte, desde su actuar como docente y desde su amistad, quien con sus consejos hace aterrizar de una forma necesaria para entender que no todo sale como uno desea, pero que suceden porque hay un propósito detrás de cada situación.

A Yair Muñoz mi compañero de tesis con él que reíamos por cualquier motivo encontrándole algo gracioso a las situaciones y haciendo más ameno el trabajo en equipo, con el cual nos deteníamos a dialogar sobre nuestros asuntos personales y aventuras, de esta forma distraíamos nuestras mentes y alimentábamos nuestra amistad de seres tercos pero tolerantes.

También agradezco a mi tía y mi madrina Melba García quien ha estado conmigo desde que tengo consciencia aportándome en comprensión, cooperación, cariño y confianza; y a mi tío Adrián quien con sus ocurrencias me ha enseñado que la vida tiene muchos colores y que cada situación que ocurre es para sacar lo mejor de sí mismo, con él he aprendido que cada conflicto trae diversidad de soluciones y que la decisión está a la espera.

Agradezco a mis papitos, Tulia Obando, Lilia Gómez, y Humberto García quienes me fortalecen desde su ejemplo de tenacidad, integridad y amor.

A mi novio Carlos Julio Salamanca, él que me ha enseñado en este tiempo que todo se logra con paciencia y amor, quien ha permitido descubrir nuevas facetas que en mi habitan, el que con su sonrisa, chistes y carisma le ponen el toque secreto a los días.

A mis amigas Ingrid y Luz Karime con las cuales hemos vivido momentos inolvidables haciéndonos recordar que la amistad cuando es verdadera es duradera.

A mis docentes que han contribuido a mi crecimiento profesional y personal desde sus diferentes enseñanzas y anécdotas.

Y no se me puede olvidar agradecer a todos aquellos que han pasado por mi vida, brindándome momentos alegres y tristes porque de cada uno de ellos he aprendido algo para construir mi fuerza interior.

*Daniela Solarte García*

**TITULO: LA DANZA MODERNA –ZUMBA- COMO ESTRATEGIA  
METODOLÓGICA PARA EL AFIANZAMIENTO DE LA COORDINACIÓN EN LA  
CATEGORIA MINI DE LA ACADEMIA DE FÚTBOL PALMIRA SALAZAR**

## **PRESENTACIÓN**

El presente trabajo se ha desarrollado en el marco de la Academia de Fútbol Palmira Salazar en la categoría Mini correspondientes a la edad de diez años.

Se realizó un programa de danza moderna –zumba- para afianzar la coordinación motriz de la población de estudio; la investigación fue de tipo cualitativo y los instrumentos que se emplearon fueron el test de KTK y el test de zig-zag con balón, los cuales valoraban la coordinación dinámica general y la dinámica específica respectivamente.

Este estudio se da en el campo de la educación física porque contribuye al afianzamiento de la coordinación motriz a través de la creación y aplicación de un programa de danza moderna -zumba- en la Academia de Fútbol Palmira Salazar, se consideró trabajar la coordinación porque permite al individuo un mejor dominio de la organización de su aparato motor, ejercer menos gasto de energía, y aporta mayor fluidez y precisión en los movimientos.

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo se desarrolló con el fin de afianzar la coordinación motriz de los niños de la Academia de Fútbol Palmira Salazar, categoría Mini, a través de la aplicación de un programa de danza moderna –zumba-.

Posteriormente se presenta nueve antecedentes, los cuales permiten conocer las investigaciones que se han llevado a cabo a partir del mismo tema o en relación con él, los que se referencian en un orden internacional al nacional.

El planteamiento del problema, sustenta por qué se abordó la coordinación motriz, la que se considera importante de afianzar a través de la danza, para que contribuya a la experiencia motriz del individuo, en este caso aplicado a niños practicantes de la disciplina futbolística lo que beneficia el desempeño en el campo de juego, favorece el aspecto motriz, técnico, táctico, psicológico y social.

El principal objetivo del presente trabajo consiste en afianzar la coordinación en la categoría Mini de la Academia de Fútbol Palmira Salazar a través de la danza moderna -zumba.

En la estrategia metodológica se encuentra la línea de investigación la cual es pedagogía de la actividad física, el énfasis es deportivo y un campo de aplicación dentro del entrenamiento deportivo y preparación física, el tipo de investigación es acción participación (IAP) y el método empleado fue cualitativo, además de tener en cuenta la población de estudio y las técnicas aplicadas durante el proceso.

Posteriormente se desarrolló el marco de referencia, el cual se encuentra compuesto por el referente legal, el que es enriquecido desde la normatividad que se maneja en el tema tratado, así

mismo está el referente conceptual donde se conoce la perspectiva de diversos autores acerca de la danza, coordinación y la segunda infancia.

La propuesta pedagógica y metodológica se desarrolla a partir de la danza moderna -zumba-, en ella se encuentra comprendido los objetivos, los cuales apuntan a la consecución del afianzamiento de los diferentes componentes coordinativos a través de los diversos géneros que componen la zumba, el proceso metodológico y el didáctico, el desarrollo del plan de actividades diseñadas para los niños de la categoría Mini en edades de diez años.

Para el análisis de resultados, se consideró el test KTK y el test de slalom con balón los que se aplicaron al inicio y al final, además se realizó observaciones a través de los diarios de campo y el análisis de las actividades que se propusieron.

Se finaliza este trabajo presentando las conclusiones y las recomendaciones, donde se determina la influencia positiva de la relación entre la danza y la coordinación en el fútbol, esto gracias a los resultados obtenidos; en cuanto a las recomendaciones se considera propicio que los niños reciban estimulación multidisciplinaria en las edades respectivas para que haya experiencia motora, además se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos que se obtuvieron después de la intervención.

## TEMA

El tema principal del presente trabajo es:

Coordinación Motriz

La herramienta que se plantea para el trabajo de esta es la danza.

La coordinación es la capacidad que posee un organismo para realizar una organización motora en cuanto a determinados movimientos que se quieran ejecutar, los cuales deben ser precisos y armónicos llevando así a un control de ellos. Algunos autores como Torres (2005) citado por Cañizares y Carbonero (2017), definen la coordinación como la “Capacidad del organismo para generar una acción motriz controlada, con precisión y eficacia, sin realizar ningún gesto parasito”(p.9) y por Fernández García (2002) citado por los anteriores autores mencionados, como “la organización de las acciones motrices controladas, orientadas hacia la consecución de un objetivo determinado”.(p.9)

Por otra parte, la danza es una coordinación estética de movimientos corporales" Salazar, (1986, p. 9) (citado por García Ruso,1997), también Viciano y Arteaga (1997,p.11) (citado por Azofeifa y Prado,2013) afirman que “la danza es un medio por el cual se puede trabajar el dominio del cuerpo, conociendo sus posibilidades y limitaciones, debido a que un movimiento dentro del contexto de danza supone estímulos que permiten tener sentido de dirección, orientación, simetría y frecuencia, . Teniendo en cuenta lo anterior se puede afirmar que la coordinación y la danza se complementan haciendo del movimiento algo armónico, estético y debido a su gran precisión conlleva a un ahorro de energía para la realización de diversas actividades.

## **1. ANTECEDENTES**

En el siguiente capítulo se referencian diferentes antecedentes los cuales se tuvieron en cuenta para ampliar los conocimientos sobre el tema y de esta forma poder adquirir aprendizajes conociendo diferentes perspectivas y de tal modo aplicar los saberes al presente trabajo.

Diversos autores consideran, que es adecuado trabajar la coordinación de los practicantes de la disciplina de fútbol por medio de la danza, porque ambas actividades guardan una estrecha relación en cuanto a la motricidad que se requiere para la práctica. La danza, es una herramienta que permite adquirir experiencia motriz desde sus diversos componentes que involucra en las coreografías, de acuerdo a los ritmos empleados, es así como se requiere de precisión, ritmo, concentración, dominio del cuerpo, manejo del espacio y el tiempo, lo anterior se puede llevar acabo coordinando el cuerpo para que los diversos movimientos sean armoniosos y con economía de energía, lo que se busca tanto en el fútbol como en la práctica de la danza. Tanto así que el fútbol y la danza requiere un alto grado de coordinación, tanto para el desarrollo de la técnica como para la estética de los movimientos.

En la búsqueda de referentes investigativos sobre el tema de la coordinación trabajada desde la danza, se hallaron múltiples estudios relacionados a continuación; dentro de los hallazgos encontrados, se pudo determinar que algunas investigaciones se centran solamente en la capacidad coordinativa, mientras otras desarrollan la importancia de la danza en diferentes ámbitos, como el escolar y el deportivo. Los siguientes antecedentes se presentan del entorno internacional al nacional:

En la Universidad de Murcia-España, Díaz.(2016), llevo a cabo un estudio titulado.

**Trastorno del desarrollo de la coordinación: programa de intervención a través de la música, la danza y la percusión corporal (método bapne)**, el propósito de la investigación fue evaluar la efectividad de un programa de intervención, basado en la música, la danza y la percusión corporal, orientado a mejorar las capacidades motrices en niños que están en riesgo de problemas de coordinación motriz.

La población del estudio inicialmente estuvo conformada por 117 niños y niñas de primer, segundo y tercer curso de Educación Primaria de cuatro Centros Públicos de la Región de Murcia, mientras que la muestra final fue de 70 niños, los instrumentos utilizados para esta investigación fueron: el Test de Dominancia Lateral de A. J. Harris (1978) y la Batería de evaluación <sup>del</sup> movimiento para niños - 2 (MABC-2; Henderson et al., 2012), respectivamente el primer test evaluaba la dominancia de la lateralidad y el segundo evaluaba alguna alteración en la coordinación, estos se aplicaron al inicio y al final del programa de intervención, el cual contenía siete ítems de trabajo que se nombran a continuación: motricidad fina, integración motora fina, destreza manual, coordinación bilateral, equilibrio, agilidad y la velocidad de las extremidades superiores, coordinación y fuerza de las extremidades superiores, esto con el objetivo de observar cambios significativos en la coordinación motriz de los niños, tuvo una duración de diez sesiones de cincuenta minutos, donde el tiempo empleado para cada ejercicio era aproximadamente de cinco a quince minutos para que no se disipara la atención de los estudiantes debido a su condición del trastorno del desarrollo de la coordinación (TDC).

Los resultados demostraron que hubo una mejora importante en las capacidades motrices de los niños a los cuales se les aplicó el programa de intervención con relación a los niños del grupo control. Como conclusión el programa de intervención trabajado desde la música, la danza y la percusión corporal (según el método BAPNE), tuvo resultados valiosos que contribuyeron a mejorar la condición física de los niños.

Otro antecedente fue un estudio llevado a cabo en España, elaborada por Ibernía. (2014), titulado. **Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O.** La presente investigación contó con una población de alumnos de cuarto de primaria de la E.S.O con edades que oscilan entre los 15 y 16 años de edad, las sesiones estuvieron organizadas de tal manera que la progresión y dificultad fueran trabajadas gradualmente y a su vez se incorporan métodos como el analítico y global, la unidad didáctica estuvo integrada por cinco sesiones prácticas relacionadas con los siguientes bloques: actividad física y salud, expresión corporal y comunicación y cultura motriz ocio y educación para el tiempo libre.

Cada sesión contenía objetivos que pretendían desarrollar capacidades en los alumnos, como conocer su cuerpo, mejorar sus cualidades físicas y sus posibilidades de coordinación y control motor, a su vez se observa que exista en el alumno las siguientes competencias: competencia cultural y artística, competencia en el conocimiento e interacción en el mundo físico, competencia social y ciudadana, autonomía e iniciativa personal, competencia para aprender a aprender, competencia lingüística y competencia matemática las cuales fueron evaluadas mediante una ficha de observación la que fue diligenciada al finalizar la sesión, como conclusión se afirma que la danza posee un valor pedagógico es decir es integral para la formación del ser humano.

En Costa Rica se llevó a cabo una investigación efectuada por Azofeifa y Prado (2013), titulada. **Efecto de la aplicación de un programa de danza aeróbica sobre la mejora de la coordinación motriz en un grupo de futbolistas universitarios**, el objetivo de la investigación fue conocer los efectos de la danza aeróbica en el mejoramiento de la coordinación de un grupo de futbolistas universitarios, teniendo en cuenta que se esperaba una mejora tanto en la coordinación general y la coordinación específica.

La población de estudio estuvo conformada por doce deportistas de género masculino en edades comprendidas entre los 17 y 25 años, dentro de los instrumentos utilizados para la evaluación de la coordinación general se empleó el test motor complejo de coordinación motriz, y para la medición de la coordinación específica una prueba de dominio de balón, estos test fueron empleados antes y después de la aplicación del programa de danza aeróbica, el total de sesiones del programa fueron catorce con una duración de veinticinco minutos cada una, obteniendo así resultados satisfactorios en la coordinación general donde la mejora fue del total de la población lo cual se observó en reducción del tiempo empleado entre el primer test y el segundo con una diferencia de 1.3 segundos mientras que en la coordinación específica la diferencia fue de 0.22 segundos evidenciando que no generó una mejora significativa debido a que el 25% de los deportistas no obtuvieron resultados positivos.

Los autores concluyeron que no se reflejaron resultados importantes estadísticamente en la coordinación específica, según los autores, esto se debe a que no se utilizó balón dentro del programa de danza aeróbica.

En la ciudad de Ambato Ecuador se realizó una investigación elaborada por Esquivel (2013), titulada **La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela modesto Villavicencio del Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi**, este trabajo pretendió investigar de qué manera incide la Gimnasia Rítmica en la coordinación motriz de los niños y niñas de la Escuela Modesto Villavicencio; su metodología está basada en el enfoque paradigma Crítico propositivo, siendo una investigación de tipo Cualitativo porque se utilizó la estadística descriptiva y se tomó en cuenta el lugar donde se produce los acontecimientos para la realización de la investigación. Para su ejecución se contó con una población de 46 estudiantes y 5 docentes obteniendo así un total de 51 personas que conformaron la muestra definitiva. Dentro del análisis y evaluación se realizó una encuesta con diez preguntas donde se incluyeron indicadores como: la práctica de actividad deportiva, el interés por practicar gimnasia rítmica, el gusto por realizar movimientos acompañados de música, la expresión de las emociones a través del movimiento corporal, la existencia de dificultad al momento de bailar, la agilidad al realizar movimientos corporales, lo anterior, conflujo en la necesidad de elaborar de una guía didáctica de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz.

Con base en los resultados obtenidos se concluyó que hay una importante relación entre la gimnasia rítmica y la expresión corporal de un deportista, debido a que estas aportan el desarrollo de la coordinación, movimientos técnicos y artísticos que predominan en la expresión, desarrollando habilidades y destrezas para una adecuada coordinación motriz.

Como punto adicional se realizaron unas recomendaciones donde se incluyó el diseño de una guía de ejercicios de gimnasia rítmica para desarrollar la coordinación motriz en los niños, cuya propuesta constó de ciertas fases como la descripción de los ejercicios de calentamiento hacia la práctica deportiva de la gimnasia rítmica, movimientos y técnicas con los diferentes implementos

que se emplean dentro de la práctica de la disciplina, ejercicios de acrobacias, ejercicios de coordinación dinámica de movimientos con y sin implementos, abarcando diferentes dimensiones como lo es el caso del deporte creativo, expresión corporal, danza, malabarismo, capacidad coordinativa, y acción motriz.

Otro estudio, fue el titulado **metodología del desarrollo de la coordinación motriz en movimientos coreográficos** realizado por Barahona y Vera. (2015) de la Universidad estatal de milagro- Ecuador, como primer objetivo se planteó: analizar la metodología que utilizan los docentes en el desarrollo de la coordinación motriz en movimientos coreográficos para contribuir al desarrollo integral de los estudiantes, lo cual condujo a proponer un segundo objetivo el cual fue, elaborar una guía de actividades sobre la metodología para el desarrollo de la coordinación de las coreografías de bailes y danzas para los profesores que imparten la asignatura de educación física en la escuela “Biblián” del cantón la Troncal, provincia del Guayas, durante el periodo 2014-2015.

La población con la que se llevó a cabo la investigación, estuvo compuesta de cuarenta y cuatro estudiantes y un docente el cual era observado impartiendo sus clases para analizar su metodología, en cuanto a la utilización de recursos de danza, para la mejora de la coordinación. La investigación fue exploratoria, descriptiva y explicativa, además se utilizó un test pedagógico para determinar el nivel de desarrollo de la destreza, para el desempeño de coreografías sencillas de pasos básicos de baile y danza, además se empleó la observación al docente para tener fundamentos y determinar si la metodología fue adecuada o inadecuada para la mejora de la coordinación en el estudiantado; como resultado a dichas observaciones se determinó que los recursos metodológicos y didácticos no fueron los más apropiados para crear un ambiente positivo para mejorar y trabajar la coordinación.

La guía realizada se fundamentó en ubicar a la coordinación como el centro de su acción educativa y el papel de la motricidad humana y la acción motriz.

Como conclusiones, se evidenció que los docentes no contribuían de forma positiva a la coordinación desde pasos básicos de baile y danza, no poseía recursos didácticos -metodológicos y debido a lo anterior, en el test pedagógico no existieron resultados positivos. Los docentes poseen el deber de actualizar sus conocimientos para brindar una educación integral a su alumnado desde las diferentes necesidades que se presenten y con recursos adecuados, innovadores, creativos, metodológicos y didácticos para crear un ambiente agradable y positivo de conocimiento.

Siguiendo en la línea de los antecedentes, otra investigación estudiada fue la desarrollada en Medellín, por Piedrahita (2008), titulada **la danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportivo en las escuelas de fútbol**, en la cual se propuso como objetivo sustentar el valor de la danza como un medio que permite un acorde desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol, en esta investigación Piedrahita citó un estudio realizado por Bravo y Monge. (2002), en la universidad de Costa Rica, el cual fue denominado **“Efecto del entrenamiento de la gimnasia rítmica en la coordinación de futbolistas de las ligas menores”** la investigación tenía como propósito demostrar el efecto del entrenamiento de la gimnasia rítmica en la coordinación de los futbolistas de ligas menores, debido a que una práctica de coordinación que involucre componentes de aptitud física y motricidad pueden ser aplicados tanto en la gimnasia rítmica como en el fútbol, gracias a sus distintos componentes que al estar relacionados con el movimiento humano generan ciertas similitudes, contribuyendo al mejoramiento de la motricidad y a una formación integral. La población de estudio estuvo conformada por veinte jugadores de fútbol en edades

comprendidas entre los 15 y 18 años pertenecientes a una selección masculina de juegos nacionales, para su análisis la población de estudio se dividió al azar en dos grupos, los cuales conformarían un grupo de estudio o experimental y uno de control; el desarrollo de las sesiones contó con diez encuentros donde primó la gimnasia rítmica con una duración de cincuenta minutos por sesión, dos sesiones semanales en un transcurso de cinco semanas.

Como resultados se obtuvo que las sesiones de gimnasia rítmica contribuyeron a la coordinación de los deportistas, lo anterior permitió concluir que la formación del deportista debe ser de una manera integral logrando así un deportista competente, que desarrolle de manera óptima su potencial innato en pro de perfeccionar su resolución motriz y el control de su cuerpo, que se adapte y demuestre resultados de acuerdo a las exigencias que se le planteen, siendo la danza un excelente recurso para enriquecer y ampliar la experiencia motriz del niño vinculado a los procesos formativos de las escuelas de fútbol, alternativa que proporciona los estímulos necesarios para desarrollar en el niño sus capacidades motrices, expresivas, cognitivas, psíquicas y sociales; además, posibilita el aprendizaje de valores como la cooperación, la solidaridad, la tolerancia y el respeto.

Otro de los trabajos revisados para los antecedentes fue el de Franco y Osorio. (2007).

**Incidencia de un programa pedagógico de danza en las capacidades coordinativas especiales en niños y niñas de 6 a 8 años de segundo de primaria del colegio la anunciación de la ciudad de Pereira,** el objetivo del estudio fue determinar la incidencia de un programa pedagógico de danza en las capacidades coordinativas especiales de los estudiantes del colegio nombrado anteriormente, la investigación fue cuantitativa con un diseño pre experimental y realizaron un test denominado Goodenough el cual fue modificado por las autoras de la investigación debido a lo que deseaban estudiar en las capacidades coordinativas, las estaciones

del test en total fueron trece, se realizó el test antes y después del programa de danza que incluye (salsa, merengue, cumbia y bambuco) ello con el fin de estudiar los resultados y determinar su influencia en la población de treinta y cinco estudiantes, al analizar los resultados se encontró que el programa influyó eficazmente en los niños favoreciendo las capacidades coordinativas.

Pérez; y Cardona (2010), realizaron una investigación titulada **mejoramiento de las capacidades coordinativas a través de la danza**, en el municipio de Armenia- Quindío, consideró como su objetivo general mejorar las capacidades coordinativas de los niños de 4 a 5 años de edad del preescolar del colegio INEM de Armenia a través de la danza. El estudio fue cuantitativo-cuasi experimental, la población estuvo conformada por sesenta niños en edades comprendidas entre los 4 y 5 años. Para la evaluación de las capacidades coordinativas se realizó un pretest y un posttest para comparar los resultados obtenidos antes y después de la aplicación de las treinta y dos sesiones de clase utilizando la danza como estrategia metodológica; entre los puntos evaluados por medio del test estuvieron los siguientes: el equilibrio dinámico, el equilibrio estático, la ubicación objeto relación cuerpo, la lateralidad y la coordinación. Después de la aplicación total de las sesiones de danza se apreció la mejoría en las capacidades coordinativas de los niños. Como conclusión del estudio se observó la importancia de la inclusión de una estrategia como la danza la cual puede ser implementada en las clases de educación física tanto para la mejora en las capacidades coordinativas como en la integralidad de los alumnos, además se podría estructurar un programa de condiciones específicas teniendo en cuenta las experiencias sensoriomotrices de los niños y a su vez permitiendo que ellos vivencien su motricidad para que adquieran experiencia motriz desde diferentes actividades.

En Sutatenza Boyacá fue llevada a cabo una investigación desarrollada por Velasco; y Carranza. (2013), Titulada. **Propuesta didáctica para estimular las capacidades coordinativas mediante danzas folclóricas colombianas en estudiantes de grado cuarto y quinto de la institución educativa técnica José Benigno Perilla del municipio de Somondoco Boyacá**, en el cual se establece una propuesta didáctica basada en las danzas folclóricas buscando conseguir una estimulación de las capacidades coordinativas en los niños población de estudio en edades comprendidas entre los 9 y 12 años, a los cuales se le realizó un diagnóstico para determinar en qué estado se encontraban las capacidades de equilibrio, agilidad y coordinación, se pudo apreciar con ello deficiencias motrices en el desarrollo y ejecución de los test motores de las capacidades coordinativas. Esta investigación se realizó con un enfoque cuali- cuantitativo, donde se identificó tipos de danza específicos para el desarrollo adecuado de ciertos aspectos como: danza LA CHICHA” para estimular el equilibrio, la danza “EL CHOTIS” para estimular la coordinación dinámica general, la danza “JOROPO” para estimular la agilidad, procediendo posteriormente a determinar los múltiples contenidos que la propuesta como tal contiene como es el caso del diseño de juegos y ejercicios pre-dancísticos, los métodos de enseñanza, los instrumentos de investigación, el desarrollo de las etapas, y finalmente las sesiones de clase. Concluyendo de esta manera que la danza tienen una relación muy directa en cuanto a su naturaleza rítmica y la realización de tareas específicas de las capacidades coordinativas, permitiendo estimular de manera excepcional la capacidad del ritmo, además el desarrollo y puesta en marcha de la propuesta didáctica es viable y propicia al estimular las capacidades coordinativas en las edades en las que están los niños intervenidos lo cual optimiza los procesos del aprendizaje motor.

Cada uno de los anteriores antecedentes estudiados en este trabajo, permitieron analizar mediante los objetivos propuestos y los resultados obtenidos que la danza contribuye satisfactoriamente en la mejora de la coordinación de la población objeto de estudio, lo cual indica que la danza si es una herramienta que permite trabajar la coordinación haciendo a su vez la situación dinámica y diferente a lo tradicional.

## 2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En este capítulo se plantea el problema y la pregunta que se realizó para encontrar una solución durante el proceso de este trabajo, porque es a partir de estos que se construye lo que se desea realizar y encontrar soluciones que conlleven a beneficios de la población de estudio.

En la búsqueda de conocimiento se decidió ampliar más sobre la noción de la coordinación, relacionando los conceptos de la coordinación en el fútbol y la danza moderna -zumba-. En consecuencia, la coordinación es una capacidad demasiado importante en la vida de cualquier persona. Un individuo con un adecuado fortalecimiento de esta capacidad desarrollará correctamente diversos movimientos que contribuye a su experiencia motriz, se entiende que cualquier movimiento que realice la persona desde su infancia conllevara beneficios a lo largo de su vida. En el caso de los deportistas el trabajo coordinativo beneficia el desempeño en el campo de juego y favorece el aspecto motriz, técnico, táctico, psicológico y social, lo cual se verá reflejado en la economía del movimiento. Estos aspectos serán enriquecidos haciendo uso de la danza, como mencionó Ibernía (2014) “la danza puede ser una importante ayuda en el proceso de aprendizaje de tareas motrices específicas que surgen de la combinación de las habilidades y destrezas básicas, asimismo y en etapas posteriores, puede servir para el desarrollo y mantenimiento de las cualidades físicas básicas (fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad) y para el desarrollo de capacidades coordinativas (coordinación y equilibrio)”(p.11).

Lo que pretende el trabajo es poder afianzar la coordinación en los niños de la categoría Mini, en la Academia de Fútbol Palmira Salazar, la cual está conformada por una población de deportistas en edades de los 5 a 16 años, veintiuno de estos deportistas se encuentran entre los

10 años. En el presente trabajo se utilizará la danza moderna -zumba- como medio potenciador para contribuir al afianzamiento de la coordinación y por ende deportivo de los participantes.

## **2.1 Pregunta de investigación**

La pregunta de investigación que se considera apropiada es:

¿Cómo influye la danza moderna -Zumba- en el afianzamiento de la coordinación en niños de categoría Mini de la Academia de Fútbol Palmira Salazar

## **2.2 Justificación**

En este apartado se realiza la justificación del porque se decidió trabajar la coordinación a través de la danza moderna zumba.

Se considera que existe una relación entre lo que se requiere para realizar un baile y lo necesario para el desempeño de una práctica deportiva como el fútbol, de manera que requiere dominio corporal, conciencia del tiempo y el espacio, habilidades motrices, precisión en los movimientos, creatividad, trabajo en grupo y socialización, ritmo, y la misma coordinación motriz.

Se identifica que en la mayoría de los entrenamientos la metodología utilizada es repetitiva y por consiguiente se desea plantear una estrategia diferente, creativa y dinámica para la población practicante del deporte, especialmente para la Academia de Fútbol Palmira Salazar donde se llevó a cabo la aplicación del estudio buscando los beneficios mencionados anteriormente. De igual manera, dentro de la universidad se podría implementar esta propuesta en los diversos grupos deportivos y de este modo se estaría trabajando al deportista de forma integral lo cual se verá reflejado en su rendimiento deportivo, ofreciendo una forma distinta a la

convencional que puede ser empleada por los futuros licenciados en educación física y deportes en su campo laboral.

### **3. OBJETIVOS**

En este capítulo se plantearon los objetivos con el fin de tener pautas de lo que se consideró apto para lograr en este trabajo, es a partir de ellos que se tiene la guía y el pilar de la investigación porque son quienes dirigen toda la propuesta.

#### **3.1 Objetivo General**

- Afianzar la coordinación en la categoría Mini de la Academia de Fútbol Palmira Salazar a través de la danza moderna -zumba-.

#### **3.2 Objetivo Específicos**

- Observar en los niños de diez años de la Academia de Fútbol Palmira Salazar el nivel de coordinación con respecto a su maduración motriz a través de la evaluación del test KTK.
- Implementar una estrategia metodológica para el afianzamiento de la coordinación de los niños de diez años de la Academia de Fútbol Palmira Salazar por medio de la danza moderna –zumba- .
- Explicar los efectos de la danza moderna -zumba- en el desarrollo de la coordinación de los niños de la Academia de Fútbol Palmira Salazar.

#### **4. ESTRATEGIA METODOLÓGICA**

En este capítulo se plantea la metodología la cual permite precisar sobre cómo se llevara a cabo y con quien se realizara el presente trabajo, conociendo así la línea de investigación, el énfasis, el campo de aplicación, tipo, método de investigación y los instrumentos empleados en la población de estudio.

Esta investigación involucra la línea de pedagogía de la actividad física porque trata un tema educativo como es la coordinación, a su vez tiene un énfasis deportivo y un campo de aplicación dentro del entrenamiento deportivo y preparación física. Al trabajar la coordinación se contribuirá al fortalecimiento de las habilidades y capacidades físicas del infante, lo cual se verá reflejado en la maduración física observable en aspectos como la economía de los movimientos, mayor precisión en la elaboración de una acción, en el ritmo de los gestos, en la ubicación espacio temporal, entre otras.

La investigación será acción participación (IAP) debido a que se interviene en la población de estudio para contribuir al desarrollo de la coordinación en los niños practicantes de la disciplina de fútbol.

El método fue cualitativo dado que se realizó un análisis de los test que se evaluó a su vez se emplearán técnicas como el diario de observación.

Los Instrumentos que se aplicaron fueron el test KTK(Körperkoordinationstest für Kinder) o Test de Coordinación Corporal, de Kiphard-Schilling, el que evalúa la coordinación dinámica general, el test de zig zag con balón, valora la coordinación dinámica específica en este caso en el fútbol y los diarios de observación los cuales se condensaron de forma concisa en los ensayos que se encuentran en el trabajo.

La población está conformada por 313 deportistas en edades de los 5 a 16 años, de los cuales veintiún se encuentran entre los diez años. La muestra principalmente era de veintiuno pero hubo un niño que salió de viaje por algunos meses, es por ello que esta quedo de veinte. La duración de la aplicación del programa de danza moderna -zumba- fue de tres meses con tres sesiones semanales y una intensidad de trabajo de una hora por sesión, de los cuales diez se emplearon para el calentamiento y cincuenta minutos para la aplicación del programa el que se trabajó con los diferentes ritmos de la zumba.

**Tabla 5 .Clasificación de la población de la Academia de Fútbol Palmira Salazar**

| CATEGORIA    | Nº DE DEPORTISTAS |
|--------------|-------------------|
| Teteros      | 30                |
| Babys        | 45                |
| Mini         | 21                |
| Gorriones    | 50                |
| Pre infantil | 55                |
| Infantil     | 40                |
| Prejuvenil   | 42                |
| Juvenil      | 30                |
| <b>Total</b> | <b>313</b>        |

*Nota: elaborado a partir de esta investigación.*

#### **4.1 Test KTK (Körperkoordinationstest für Kinder) o Test de Coordinación Corporal, de Kiphart-Schilling**

Según Kiphart y Schilling (1974), el test de KTK puede ser aplicado en edades desde los cinco años hasta los catorce años, en personas de ambos géneros, el objetivo del test es evaluar el nivel de coordinación en la población a la cual se le aplique dicha prueba.

Está conformada por cuatro ítems: desplazamiento en equilibrio de espaldas, saltos en apoyo monopadales, saltos laterales y transposición sobre la plataforma.

##### **4.1.1 El Desplazamiento En Equilibrio De Espaldas.**

En este primer ítems el ejecutante caminará hacia atrás sobre unas determinadas barras de madera que poseen 3 metros de largo y de alto, lo que varía es el ancho una de 3 cm, otra de 4,5 cm y la siguiente de 6 cm; cada barra de madera tiene soportes hechos del mismo material con 12 cm de ancho, 5 cm de largo y 2 cm de alto.

Se deberá contar el número de apoyos realizados en tres intentos por cada barra de madera. El máximo de paso será de 8 en los cuales se mantendrá el equilibrio sobre los listones.

### *Ilustración 3. Desplazamiento en equilibrio de espaldas*



***Nota:*** propio de esta investigación

#### **4.1.2 Los Saltos Monopodales.**

Consiste en saltar bloques de espuma, de medidas de 50 cm de largo por 20 cm de ancho y 5 cm de alto, los cuales se colocan progresivamente unos sobre los otros, con cada una de las piernas. Sin embargo, es posible que un participante se inicie sin espumas, saltando la amplitud referida a un bloque (20 cm). El número máximo es de 12 bloques y la distancia para el desplazamiento previo al salto es de 1,50 m recorridos con una pierna. El número de intentos será de tres por cada altura si se realiza en el primer intento el participante obtendrá 3 puntos, si lo lleva a cabo en el segundo intento tendrá 2 puntos y si lo logra en el tercer intento recibirá 1 punto. Se evalúa la coordinación de los miembros inferiores y la energía dinámica/fuerza.

#### *Ilustración 4. Saltos monopodales*



***Nota:*** propio de esta investigación

#### **4.1.3 Los Saltos Laterales.**

La prueba consiste en saltar de un lado a otro un listón de 60 x 4 x 2 cm de alto, en una plataforma de 60 x 50x 0,8 cm de grueso; el salto debe ser con los dos pies juntos y lo más rápido posible, el tiempo será de 15 segundos, sumando el número total de dos intentos. Se valora la velocidad en saltos alternados.

### *Ilustración 5. Saltos laterales*



*Nota: propio de esta investigación*

#### **4.1.4 La Transposición Sobre Plataforma.**

El participante se desplazara lateralmente sobre dos plataformas dispuestas en el suelo. Las plataformas tendrán un ancho de 25x25 cm y 5 cm de alto. El ejecutante se trasladara sobre las plataformas dispuestas lateralmente, se llevara a cabo dos veces en la misma dirección y se realiza una suma total de los desplazamientos. Al realizar un desplazamiento, se recoge una de las plataformas que queda libre y se sitúa en el otro lado, desplazándose hacia ella, así sucesivamente. Durante 20 segundos en los cuales se cuentan el número de transposiciones realizadas. Se valora la lateralidad y la estructuración espacio-temporal.

### *Ilustración 6. Transposición sobre la plataforma*



*Nota: propio de esta investigación*

#### **4.1.5 Forma de calificar el test.**

En cada tarea los participantes alcanzaran una puntuación, las cuales serán comparadas con los valores tabulados en el manual de Kiphard y Schiling (1974) (de acuerdo con el grupo etario), atribuyendo un cociente motor para cada tarea (cm1, cm2, cm3, cm4).

La suma de los cuatro cocientes representará el coeficiente motor. Con base al coeficiente motor, se confronta con otra tabulación donde se encuentra el score de los participantes. A partir de este score los participantes son clasificados según el nivel coordinativo. Además de atribuir una clasificación cualitativa del participante, el valor del score también atribuye un valor cuantitativo, es decir, el porcentaje coordinativo, referente al valor mínimo y máximo posible a alcanzar con el test. Así, aunque un participante esté cualificado como “coordinación motora normal”, podrá conocer el margen a mejorar (Gorla, Araújo y Rodrigues, 2010).

*Tabla 6. Clasificación del Test de Coordinación KTK*

|                             |                                  |             |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------|
| $(score \leq 70)$           | Insuficiencia de la coordinación | (0 – 2%)    |
| $(71 \leq score \leq 85)$   | Perturbación en la coordinación  | (3 – 16%)   |
| $(86 \leq score \leq 115)$  | Coordinación normal              | (17 – 84%)  |
| $(116 \leq score \leq 130)$ | Buena coordinación               | (85 – 98%)  |
| $(131 \leq score \leq 145)$ | Muy buena coordinación           | (99 – 100%) |

**Nota:** Adaptado de Gorla, Araújo y Rodrigues (2010) p.159

#### 4.1.6 Test de zig zag con balón.

El objetivo del test es evaluar la coordinación ojo- pie del participante; se cronometra el tiempo que dure en desplazarse en slalom de ida y vuelta a través de cinco conos que estarán a una distancia de 2 metros, se desplazará un balón de fútbol en el menor tiempo posible.

*Tabla 7 Valoración test de zig zag con balón*

| TIEMPO            | VALORACIÓN |
|-------------------|------------|
| 0:05:00 a 0:06:59 | Excelente  |
| 0:07:00 a 0:08:59 | Bueno      |
| 0:09:00 a 10:59   | Regular    |
| 0:11:00 o más     | Malo       |

**Nota:** Domínguez.(2014)

## **5. MARCO DE REFERENCIA**

### **5.1 Referente conceptual**

Durante capítulo se aborda el desarrollo conceptual del trabajo, donde se hace mención de temas como la coordinación y sus respectivos componentes, la danza, la zumba, la segunda infancia, el futbol, y la relación que se establece entre danza y fútbol, siendo estos los temas de mayor peso para el desarrollo de las actividades, teniendo como base el referente teórico que brinda el conocimiento y la experiencias desde diferentes estudios y perspectivas.

#### **5.1.1 Danza**

Según Vilar (2011) define la danza como un conjunto de movimientos coordinados que implica ejecutarlos con estética, así mismo Fuentes (2006) citado por Nicolás, Ureña, Gómez, y Carillo (2010), afirman que es un:

Movimiento humano, entendido éste como el conjunto de acciones físicas que se desarrollan en un contexto biológico, psicológico, social y cultural determinado. Es un movimiento que tiene unas características propias y se articula en un espacio, tiempo y cadencia rítmica concretos. (p.43)

Por último Soares (1897) citado por García Ruso (1997), coincide en contemplar que la "danza es el arte que da las reglas para mover el cuerpo y los miembros al compás".(p.16); de lo anterior se puede afirmar que ella es un movimiento humano que implica motricidad, armonía, estética, belleza y precisión con el objetivo de realizar diferentes pasos acorde a un determinado ritmo musical, el cual implica diferentes ámbitos de la naturaleza humana, debido a que para llevar a cabo una secuencia de movimientos se requiere de una integralidad del individuo

centrando su atención en lo que está realizando para que ello conlleve a la actividad de todo el cuerpo y permita una perfecta articulación de la acción efectuada.

A través de esta el infante tiene la posibilidad de experimentar diferentes situaciones que enriquecen su bagaje motor, existe un fortalecimiento de las habilidades y capacidades motrices que se elaboran en una coreografía o una sesión de danza, igualmente se encuentra un beneficio en la expresividad corporal de los sentimientos y emociones de la persona aportando en lo psicológico y social, por medio de ella el individuo adquiere más confianza en sí mismo e interactúa con las personas que están en su entorno comunicando a través de la corporalidad.

Además, Cáceres y Vera (2012), consideran que definirla resulta una tarea muy compleja debido a las diversas acepciones que se presentan de acuerdo a las diferentes culturas y la gran trayectoria que tiene este concepto. Considerando lo anterior las autoras plantean que es una herramienta o el medio por el cual se puede hacer una conexión entre la parte interna como de sentimientos y emociones, el cuerpo en definitiva refleja lo que pasa en su interior, y la sociedad es indispensable para que haya una estrecha relación. El comunicarse es indispensable para el ser humano, hace parte de su naturaleza, y por lo tanto es importante el conocimiento del propio cuerpo, conocer fortalezas y debilidades logrando de esa manera comunicarle a los demás que tan seguro o inseguro se siente de sí mismo, que tan dependiente o independiente es la persona, es en definitiva el poder de expresar su sentir y este sentir puede hacerse con el uso de la música.

Por último, se menciona que esta actividad requiere de un espacio, tiempo, orientación, ritmo, estética y control del cuerpo, por consiguiente se logra trabajar la coordinación y las habilidades perceptivo-motoras provocando destrezas que conducen a aprendizajes dinámicos que son aplicados en la práctica motora, educando la integralidad del individuo.

#### **5.1.1.1 Beneficios motores y psicológicos de la danza.**

Los beneficios de ella radica en el campo motor y psicológico, según Vega (2015), argumenta que en cuanto a lo motor fortalece la movilidad, la estructuración espacio temporal, a las habilidades motrices, coordinación motriz y contribuye al ritmo, entre otras más, en la parte psicológica permite una consolidación de la salud emocional, social, la capacidad de comunicación, expresión, autonomía, trabajo en equipo, tolerancia, respeto y desarrolla la inteligencia interpersonal e intrapersonal, la primera es la capacidad que tienen los niños en crear y organizar una coreografía, efectuándola con éxito, puede haber un líder que oriente el proceso y la intrapersonal se hace de una forma más libre y autónoma, sin que exista un líder.

Así mismo, Sampayo (2006) citado por Bernardes (2011), reitera que el movimiento dancístico “contribuye al bienestar de las personas, aporta flexibilidad, movilización, fortalecimiento, coordinación, intuición, expresividad, estética y estilo lúdico; en su manifestación principal, el baile puede aparecer como el resultado de una expresión emocional del ser humano”(p.242) y en cuanto a lo psicológico afirma que contribuye al estado de ánimo y la autoestima, de esta manera es una actividad con un fin integral en cuanto a lo cognitivo, motor, psicológico y personal recibiendo beneficios en estos ámbitos; en esta actividad que exige movimiento se observa precisión, estética y armonía que hacen que esta actividad motora tenga importancia y prevalencia en los individuos porque además de conllevar a ventajas en la multilateralidad es recreativo y lúdico, trabajando diferente a lo convencional, es por ello que es un recurso que encaja en los entrenamientos en el fútbol potenciando de igual forma un trabajo adecuado para la disciplina.

### 5.1.1.2 *Danza moderna.*

Para Walter Terry (s.f) citado por Vilar (2011), afirma que:

La danza moderna fue más expresión que espectáculo virtuosístico o arte para diversión, permitiendo expresar las cualidades personales más profundas e importantes del artista en una forma que la danza académica no puede, pues para esta su objetivo era más globalizador dentro del espectáculo concebido como una unidad de conjuntos, mientras que para la danza moderna primaba lo individual o particular sobre el conjunto y lo general, lo interno sobre lo representativo. (p.119)

Se puede mencionar entonces que permite más expresión de forma libre y natural con fluidez, también hay un incremento en los movimientos dando la oportunidad al bailarín de crear y no solamente limitarse a lo estructurado como lo hace el ballet. A través de ello se expresa emociones, sentimientos de forma autónoma.

En este trabajo se hace alusión a la danza moderna porque ella incluye los ritmos latinos los cuales son empleados en la actividad de la zumba entre ellos están la samba, el merengue, la salsa, la cumbia y el reggaetón, los cuales se integran y hacen posible una sesión de zumba lo que conlleva a beneficios psicológicos y motores porque es una actividad dinámica, diferente, y motora.

### 5.1.1.3 Zumba.

La zumba es una actividad motora que según Ibernía (2014) “consta de unos ejercicios físicos estructurados y secuenciados de una manera lógica, que se realizan al ritmo de la música”(p.14), por consiguiente la zumba es un conjunto de movimientos planificados y organizados los que se realizan de forma coordinada y rítmica; esta actividad permite que las personas se ejerciten de forma diferente y divertida contribuyendo a sus capacidades motoras y psicológicas, lo que se evidencia como bienestar.

Así mismo Ibernía (2014), expone la clasificación de los tipos de zumba que existe:

- **Zumba Toning:** diseñada para quemar calorías, perder peso y tonificar la musculatura.
- **Zumbatomic:** pensada para los niños entre los cuatro y los doce años. Además de hacer ejercicio, se trabajan y transmiten ciertos valores.
- **Aqua Zumba:** consiste en realizar las rutinas dentro del agua
- **Zumba Gold:** pensada para las personas de mayor edad. (p.14)

Considerando lo anterior, se manifiesta que la zumba es una actividad que pueden desarrollar las personas desde edad temprana aproximadamente desde los cuatro años hasta las personas de mayor años, lo que varía en las sesiones de zumba en los diferentes grupos es la intensidad con la que se realizan los movimientos, pero de igual forma en cada uno de los tipos de zumba convergen beneficios físicos, motores y psicológicos, en algunos de ellos estimulando sus capacidades , en otros fortaleciéndolas y sosteniéndolas de acuerdo a la longevidad en las que se encuentren.

De esta manera también Luetgen; Porcari; Foster; Mikat; y Rodríguez. (2012), definen la zumba como “un ejercicio de cuerpo total, un entrenamiento aeróbico bueno y de alta

energía” (p.1), aclarando con ello que se trata de un tipo de actividad física que permite la intervención de todas las partes del cuerpo, no solo se habla de una intervención segmentaria como ocurre en otro tipo de actividades donde priman determinadas partes del cuerpo; además requiere de gran atención, concentración para lograr la ejecución, lo que implica un grado alto de coordinación debido a que se trabaja los movimientos de forma uniforme y no aislada, de esta forma se logra con ello unir secuencias de movimientos para generar una acción motriz estética, y coordinada.

Otros autores como Ljubojević; Jakovljević; y Popržen (2014), consideran que la zumba se trata de un tipo de actividad que se integra de varios ritmos de América Latina y también de sus bailes, donde se hace referencia a la salsa, el merengue, la cumbia, la samba, pero además integra movimientos nuevos a sus coreografías, de ritmos un poco más urbanos y de la nuevas tendencias que le permiten dar un toque de modernidad y complejidad para los grupos más avanzados.

Hablar de zumba según Pérez y Greenwood (2009), citado por Ljubojević; Jakovljević; y Popržen (2014), es entonces “la fusión de los principios básicos del entrenamiento aeróbico por intervalos y ejercicios de fortalecimiento que promueven el consumo de calorías, mejoran el sistema cardiovascular y la fuerza de todo el cuerpo” (p.29), se aclara con ello que la zumba por lo tanto es una actividad que implica una duración moderada donde el cuerpo comienza a generar movimiento a partir de sus reservas de energía comenzando con la glucosa circulante por el torrente sanguíneo, pasando por el reservorio de glucosa y finalizando con los lípidos. Debido a la combinación de movimientos, es necesario que todas las partes del cuerpo se vean implicadas y así lograr un fortalecimiento general en la fuerza de sus practicantes; además las actividades

de tipo aeróbico contribuyen al buen funcionamiento del sistema cardiovascular, fortaleciendo la capacidad pulmonar y un óptimo rendimiento del corazón.

La zumba es un tipo de actividad motora que permite que la persona que lo realiza adquiera un repertorio motriz más fortalecido por los diferentes movimientos que en ella se llevan a cabo, por otra parte la coordinación es una de las capacidades que se estimulan y se fortalece por medio de sesiones de zumba como lo afirmo Luetgen (2011), “las clases fueron diseñadas para todo tipo de personas con diferentes niveles de coordinación” incluyendo así a todos los posibles practicantes de la actividad, donde existe un trabajo de la capacidad de ordenación, organización y precisión como lo es la coordinación; incorporando movimientos lentos, rápidos y sencillos de acuerdo al ritmo musical y al tipo de zumba.

#### ***5.1.1.4 Beneficios físicos, motores y psicológicos de la zumba.***

La zumba cuenta con diferentes beneficios, dentro de los físicos y motores se encuentran los efectos positivos en cuanto al aparato cardiorrespiratorio, sistema óseo, sistema muscular, se ve reflejado también en la tonificación corporal, trabajo de resistencia y fortalece las capacidades motrices; en los beneficios psicológicos esta la liberación de tensiones, mejora el estado de ánimo, la autoestima, socialización, reducción de estrés y ansiedad.

Es así como Luetgen (2011), afirma “tanto las personas en forma como las personas menos aptas van a conseguir un entrenamiento igualmente bueno” (p.3), por consiguiente todas las personas puede ser partícipes de este tipo de actividad, no afecta su condición inicial, si no la actitud con la que asuma su práctica.

Al ser un tipo de actividad intensa y de tipo aeróbico lo que se logra es una mejora en la capacidad pulmonar, mayor resistencia, una mejor condición cardiorrespiratoria y del sistema circulatorio, además de tratarse de un tipo de actividad libre, las personas avanzan conforme a su

ritmo a la vez que se divierten con el baile, socializan, y generan un espacio de distracción y confort, logrando con ello beneficios tanto físicos, como psicológicos y sociales.

#### **5.1.1.4 Ritmos.**

Como se dijo anterior, se reitera que los ritmos que se trabajaron fueron: Cumbia, salsa, merengue, reggaetón, y samba.

##### **5.1.1.4.1 Cumbia.**

Es un ritmo musical típico de Colombia, según Barros (s.f) citado por Pulido; Chaustre; Feo; y Gordillo. (2004), enuncia que "la cumbia nació en El banco, una población del Magdalena donde habitaban los indígenas Pocabuy"(p.144).

Además los mismos autores mencionados anteriormente afirman, que la cumbia es resultado de tres culturas la negra africana, la indígena y la blanca, cada una de ellas realizó un aporte específico, la negra africana, contribuyó con la estructura rítmica y la percusión con el acompañamiento de tambores, la indígena colaboro con flautas de caña de millo, gaitas y con la melodía y la cultura blanca realizó variaciones en la melodía, coreografía y vestuario. El autor sustenta que los movimientos de los hombres tiene un origen negro y el de las mujeres podría ser indígena, negra, o blanca.

Así mismo Ochoa (s.f), manifiesta también que la cumbia es una "práctica cultural rural de los conjuntos musicales de "negros "e "indios" en el Caribe colombiano, en los que se agrupan personas a bailar alrededor de músicos con tambores y cantos"(p.33). Este ritmo exige movimientos elegantes, galantes, debido a que el hombre corteja a la mujer, la cual es seductora.

#### 5.1.1.4.2 Salsa.

El termino de Salsa al igual que muchos de los ritmos latinos cuenta con la particularidad de ser una mezcla de estilos, la cual se ha producido por el intercambio cultural, debido a las personas inmigrantes, el arraigo de nuevas culturas, por lo que dar una sola definición resulta algo complejo.

Trujillo (2010) afirma que puede definirse como:

Una transformación de los estilos afrocubanos tradicionales, especialmente del Son y la Rumba, a los que se incorporaron elementos musicales provenientes del jazz (sobre todo en su concepción orquestal) y de otras formas musicales negras estadounidenses (Rhythm-andBlues, Rock, Soul) y del área del caribe. (p.178)

Por lo anterior sería incorrecto tratar de definir la salsa en un solo concepto, ya que tanto el ritmo musical como los diferentes estilos de baile que de ella hacen parte cuentan con un arraigo multicultural, donde las diferentes regiones de un número determinado de países fue construyendo poco a poco este nuevo ritmo, consiguiendo de esta manera que se le diera un término genérico, con el cual se unificara e identificara en cualquier lugar del mundo con un solo nombre, pero que a pesar de llevar una sola definición los tipos de baile que en ella se pueden encontrar son diversos dependiendo del país donde se practique. De igual manera el ritmo será diferente dependiendo el tipo de espectáculo que se quiera transmitir al espectador, ya que de ello dependerán los movimientos y la velocidad con que se ejecuten los gestos motrices.

De igual manera el mismo autor establece otra definición al plantear que “la salsa es una amalgama de estilos musicales latinoamericanos, especialmente cubanos y puertorriqueños, creada por inmigrantes caribeños hacia inicios de los años 1970” (Trujillo, 2010, p.178). Siendo

de esta manera una definición que conduce a lo expuesto anteriormente, donde da cuenta de una mezcla de ritmos y estilos musicales de diferentes lugares, especialmente latinos, los cuales al tomar parte de su cultura de origen y lo más sobresaliente de su región con ritmos como guaracha, danzón, chachacha, pachanga, rumba, mambo, entre otros, llegan a formar lo que se conoce actualmente como la salsa.

Por su parte, Aparicio (2003) citado por Ochse (2004), sostiene que: “la salsa no solo es una mezcla de elementos diferentes sino también un fenómeno musical híbrido lleno de conflictos ideológicos” (p.27). Con esta definición se pone en evidencia la continua desigualdad que ha existido entre las diferentes culturas, ya que como se mencionó anteriormente mucho de lo que es la salsa se debe a los inmigrantes. Inicialmente este ritmo se utilizó como un medio para unificar la identidad de los latinos con los países norteamericanos, buscando dejar de ser un ritmo producido por clases sociales bajas, pasando a ser un término unificado que no distingue de fronteras o identidades culturales y que se escucha en gran parte del mundo.

#### *5.1.1.4.3 Merengue.*

Glass (2005), expone que el merengue es de origen dominicano nació aproximadamente entre los años 1844 a 1855. El merengue fue reconocido internacionalmente con la inmigración de los dominicanos a los Estados Unidos y a Europa, también se realiza en países Latinoamericanos como Venezuela y Colombia y también en países de Centroamérica.

El hombre y la mujer bailan uniendo sus cuerpos, combinando pasos sencillos al lado, adelante y atrás que permiten el mantener el equilibrio, este ritmo es alegre, entusiasta, emotivo, rítmico, fluido y permite un lenguaje corporal expresivo; la UNESCO (s.f) contribuye al exponer que se baila en pareja, posee movimientos sensuales y coquetos por parte de sus practicantes los cuales se mueven al ritmo de acordeones, tambores y saxofones, entre otros instrumentos.

#### 5.1.1.4.4 Samba.

Para Ramos (2016), la Samba es una “danza popular y forma musical brasileña de origen africano que se ha hecho mundialmente famosa por el carnaval de Río de Janeiro” (p.26), por lo que se aclara que sus orígenes se remontan a una cultura totalmente diferente a la brasilera, pero que es allí donde se adopta y se fortalece, manteniendo cierta particularidad en sus movimientos, pero que a su vez se añaden algunas modificaciones. De igual manera la samba es conocida como Batucada, haciendo referencia a un tipo de baile más folclórico donde se utiliza un compás diferente en la música, pero donde su esencia en los movimientos se mantiene al conservar la sensualidad que pretende dar realce a la figura corporal.

Por su parte Leymarie (1997), traducido por Romero (2013), añade que la Samba Nace en Rio de Janeiro, ya que es el lugar donde se hace popular gracias a su imponente carnaval que se realiza año tras año, pero que inicialmente este ritmo es tomado de la cultura Angola, quienes utilizaban este tipo de música para la realización de rituales, donde el contacto corporal era su principal protagonista, el autor establece que el ritmo y los movimientos de origen eran característicos de danzas de fecundidad. Sin embargo y haciendo un recuento Leymarie (1997), establece que “la Samba mezcla la espontaneidad con la diversión” (p.2), aclarando con ello que los movimientos realizados en su nueva adopción son más libres, expresivos, donde se utilizan movimientos más individuales a diferencia de los utilizados en su lugar de origen, añadiendo a su vez la alegría y fluidez de movimientos característicos de la cultura brasileña, siempre exaltando la sensualidad en los movimientos.

#### 5.1.1.4.5 *Reggaetón.*

Para Muntaner y Rivera (2009), abordan el concepto de reggaetón, de sus orígenes y lo controversial de este tipo de música, establecen que “inicialmente conocido como «underground», entre otros nombres, el reggaetón es un sancocho de rap en español y reggae en español, que llegó a su punto en los barrios y caseríos de Puerto Rico” (p.30), por ello se aclara que el surgimiento de este nuevo ritmo comienza como una nueva onda musical de personas con bajos recursos económicos, surgiendo inicialmente en Puerto Rico. Inicialmente fuertemente criticado por las diferentes clases sociales, al ser considerado una ofensa contra la música debido a sus fuertes letras y las diferentes temáticas de las canciones enfatizadas en la realidad social de las personas consideradas de barrios marginales, y mensajes obscenos contra la mujer, además de ser considerado como un ritmo promotor de violencia que ligado a sus fundadores fue mal visto por surgir de la nada y de la población de color.

Por su parte Marshall; Rivera; y Hernandez (2010) en su escrito sobre el reggaetón definen al mismo como “producto de múltiples circuitos musicales que no se circunscriben a fronteras geográficas, nacionales o de lenguaje, y tampoco a identidades étnicas o pan-étnicas” (p.6), por lo que se hace necesario mencionar que aunque su origen se atribuye a Puerto Rico, este género musical cuenta con una mezcla de varios ritmos donde se incluyen el rap, reggae, dembow, underground, entre otros.

Este tipo de ritmos son tomados de diferentes épocas, culturas, y clases sociales, no se trata entonces de algo que haya surgido de repente, si no que como toda nueva idea está precedida por algo que ya está establecido. En el caso específico del reggaetón, este género toma ideas de otros ritmos que se conocen gracias al intercambio cultural, donde es Puerto Rico quien adopta el género, fortaleciéndolo y dándole sentido con sus letras y formas de baile.

#### **5.1.1.5 Relación de la danza y el fútbol.**

Estas dos actividades humanas encuentran su relación en la implementación de la coordinación en cada uno de sus movimientos, por consiguiente Piedrahita (2008) sustenta que:

La danza potencia el control y dominio de los movimientos corporales desde que se es niño; con su ejecución se estimula el desarrollo de las habilidades motrices, de las capacidades perceptivas motrices, como el ritmo, la fluidez, la dinámica, la transmisión y la precisión del movimiento, entre otros. Con esto se beneficia la coordinación motriz”.(p.6)

De este modo en ella existe sincronización de los movimientos que son tan propios de la naturaleza humana los que pueden ser simples, aplicados a la subsistencia del individuo o complejas las cuales son más elaboradas, un ejemplo son todos los movimientos que se logran hacer desde una disciplina deportiva, efectuando las diferentes técnicas propias del deporte, en este caso aplicadas al fútbol.

Es así como el autor lo sustenta con un ejemplo, en el caso específico del fútbol realizar una chilena requiere un alto grado de coordinación, precisión, un buen salto y el saber caer para no lastimarse, mostrando con ello gran pericia técnica y coordinativa para ejecutar el gesto de manera acorde; mientras en el caso de la danza se requiere de movimientos rápidos y precisos para realizar un giro o algún tipo de pirueta de manera estética y sin gestos parásitos, en definitiva la fluidez de los movimientos y el encadenamiento de los mismos es lo que permite establecer cierta relación entre los dos conceptos.

Cuando un individuo posee una adecuada coordinación ejecuta de forma sencilla y sin mayores complicaciones las técnicas que requiere el deporte las cuales a su vez deben ser con el menor gasto de energía posible y con eficiencia, en el caso del fútbol los pases, recepciones, golpeos, remates, controles, conducciones, regates, fintas, saques, marcaje, entre otros, es por

ello que un jugador que sea coordinado en gran medida le es posible realizar una secuencia de movimientos de forma adecuada y apta de acuerdo a un objetivo, dependiendo la situación de juego, a su vez Sánchez (2000), argumenta que se debe beneficiar al infante con una educación rítmico-corporal la cual “consiste en favorecer el desarrollo e incremento de la habilidad motriz, ejercitar el movimiento coordinado, estructurado y estético a partir de la educación auditiva y de las relaciones espacio-temporales” (parr.6), cuando se está danzando la persona recibe variados beneficios entre ellos está la adquisición de nuevos aprendizajes de movimientos, fortalecimiento de las habilidades y capacidades motrices, diversión, creatividad, control corporal, expresión corporal, socialización, reduce el estrés, mejora la autoestima y la confianza en sí mismo además se pone en práctica la coordinación aprendiendo y experimentando un ordenamiento estructurado de los movimientos que van acoplados al ritmo de la música teniendo en cuenta la estructuración espacio temporal y la inclusión de las diferentes capacidades coordinativas que se ejecutan en la unidad del movimiento.

### **5.1.2 Coordinación Motriz.**

La coordinación motriz, es definida por Crepeaun, Cohn y Schell (2003), como la capacidad que tiene el cuerpo humano para llevar a cabo movimientos armónicos con una idea o un objetivo fijo de lo que se quiere realizar, mientras que para Castejón et al. (2004), la coordinación se define desde la parte neural y fisiológica como la organización del sistema muscular en donde intervienen músculos agonistas y antagonistas a su vez debe intervenir el sistema nervioso como actor del movimiento permitiendo que exista la contracción y la relajación para llevar a cabo la tarea o el objetivo ejecutor, lo cual quiere decir que integra la parte sensomotriz recibiendo estímulos internos y externos, a partir de ello se organiza la respuesta motriz.

La coordinación se divide en coordinación dinámica general la cual es la que emplea la mayoría de los segmentos corporales siendo más global que la coordinación dinámica específica caracterizada por el uso de un segmento corporal en particular o también empleada de forma específica a una disciplina deportiva. Por consiguiente Antoranz y Villalba (2010) confirman que la coordinación dinámica general involucran distintas partes del cuerpo lo que conlleva a efectuar movimientos, en cambio Castaner, Oleguer, y Camerino (2006), enuncian que la coordinación dinámica general acopla todos los segmentos corporales en una situación o estado de movimiento o quietud, a su vez afirman que la coordinación dinámica específica pone en juego las habilidades básicas sujetas a una disciplina deportiva. Por último Sans y Frattarola (2000), relaciona la coordinación dinámica general con el espacio que es utilizado por el cuerpo.

A su vez Molina (1977); Seirulo (1993) y Le Boulch (1980) citado por Bernal, Wanceulen, A; Wanceulen, J. (2007) declaran que:

La coordinación óculo-motriz o coordinación dinámica segmentaria, se desglosa en coordinación óculo –manual (cuando aparece la relación entre el sentido de la vista y las extremidades superiores), y coordinación óculo -pédica (cuando la relación ocurre entre la vista y las extremidades inferiores). (p.11)

Es así que existe la coordinación dinámica segmentaria la que está conformada por la coordinación óculo- manual la cual emplea la vista y el tren superior del cuerpo humano y la coordinación óculo -pédica donde interviene la vista y el tren inferior del cuerpo de un individuo con el objetivo de llevar a cabo una acción motora.

El trabajo de coordinación viso manual está asociada a las labores de motricidad fina haciendo participe a los dedos y a las manos para llevar a cabo una actividad, en cambio la

coordinación viso pédica es la que emplea grandes grupos musculares como lo son los pies, en el fútbol es la más utilizada por los deportistas para las diferentes técnicas que requiere esta disciplina que también es llamada balompié relacionando el termino anterior.

Habiendo leído anteriormente los conceptos de la coordinación se hablara acerca de los componentes de la coordinación.

#### **5.1.2.1 Capacidades coordinativas.**

Las capacidades coordinativas según Dietrich;Jürgen;Ostrowski,Rost (2004), permiten la regulación de las acciones del cuerpo para efectuar el movimiento y realizarlo de forma coordinada posibilitando el aprendizaje, el perfeccionamiento y la práctica de actividades deportivas, logrando así una correcta técnica haciendo uso de las habilidades y capacidades motrices que posee cada persona.

Complementando la definición de los anteriores autores, Vaca (2009) “comenta que las capacidades coordinativas están determinadas por el conjunto de hábitos motores, esto permite a los deportistas solucionar movimientos con precisión y economía, sean estos estereotipados o imprevistos” (p.6). Por lo anterior se aclara que a través de las capacidades coordinativas el individuo actúa en su repertorio motriz de forma precisa y con ahorro de energía sea para la ejecución de una acción fija o imprevista, cada movimiento que se lleve a cabo le permite al practicante adquirir experiencia motriz para que la ponga en práctica en una acción.

Las capacidades coordinativas se dividen según Meinel/Schnabel (1987) citado por Weineck (2005) en: “capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos, capacidad de diferenciación, capacidad de equilibrio, capacidad de orientación, capacidad de ritmo, capacidad de reacción y capacidad de adaptación a las variaciones”(p.p.480-484).

Considerando los autores citados, a continuación se definirán las anteriores capacidades:

**Capacidad de acoplamiento y combinación de los movimientos:** es la capacidad de coordinar los movimientos de forma voluntaria, estos pueden ser fragmentados o parciales dependiendo los segmentos corporales a utilizar, así mismo pueden ser movimientos globales o completos de acuerdo al propósito de ejecución.

**Capacidad de diferenciación:** es la que permite de forma precisa, económica y ajustable, la realización de un movimiento de forma parcial por los segmentos corporales.

**Capacidad de equilibrio:** se refiere a la necesidad de sustentar el cuerpo en un estado estático o dinámico.

**Capacidad de orientación:** controla el cuerpo en una determinada situación con relación al espacio y al tiempo en que se desarrolla la actividad.

**Capacidad de ritmo:** es la capacidad de procesar y estructurar el ritmo que viene desde la parte externa haciendo uso de este para elaborar la respuesta al estímulo y convertirlo en acción.

**Capacidad de reacción:** por medio de la reacción motora se elaboran respuestas de forma rápida e inmediata ante un hecho que se presente, es la capacidad que tiene el cuerpo de responder con velocidad y de forma acertada.

**Capacidad de adaptación:** a través de la adaptación el individuo se ajusta ante un evento nuevo, el cual puede ser percibido o anticipado ante lo que está sucediendo.

**A la vez otros autores definen las capacidades coordinativas de la siguiente manera:**

**5.1.2.2 Capacidad de combinación y acoplamiento.**

Según García (1996); Grosser; Harre (1987); Incarbone (2003); Manno (1994); Montenegro (2006); Vrijens, 2006; y Zimmermann (1987), citado por Escobar (2012), según el cual, asevera que estos autores coinciden en afirmar que la orientación y el equilibrio se entienden como “la capacidad de coordinar intencionalmente movimientos totales o parciales del cuerpo” (p.69), se trata entonces de una capacidad donde es posible realizar movimientos coordinados que se dan gracias a la acción voluntaria y consciente de su ejecución, movimientos que pueden ser segmentarios o globales, en donde es posible seguir un proceso de enseñanza por partes pero que finaliza con la ejecución total del movimiento.

A si mismo Harre (1986), citado por Dietrich, Klaus, C; y Klaus,L (2001) establece que combinación y acoplamiento son entendidas como “la capacidad para combinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos aislados y operaciones para formar un solo movimiento global dirigido a un objetivo” (p.68), se trata entonces de la posibilidad de realizar movimientos individuales con los diferentes segmentos corporales, como por ejemplo lanzar una pelota lo cual implicaría un movimiento mayor mente relacionado con una de las extremidades superiores, específicamente es el caso del brazo y de la mano; pero de igual manera al hablar de combinación hace referencia a la capacidad de realizar una combinación de los segmentos corporales al momento de ejecutar un movimiento de mayor complejidad, logrando que este se realice de manera coordinada, con la mayor precisión posible y con el mínimo gasto de energía, permitiendo una ejecución de gran dificultad la cual requerirá la utilización de varias partes del cuerpo, además de ser indispensable una reacción neuromuscular acorde, rápida y que brinde la

respuesta adecuada al estímulo que se ha producido logrando de esa manera dar respuesta o conseguir el objetivo perseguido.

### **5.1.2.3 Diferenciación.**

Barta y Duran (2002), afirman que la capacidad de diferenciación es la realización de los movimientos de una manera fina, precisa y exacta evitando movimientos que no hacen parte de la ejecución para el ahorro de energía utilizando solo lo requerido.

En cambio Petrone (2006), declara que la diferenciación es una capacidad donde participa los segmentos corporales esenciales que intervienen en la contracción y relajación muscular, posibilitando la exactitud, precisión y economía del movimiento.

### **5.1.2.4 Equilibrio.**

Para Álvarez del Villar (1985); Comellas y Perpinyá (1987) citado por Perello; Ruiz,C; Ruiz, A; y Caus (2003), afirman que el “equilibrio consiste en tener la capacidad de sostener el cuerpo a pesar de la ley de gravedad estando en reposo, en movimiento o adquiriendo una nueva postura”.(p.260). Además para Ardanaz García (2009) citado por Azofeifa, y Prado. (2013), manifiestan que el “equilibrio es la capacidad de dominar la acción que tiene la fuerza de gravedad con el fin de conservar la postura del cuerpo, al mismo tiempo requiere del conocimiento del esquema corporal y también la intervención de los reflejos para que se pueda mantener la postura del cuerpo”, a su vez los autores Gomeñuka y Cabral (1994) citados por García y Berruezo (2008), enuncian que “existen dos tipos de equilibrio, el estático, que consiste en mantener todo el cuerpo en estado de equilibrio, y el dinámico, que consiste en mantener o recuperar el estado de equilibrio durante o después de acciones de movimiento”.(p.p.19-20) es

decir que el primero corresponde a mantener la postura del cuerpo y el segundo en mantener la postura o lograr de nuevo la estabilidad corporal después de realizar alguna acción.

El equilibrio permite que el cuerpo tenga estabilidad en la realización de los diferentes movimientos que pueda llegar a ejecutarse, para ello es necesario la propiocepción que pueda tener el individuo es decir el conocimiento de su propia corporalidad para que lleve a cabo las acciones motoras.

#### **5.1.2.5 Capacidad de orientación.**

Harre (1987); Incarbone (2003); Platonov (2001); Matvéev (1983); y Weineck, (2005), citado por Escobar (2012), coinciden en afirmar que la orientación:

Determina los cambios de situación del cuerpo en el espacio y en el tiempo, y es por ello la capacidad de anticipación y de conducción del movimiento que contribuye a la orientación espacio-temporal. Todo esto con el fin de controlar el mundo externo y deportivo.(p.71)

Según lo anterior la orientación se trata de un cambio posicional del cuerpo teniendo en cuenta el tiempo y el espacio, para lograr conseguir un fin determinado y de esa manera poder controlar el mundo externo y deportivo. Es así que la orientación requiere de la percepción del individuo para que de esta forma manifieste su posición de acuerdo con las situaciones que esté viviendo esto se de forma visual y acústica.

#### **5.1.2.6 Capacidad de orientación.**

Harre (1987); Incarbone (2003); Platonov (2001); Matvéev (1983); y Weineck, (2005), citado por Escobar (2012), coinciden en afirmar que la orientación se trata de “los cambios de situación del cuerpo en el espacio y en el tiempo” (p.71), por ello se aclara entonces, que se trata de una variante en la posición del cuerpo teniendo en cuenta características como el lugar, la velocidad, o duración del movimientos, logrando de esa manera conseguir un fin determinado, con un único propósito, facilitando de esa manera el control corporal, el control del mundo externo y el correcto desempeño dentro de la vida deportiva.

Bruggmann; y Bucher (2010) definen la orientación como aquella capacidad que se basa en la ubicación del cuerpo dentro de un espacio determinado, logrando de esta manera dar cuenta de la posición en la que se encuentra el cuerpo, el lugar donde está ubicado, la velocidad a la que es posible desplazarse, la ubicación de los objetos que dificultan el desplazamiento, y la posición de un compañero o rival; hablando entonces del caso específico del fútbol una buena orientación posibilita realizar una correcta lectura de juego logrando de esta manera y como plantea el autor prever un posible movimiento adelantándose al mismo y realizar una anticipación.

Para Tasset (s.f) citado por Pérez (2004), “la orientación espacial es el conocimiento de los otros y de los elementos del entorno a través del referente del yo” (p.22). Por lo tanto la orientación hace referencia al conocimiento del propio cuerpo, parte de la acepción de persona como tal, de un ser individual y único, es entonces saber cómo se está ubicado en el espacio y las posibilidades de movimiento que se presentan de acuerdo a las diferentes características del medio, ya sea con relación a los objetos que en él se presenten, como también la ubicación de las

demás personas que forman parte de su medio, siempre teniendo en cuenta que el movimiento debe contar con un componente de tiempo de realización, es decir la velocidad de ejecución.

#### **5.1.2.7 Ritmo.**

Para Manno (1994); y Platonov (2001), citado por Escobar (2012), según el cual afirma que los autores coinciden en que el concepto de ritmo se entiende como “la capacidad para organizar variar y reproducir los parámetros de fuerza –velocidad y espacio” (p.68), aclarando entonces que se trata de una capacidad donde el cuerpo puede realizar movimientos acordes al espacio, determinados por el tiempo empleado en la ejecución de un gesto motriz, ajustándose de esta manera al entorno. Por lo tanto hablar de ritmo implica una relación cercana con la propiocepción, la percepción y los diferentes estímulos que pueden ser proporcionados gracias a los sentidos, específicamente el auditivo y el visual que son los principales implicados dentro de la concepción del ritmo. Además un uso efectivo de la fuerza y la velocidad permitirán que los gestos sean más precisos y ajustables al deporte que se practique.

Por otra parte Fraisse (1976) citado por Berruezo (2000), menciona que “el ritmo no es sólo el orden en las estructuras, sino el orden en la sucesión de las estructuras” (p.25), aclarando con ello que la organización y el orden de un determinado movimiento producen un sincronización la cual es entendida como ritmo, es por ello posible que una persona logre una marcha adecuada, que su movimiento se ajuste a determinado sonido, realizar todas las acciones de la vida cotidiana de manera acorde y precisa. El ritmo es indispensable en los movimientos de cada persona, pero se hace necesario aprender un movimiento y luego sumar uno más complejo estructurando un orden específico para así producir una respuesta adecuada al mismo tiempo que se produce el estímulo.

#### **5.1.2.8 Reacción motora.**

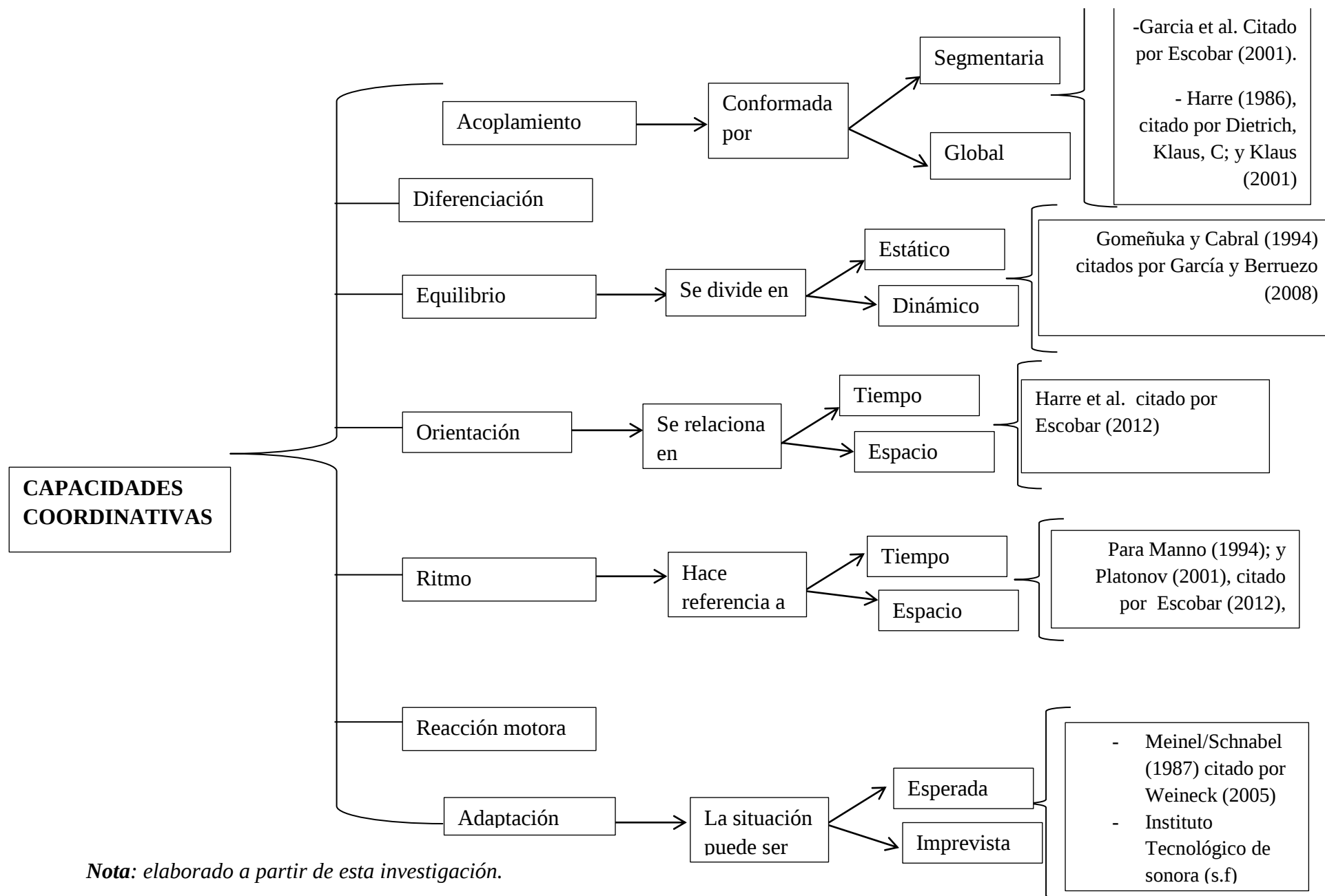
Por su parte Alves, 1990 menciona que la reacción motora es entendida como el tiempo de reacción, es decir que tan rápido se puede producir una respuesta a las diferentes situaciones que se presentan, sin embargo estas repuestas están determinadas por ciertos factores, como menciona (Oña, 1994) quien considera que el ámbito psicológico el más sobresaliente, gracias a que distintas capacidades como la percepción y la decisión permiten tener un procesamiento más veloz de la información y que gracias a la capacidad de decisión el individuo logra actuar lo más pronto posible ante un estímulo específico.

Para García Manso y Colaboradores (1998), citado por Ramos; Melo; y Alzate (2007), quienes coinciden en afirmar que la reacción motora es entendida como “el tiempo que transcurre entre el inicio de un estímulo y el inicio de la respuesta solicitada al sujeto” (p.88), esta reacción motora también puede ser denominada como velocidad de reacción o tiempo de latencia, aclarando así que un movimiento se produce gracias a un estímulo recibido, ya sea visual, auditivo, o táctil, este estímulo es llevado al centro de operaciones por los diferentes sentidos que se encuentran dispersos por todo el cuerpo, facilitando un análisis de las distintas soluciones que se pueden dar a la situación presentada, y ejecutando una acción inmediata, esta acción puede estar asociada con estímulos anteriores, es decir se da gracias a la previa experiencia adquirida por situaciones pasadas, siendo posible tener una respuesta única al estímulo específico a lo que García Manso y Cols (1996), denominan reacción simple, la cual se trata de una acción llevada a cabo gracias a situaciones que la persona ya conoce, por lo tanto el movimiento se dará de forma automática.

#### **5.1.2.9 Adaptación.**

Bedoya et al. (2001), afirman que la capacidad de adaptación es la aptitud que posee una persona para modificar la postura y el comportamiento ante un nuevo cambio en el movimiento, esto se presenta por diferentes situaciones que se vivencian en un determinado accionar. Así mismo el Instituto Tecnológico de sonora (s.f), coincide en que la adaptación es la capacidad que tiene el ser humano para acoplarse a las situaciones que estén experimentando, las que pueden ser esperadas o imprevistas.

A continuación se consolida la información ya presentada en la siguiente ilustración



*Nota: elaborado a partir de esta investigación.*

#### **5.1.2.9.1 Importancia de las capacidades coordinativas.**

El colectivo de autores (1982) citado por Weineck (2005), afirman que:

El alto grado de economía propio de una habilidad bien desarrollada se debe a la precisión de la regulación motora y permite ejecutar movimientos idénticos con un gasto escaso, con el consiguiente ahorro de energía... además enuncian que “un alto nivel de las capacidades coordinativas permite adquirir de forma racional destrezas deportivo-técnicas procedentes de otras modalidades, que se pueden aprovechar...”.(p.479)

Es así que la importancia de las capacidades coordinativas radica en que ellas permiten efectuar de forma precisa, armónica y rápida la realización de un determinado movimiento que se convierte en el objetivo a cumplir, cuanto más nivel coordinativo adquiriera una persona llevara a cabo de forma más efectiva el movimiento con economía de energía; cuando se posee un adecuado fortalecimiento de las capacidades coordinativas estas permiten al individuo aprender de forma más rápida y correctamente la técnica de un determinado deporte, es por ello que se debe estimular y fortalecer los componentes de la coordinación en los niños de forma apta en la edad que se encuentren aprovechando el proceso madurativo del infante.

### **5.1.3 Niñez.**

La niñez es una de las etapas de la vida humana en donde se da el desarrollo fundamental de la persona en los diversos campos de la supervivencia en cuanto a lo personal, cognitivo, social, motriz, psicológico y familiar; desde el nacimiento y a lo largo de la vida cada experiencia constituye un enriquecimiento en cada uno de los anteriores ámbitos.

Cuando se habla de la existencia humana esto conlleva a departir sobre las diferentes divisiones de ella de acuerdo a la edad, en esta investigación solo se enunciará la etapa infantil en la cual existe la primera infancia y la segunda infancia las que serán explicadas a continuación:

#### **5.1.3.1 Primera infancia.**

La primera infancia es definida por la Organización Mundial de la Salud (2013), como una etapa que va desde la vida prenatal hasta los ocho años en la cual existe un crecimiento y desarrollo del infante contribuyendo así al aprendizaje, por el contrario Jaramillo (2007), manifiesta que la primera infancia es el periodo que va desde la concepción hasta cumplidos los siete años de edad a partir de ella empieza todo el desarrollo multilateral del individuo influenciándolo en los siguientes años de vida.

#### **5.1.3.2 Segunda Infancia o niñez intermedia.**

Según Mansilla (2000), la segunda infancia comprende edades entre los seis a los once años de edad, en cambio Chala, Peña y Trujillo (2015) afirma que la segunda infancia "se comprende desde los 7 a los 13 años, en el que observa un gran cambio físico, avances del pensamiento lógico, cambio de socialización..."(p.73).

En esta etapa hay una disminución del crecimiento físico volviendo a adquirir un aumento en la etapa de la pubertad; además hay una mayor interacción social lo que aporta a su desarrollo como ser integral, además las habilidades físicas mejoran, muestran interés en alguna actividad deportiva en donde se ve reflejado claramente el movimiento, con lo que se enriquece la motricidad del niño en cada una de sus cualidades físicas, asimismo la coordinación es empleada en sus movimientos mostrando mayor precisión y armonía en ellos.

### **5.1.3.3 Concepto de desarrollo.**

Se entiende como desarrollo aquel proceso que se inicia desde el momento de la fecundación, es decir desde el vientre de la madre y que continua durante toda la vida post uterina; este proceso por lo tanto se produce de manera constante y está relacionado con factores internos como lo menciona Thelen (1989), citado por Maganto; y Cruz (S.f), quien considera que “el desarrollo proviene de factores genéticos, considerados con frecuencia los responsables últimos del potencial biológico, así como de factores del medio ambiente es decir, factores sociales, emocionales y culturales” (p.3), por lo tanto el desarrollo esta genéticamente preestablecido pero esto no es definitivo ya que depende del medio y la influencia que este pueda brindar lo que permitirá un correcto desarrollo, la calidad de vida de cada individuo proporcionaran características específicas que permitan la diferenciación entre sujetos , es decir que a pesar de estar condicionado genéticamente a determinadas características, el desarrollo depende no únicamente de lo hereditario si no que la estrecha relación con factores sociales, culturales, emocionales, entre otros, se contribuir a un mayor o menor desarrollo, ya sea físico, psicológico, mental o emocional.

Baltes y Cols (1998); Smith y Baltes (1999); Staudinger y Linderberger (2003), citado por Berger (2006), establecen cinco principios que dan cuenta del proceso de desarrollo que se da durante el transcurrir de las diferentes etapas de la vida. Estos principios son:

- **Multidireccional:** los cambios se producen de diferente manera, es decir que estos son dinámicos y no se mantienen en una misma dirección.
- **Multicontextual:** las circunstancias presentadas a lo largo de la vida se dan en un marco de contextos diferentes, siendo de esta manera cada situación algo nuevo.
- **Multicultural:** cada cultura tiene una manera diferente de ver las cosas, las leyes, los valores, y las creencias difieren de acuerdo a la identidad y costumbres de cada región.
- **Multidisciplinario:** cada disciplina aporta un nuevo conocimiento, para contribuir a la ciencia del desarrollo logrando así una mejor comprensión del ser humano.
- **Plasticidad:** a lo largo de la vida el ser humano se encuentra propenso al cambio, por lo tanto es posible la modificación de comportamientos, actitudes, ideas, pensamientos, acciones, gestos, entre otros. (p.7)

Estos principios contribuyen a la comprensión del desarrollo, en las diferentes personas, diferentes culturas, y etapas diversas a lo largo de la vida.

#### **5.1.3.4 El desarrollo físico.**

El desarrollo físico según la Unesco (1976) es definido como un proceso constante que no solo se limita a lo observable, dentro de lo cual se puede considerar el peso y la talla, si no que va más allá, con la maduración de las células del cuerpo, una maduración del sistema nervioso central (SNC), un cerebro mucho más desarrollado que permite una mayor fluidez tanto mental como motriz. Este desarrollo se da entonces poco a poco es decir de acuerdo a las diferentes

etapas en las que se encuentre el niño lo que permite que cada etapa presentada y asimilada con éxito sea la base para la siguiente.

Maganto, y Cruz (S.f) reafirman a definición anterior al considerar que el desarrollo físico se trata de los cambios que experimenta el cuerpo durante las diferentes etapas de la vida, haciendo referencia entonces a cambios visibles y que pueden determinarse de manera cuantitativa como por ejemplo: el peso, la talla, los cambios en la masa muscular, cambios en la densidad y longitud ósea. También hace referencia a cambios no apreciables a simple vista pero que determinan un factor muy importante y se trata del desarrollo cerebral.

Por su parte Delval (2008) sostiene que “El desarrollo físico constituye la base sobre la que se establece el desarrollo psicológico” (p. 200) .Así entonces es válido afirmar que el desarrollo físico y el desarrollo psicológico a pesar de ser algo independiente se complementan una a la otra, ya que a medida que se va generando el cambio a nivel físico, el cuerpo experimenta diferentes sensaciones, nuevas emociones. Se hace necesario adaptarse al cambio, lograr esta adaptación requiere un factor psicológico, que permita un conocimiento del propio cuerpo, una aceptación, tanto emocional como física de los cambios presentados, así entonces las conductas y actitudes son determinantes para el buen funcionamiento del cuerpo, un estado emocional positivo, genera un desarrollo físico eficiente.

#### **5.1.3.5 Desarrollo psicomotriz a los 10 años.**

Se entiende el desarrollo psicomotor como un proceso de maduración física y mental que le permiten al individuo adquirir las diferentes capacidades motrices, logrando una adecuación al medio y a las diferentes necesidades que se presentan como parte del proceso biológico natural, o como parte de las necesidades y deseos del individuo.

De esta manera y reforzando el concepto anterior Schonhaut; Schönstedt; Álvarez; Salinas; y Armijo (2010), afirman que el desarrollo psicomotor “es un proceso evolutivo, multidimensional e integral, mediante el cual el individuo va dominando progresivamente habilidades y respuestas cada vez más complejas” (p.1). Denotando de esta manera que el desarrollo comienza desde el momento en que se nace, el recién nacido tiene necesidades que deben ser ajustadas al medio; a medida que el niño va creciendo dentro de un proceso de desarrollo normal, se encuentra con la necesidad de arrastrarse para conseguir algo, posteriormente de caminar y finalmente de correr, adicionalmente se aprende a trepar, saltar, agarrar, lanzar, atrapar, entre otras, este proceso conlleva naturalmente a la necesidad de socializar, pensar, hablar, interactuar, relacionarse con los pares, conocer sus capacidades y limitaciones, reforzando así el correcto desarrollo físico y mental del individuo.

Por su parte Picq y Vayer (1977) citado por Maganto y Cruz (s.f), establecieron ciertos aspectos que forman parte indispensable en el correcto desarrollo psicomotor del infante, dentro de estos aspectos están:

- Esquema corporal
- Lateralidad
- Estructuración espacio – temporal

- Coordinación dinámica y viso manual
- Tono muscular
- Independencia motriz
- Control respiratorio
- Equilibrio (p.p.9-11)

Por otro lado Mesonero (1985), realiza su aporte al afirmar que durante esta etapa es relevante el conocimiento de sí mismo y del lugar donde se encuentra ubicado al plantear que “el niño conoce el espacio a partir de sí mismo y también cuando no está en movimiento” (p.228), se aclara con ello que no es durante los diez años que comienza a darse dicho proceso, por el contrario desde que el niño adquiere conciencia inicia a conocer su propio cuerpo, establece la diferencia entre el, los objetos, y los demás. El poder moverse adecuadamente por el espacio implica confianza, seguridad, tener claro posibilidades y limitaciones, pero estas características no se han consolidado antes de cumplir los 10 años, ya que solo se han presentado situaciones simples, de fácil comprensión y solución. A partir de los 10 años las situaciones se convierten en algo más complejo y es en ese momento donde se comienza a solidificar ese conocimiento del propio cuerpo, la ubicación y los diferentes movimientos que se pueden realizar de acuerdo al lugar donde se esté posicionado, la corporeidad y el análisis de la posibilidad de movimiento ya sean estáticas o dinámicas.

#### **5.1.3.6 Habilidades y cualidades motoras del fútbol.**

Según afirma Schreiner (2002), para que un individuo practicante del fútbol tenga éxito en la disciplina él debe contar con un alto nivel coordinativo, es decir empleando la coordinación general y posteriormente la coordinación específica poniendo en práctica lo multilateral a la disciplina en cuanto a técnica, para ello el sistema nervioso debe trabajar conjuntamente con el sistema muscular, cuando se encuentra una adecuada integración entre ellos dos se realiza un trabajo coordinativo apto al deporte, esto conlleva a que los movimientos sean precisos y económicos respondiendo a su vez de forma rápida y adaptándose a las situaciones que el deporte presenta en cuanto a tiempo y espacio.

Es así que cada uno de los componentes de la coordinación juega un papel importante en el fútbol, accionando cada una de ellos para llegar a cumplir un objetivo fijo, lo anterior solo se logra cuando el infante ha tenido un amplio repertorio motriz, cuando cada una de sus habilidades y capacidades han sido estimuladas adecuadamente.

Para trabajar la coordinación motriz se debe apreciar la relación existente entre ella y cada una de las capacidades físicas motrices, de esta forma se logra un trabajo global e integral de todo el infante y haciendo a su vez el entreno dinámico con amplios conocimientos y aprendizajes motores, de manera que la coordinación es posible trabajarla con la fuerza mediante la pliometría integrando los saltos coordinados, la velocidad haciendo uso de la carrera, armonizando todo el movimiento de forma rítmica integrando tren superior e inferior formando una unidad, a su vez actuando y reaccionando de forma rápida ante una situación de juego, la relación de la resistencia con la coordinación también es ejecutable, cuando un movimiento es coordinado existe ahorro de energía evitando a su vez el exceso de fatiga y permitiendo que sea más duradera la práctica.

### **5.1.3.7 Desarrollo psicomotriz específico al fútbol en edades de 10 años.**

Al hablar de un desarrollo específico en el momento de jugar fútbol en la edad de los diez años; González (2008), citado por Gonzales; García; Pastor; y Contreras (2010) menciona que “los sujetos son egocéntricos e individualistas, pues eligen con más frecuencia conducir y driblar con el balón antes que pasar a un compañero que en jugadores con más experiencia entre los doce y catorce años “(p.86), dejando claro con ello que durante esta etapa el reconocimiento individual prima sobre lo colectivo, a pesar de buscar siempre mantener un buen resultado, cada jugador busca sobresalir entre su grupo, esto se ve más reflejado en los jugadores que ocupan posiciones del medio campo hacia arriba, ya que los defensas y el portero solo buscan mantener el resultado.

Evidentemente los jugadores tienen la capacidad de driblar, pasar el balón, conducir, cabecear, controlar, hacer tiros directos al arco, entre otros, además durante esta etapa la resistencia aeróbica es un pilar fundamental debido a que los chicos cuentan con gran fortaleza para soportar las exigencias que requiere un partido, no obstante estas cualidades se ven un poco desmejoradas cuando el jugador busca conseguir todo de manera individual, ya que requiere mayor esfuerzo físico, mayor desgaste, se pierde la pelota con mayor facilidad, además de exponerse a riesgos como un contra ataque luego de perder el balón y que este finalice en gol.

Según Gonzales (2008) y autores ya mencionados con relación al tema expuesto, sostienen que el conocimiento teórico es muy reducido durante esta etapa, lo que dificulta la adquisición de un conocimiento integral del juego, las funciones y las posiciones dentro del terreno solo están claras para el ocupante de dicha ubicación, por lo que un cambio de las mismas generaría descontrol y pérdida de ocupación del terreno, obteniendo un mal resultado.

De igual manera la táctica de juego y los diferentes sistemas de juego son poco conocidos por lo que cada jugador se mueve de acuerdo a su conocimiento adquirido y no con unas reglas básicas de juego que son más complejas y se especializan más adelante.

## **5.2 Referente legal**

Durante este apartado se mencionan las diferentes leyes, artículos, resoluciones, códigos y decretos, que hacen relación con las obligaciones, deberes, y prioridades tanto de las instituciones, las escuelas de futbol, los responsables de los practicantes, y los practicantes como tal, siendo lo anterior útil para un adecuado desarrollo del trabajo.

### **Para efectos de este trabajo se consultó:**

La Constitución Política de Colombia en particular el artículo 44 que atañe a los Derechos Fundamentales de los niños, entre ellos el derecho a la recreación, actividad que se encuentra asociada a esta investigación ya que la recreación juega un papel primordial en edades tempranas, donde los niños deben disfrutar el poder correr, saltar, girar, lanzar, trepar, reptar, entre otras, y de esta manera adquirir experiencia motriz que le será muy conveniente al momento de comenzar con la práctica deportiva.

De igual forma el Artículo 52 que trata sobre el derecho a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre, indispensable en la formación personal del individuo, constituyendo una base sólida de normas, ética, reglas y diversión; donde además el acceder al deporte y la recreación desde tempranas edades contribuye a una ganancia de experiencia motriz que será de gran ayuda en la práctica deportiva posterior, facilitando el desenvolvimiento en actividades que impliquen un amplio margen motor.

Otro elemento a considerar fue el Código de Infancia y Adolescencia por el cual se expide bajo la Ley 1098 de 2006 encargado de salvaguardar la integridad física y moral de los niños y adolescentes, durante la aplicación del programa se tuvo presente porque se garantizó la inclusión de todas las personas, se brindó la oportunidad de un trabajo igualitario además se respetó las opiniones y las expresiones de los niños, logrando forjar un ambiente más ameno, integral y constructivo en el trabajo mutuo entre el practicante y el docente.

Se tiene en cuenta la Ley 181 de 1995, que es la Ley General del Deporte. En ella se encuentra toda la normatización del deporte, la recreación, masificación y aprovechamiento del tiempo libre; es por medio de esta que se conoce la organización que tiene el deporte.

En el Decreto 2845 de 1984 se estipula en los Artículo 1,2 3 y 4 que la práctica del deporte, la educación física y la recreación es un derecho que poseen todas las personas y a su vez contribuye con el desarrollo de su integralidad. Además, se afirma que la práctica deportiva debe ser enseñada por personal calificado. En el mismo decreto se menciona el Artículo 45 el cual pronuncia la protección del bienestar de los menores en competencias.

Asimismo se revisó la Resolución No. 231 de Marzo 23 de 2011, reglamentada por Coldeportes, donde se reglamenta los requisitos que deben efectuar los Clubes Deportivos y Promotores para su respectivo funcionamiento.

Teniendo en cuenta la ley 181, el decreto 2845 y la resolución No. 231, mencionadas anteriormente, se establece que cumplen un papel fundamental porque el lugar donde se desarrolló el trabajo es un club deportivo, es ahí donde los niños reciben la formación en el fútbol y es así que gracias a los estímulos recibidos por parte de sus entrenadores y demás personal, brindan las garantías de competencias sanas, fair play, formación en valores y moral;

además de garantizar un buen funcionamiento interno, posibilitando una buena relación entre el personal administrativo y personal docente, lo que contribuye a la inclusión de nuevas propuestas, ideas, y estrategias que brinden un mayor resultado deportivo.

## **6. PROPUESTA PEDAGÓGICA Y METODOLÓGICA**

A continuación se plantean los diferentes objetivos, pretendiendo con ellos lograr un adecuado desarrollo del programa de danza moderna zumba, teniendo en cuenta el proceso metodológico y el proceso didáctico, donde se evidencian tanto los instrumentos de evaluación como la guía de actividades para la ejecución de la parte práctica del presente trabajo.

### **6.1 Objetivos**

#### **6.1.1 Objetivo general.**

- Afianzar la coordinación en la categoría Mini de la academia de fútbol Palmira Salazar a través de la danza moderna -zumba-.

#### **6.1.2 Objetivos específicos.**

- Fortalecer la orientación y la diferenciación como elemento fundante de la coordinación dinámica general y dinámica específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia.
- Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, específica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón.
- Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue.

## **6.2 Proceso metodológico**

Para el proceso metodológico se emplearon dos test, uno que evaluó la coordinación dinámica general y el otro la coordinación dinámica específica, esto con el fin de analizar la evolución de la coordinación en los niños, ya que se llevaron a cabo antes y después de la aplicación del programa de danza moderna -zumba- el cual tuvo una duración de tres meses, donde se trabajaron tres etapas divididas así:

**6.2.1 Primera etapa o etapa de estimulación:** para efectos de este trabajo se denominó

- Meregueando con cumbia vamos coordinando-, donde se fortalecieron las capacidades coordinativas orientación y la diferenciación.

**6.2.2. Segunda etapa o etapa de afianzamiento.**

Se nombró:

- Al ritmo de la samba y el reggaetón vamos afianzando nuestras capacidades coordinativas del equilibrio, el acoplamiento y el ritmo.

**6.2.3 Tercera etapa o etapa vivencial.**

La cual se llamó:

- Reggetoneando, salseando y merengueando vamos trabajando nuestras capacidades coordinativas de adaptación y reacción motora.

El trabajo se desarrolló con una intensidad de tres sesiones semanales de una hora, en la que se trabajó al inicio de cada sesión la fase de aprestamiento que consistió en el calentamiento en ocasiones se realizó movilidad articular y activación cardiaca conforme al trabajo habitual en la

disciplina futbolística con el acompañamiento musical dependiendo el ritmo que se trabajó en el mes, y en otras ocasiones se realizó el calentamiento de una manera dinámica y diferente incluyendo pasos de zumba los cuales se realizaron con el objetivo de fortalecer la coordinación desde el inicio de la sesión y no solo desde la fase bailable.

### **6.3 Proceso didáctico**

El proceso didáctico del trabajo fue conformado por las indicaciones que se dieron al inicio de cada sesión para un desarrollo apto del mismo y al final se llevó a cabo una retroalimentación de lo sucedido en la sesión.

Las sesiones tuvieron dos fases (fase de aprestamiento y fase bailable) en la cual participó todo el grupo población de estudio y se empleó métodos como mando directo y descubrimiento guiado; el primero se evidencio en las sesiones de zumba que fueron planeadas y ejecutadas en su totalidad por los docentes, mientras que el segundo se efectuó con sesiones donde los chicos crearon sus propios pasos, teniendo como base el ritmo para crear la coreografía; donde se conformaron dos grupos del mismo número de individuos, dependiendo los asistentes a cada sesión.

Para la creación de la coreografía, se estipulo un tiempo de veinte minutos, donde cada grupo creó sus pasos acorde al ritmo asignado, para posteriormente mostrar la coreografía al resto del grupo; el objetivo con esas sesiones fue, contribuir a la improvisación y la creación, para que ellos fortalezcan estos aspectos y puedan verse reflejados en el campo de juego.

En todas las sesiones se realizó una evaluación cualitativa de lo que aconteció y se consignaron en los diarios de observación, para poder llevarlos a cabo el programa de danza moderna -zumba- contó con una estructura conformada por: número de la sesión, número de la

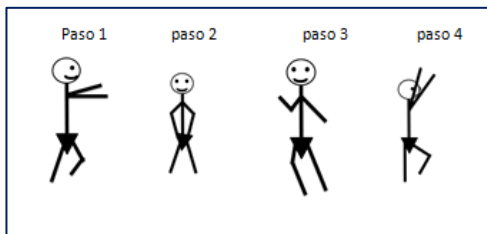
semana, fecha, tema, subtema, docentes orientadores, duración de la clase, metodología, objetivo, descripción de actividades a realizar, representación gráfica, recursos y observaciones.

#### **6.4 Plan de actividades**

En este apartado se plantean las sesiones del programa de danza moderna zumba, donde se aplican diferentes actividades, ritmos musicales, disposición del espacio, participación individual y colectiva, uso de objetos y estrategias metodológicas para crear un ambiente acogedor, siendo la Academia de Fútbol Palmira Salazar la protagonista para dicha aplicación. .

Las sesiones uno, dos, tres y cuatro se dedicaron a la evaluación del test de KTK, y las sesiones cinco y seis al test de zig zag con balón (test de coordinación específica), los cuales están explicados en la parte metodológica del presente trabajo.

Tabla 8 Sesión N°7

|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>SEMANA:3</b>                                                                                                                                                      | <b>FECHA:</b><br>Junio 21 de 2017  |
| <b>TEMA:COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>PRACTICANTE/</b><br><b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>SESIÓN #:7</b>                                                                                                                                                    |                                    |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>SUBTEMA:</b><br/>capacidades coordinativas<br/>diferenciación y orientación</li></ul>                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                                                                                                |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>HORARIO:3:00 p.m-4:00 p.m</b>                                                                                                                                     |                                    |
| <b>RITMO:</b> Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b><br><br>60 minutos                                                                                                                      |                                    |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      |                                    |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                                                                                                        | <b>TIEMPO</b>                      |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                      | <b>Tiempo</b><br><b>10 minutos</b> |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br><b>Paso 1:</b> Marcha en el puesto acompañado con el movimiento de brazos.<br><br><b>Paso 2:</b> Movimiento circular de cadera |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <div><div>Paso 1</div><div>paso 2</div><div>paso 3</div><div>paso 4</div></div>  |                                    |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |  |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------|
| <p>con braceo constante.</p> <p><b>Paso 3:</b> Movimiento lateral de cadera, acompañado de movimiento de brazo derecho hacia el lugar que se dirija la cadera mientras que el brazo izquierdo queda en extensión lateral.</p> <p><b>Paso 4:</b> Marcha en el puesto, con brazos en extensión arriba con plausos.(BIS 2)</p> |  |                                               |
| <b>FASE BAILABLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |

**Paso 1:** Marcha en el puesto cuatro tiempos.

**Paso 2:** desplazamientos con el pie derecho, hacia delante, luego hacia el lado derecho y finalmente hacia atrás y luego de cada desplazamiento marcha en el puesto cuatro tiempos.

**Paso 3:** desplazamientos con el pie izquierdo, hacia delante, luego hacia el lado izquierdo y finalmente hacia atrás y luego de cada desplazamiento marcha en el puesto cuatro tiempos.

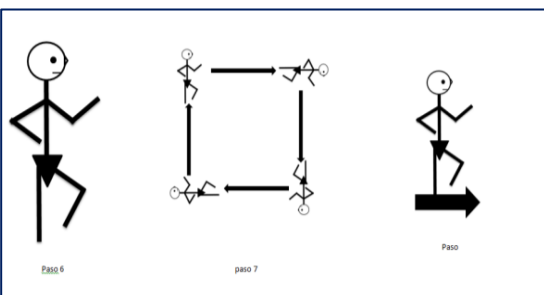
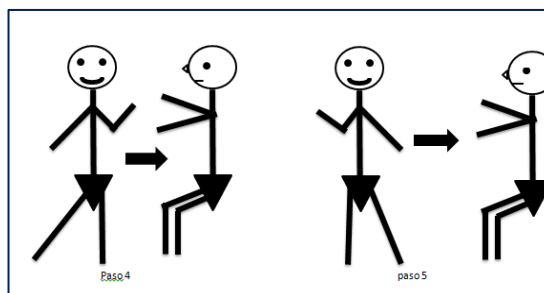
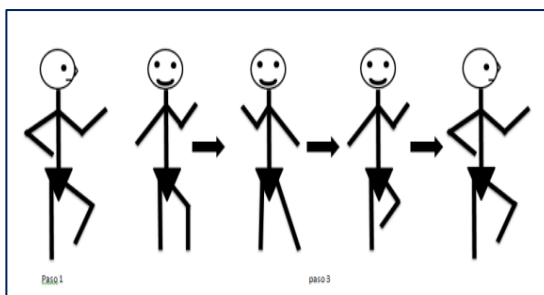
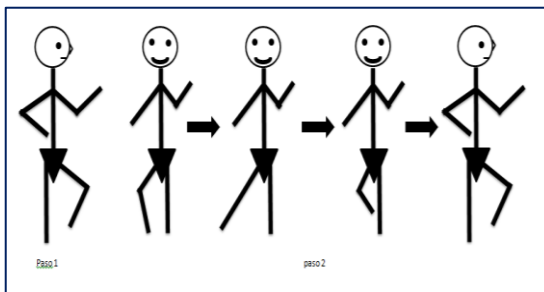
**Paso 4:** desplazamiento lateral hacia el lado derecho, en tres tiempos, realizando una flexión de piernas en el cuarto tiempo.

**Paso 5:** desplazamiento lateral hacia el lado izquierdo, en tres tiempos, realizando una flexión de piernas en el cuarto tiempo.

**Paso 6:** marcha en el puesto en ocho tiempos.

**Paso 7:** desplazamiento en cuadrado en cuatro tiempos, marcando cada tiempo con un paso lateral.

**Paso 8:** desplazamiento hacia la parte anterior realizando marcha (con énfasis en el pie derecho) en el puesto en cuatro tiempos.



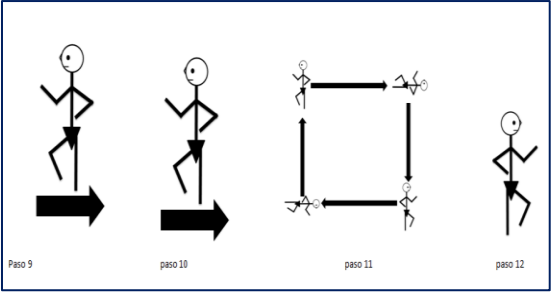
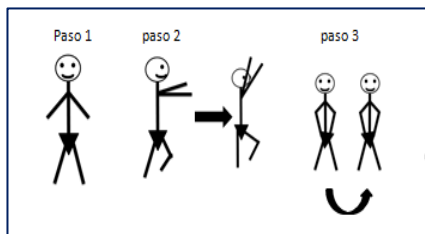
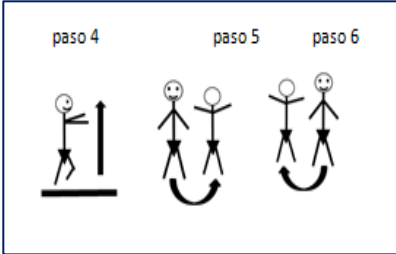
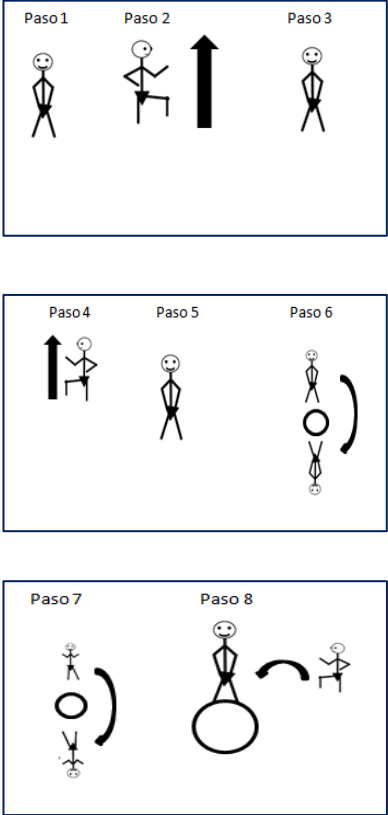
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 9:</b> desplazamiento hacia la parte posterior (con énfasis en el pie derecho) en cuatro tiempos.</p> <p><b>Paso 10:</b> desplazamiento hacia la parte anterior realizando marcha (con énfasis en el pie izquierdo) en el puesto en cuatro tiempos.</p> <p><b>Paso 11:</b> desplazamiento hacia la parte posterior (con énfasis en el pie izquierdo) en cuatro tiempos.</p> <p><b>Paso 12:</b> marcha en el puesto en ocho tiempos.</p> |  |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonido</li> <li>• Cronometro</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                    |  |

Tabla 9 Sesión 8

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                | <b>SEMANA:3</b>                                                                      | <b>FECHA:</b><br><br>Junio 23 de 2017 |
| <b>TEMA: COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>PRACTICANTE/</b><br><b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                         | <b>SESIÓN #: 8</b>                                                                   |                                       |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas diferenciación y orientación</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                |                                       |
| <b>RITMO:</b> Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>HORARIO:</b> 3:00p.m-4:00p.m                                                      |                                       |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos                                             |                                       |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                       |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                        | <b>TIEMPO</b>                         |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      | <b>Tiempo</b><br><b>10 minutos</b>    |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br><b>Paso 1:</b> Se realiza marcha en diez tiempos.<br><b>Paso 2:</b> paso anterior, adicionándole movimiento de flexión y extensión de brazos.<br><b>Paso 3:</b> Se lleva a cabo movimiento de la cadera de forma circular para la derecha y luego para la |                                                                                                                                                                                                |  |                                       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                      |                                                                             |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <p>izquierda, incluyendo movimiento de brazos los cuales están en extensión y a su vez suben y bajan.</p> <p><b>Paso 4:</b> se ejecuta saltos con los dos pies en el puesto, moviendo los brazos en extensión en la parte de arriba de la cabeza y aplaudiendo.</p> <p><b>Paso 5:</b> cinco giros a la derecha y por cada giro un aplauso.</p> <p><b>Paso 6:</b> cinco giros a la izquierda y por cada giro un aplauso.</p>                                                                                                                                                                                                 |    |                                                                             |
| <p align="center"><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      | <p align="center"><b>Tiempo</b></p> <p align="center"><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>Paso 1:</b> Paso básico de merengue, en doce tiempos, movimiento de las piernas de lado a lado al igual que las caderas dentro del aro.</p> <p><b>Paso 2:</b> Salto con los pies juntos en la parte lateral derecha.</p> <p><b>Paso 3:</b> Repite paso 1</p> <p><b>Paso 4:</b> salto con los pies juntos en la parte lateral izquierda.</p> <p><b>Paso 5:</b> Repite paso 1</p> <p><b>Paso 6:</b> Partiendo desde el lado izquierdo se realiza dos giros al aro con movimiento basico de merengue.</p> <p><b>Paso 7:</b> En ocho tiempos, se lleva a cabo zancada de forma lateral en la parte izquierda del aro.</p> |  |                                                                             |

**Paso 8:** salto a pierna juntas al centro del aro.

**Paso 9:** En ocho tiempos, se lleva a cabo zancada de forma lateral en la parte derecha del aro.

**Paso 10:** Se hace marcha de forma posterior en diez tiempos.

**Paso 11:** se realiza medio giro a la derecha

**Paso 12:** se hace paso básico de merengue en forma de zig - zag a través de una secuencia de conos.

**Paso 13:** Se realiza medio giro a la izquierda.

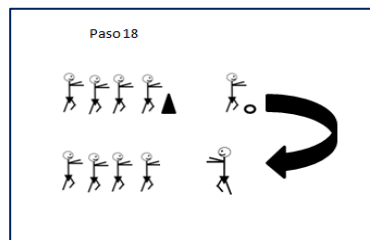
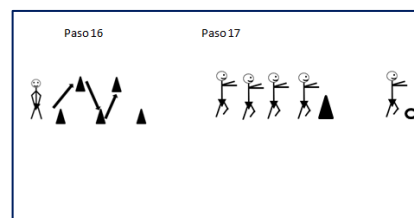
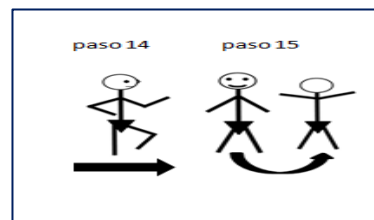
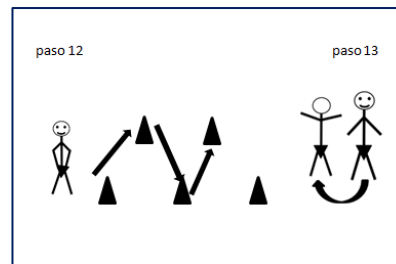
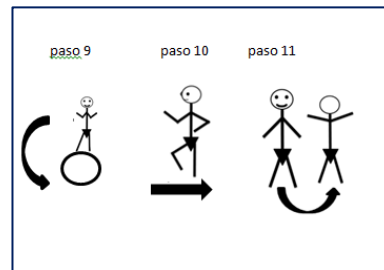
**Paso 14:** Se hace marcha de forma anterior en diez tiempos.

**Paso 15:** Se realiza medio giro a la derecha.

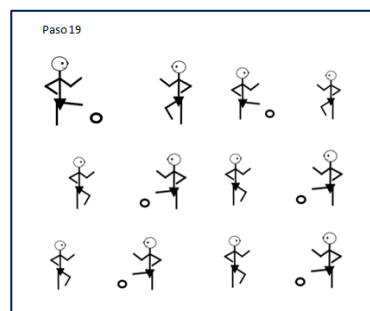
**Paso 16:** Se hace paso básico de merengue en forma de zi-zag a través de una secuencia de conos.

**Paso 17:** desplazamiento en skipping de la primera fila hasta donde está el balón en la parte anterior.

**Paso 18:** medio giro a la derecha para quedarse viendo con el compañero de la fila N°2.



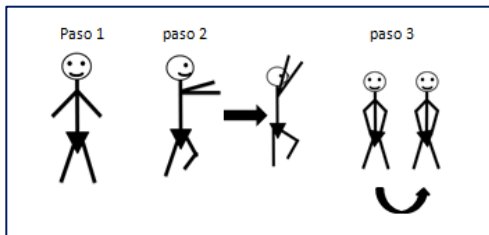
**Paso 19:** con el compañero que está al frente se realizan pases de forma continua.



## RECURSOS

- Cronometro
- Sonido
- Aros
- Conos
- Balones

Tabla 10 Sesión N°9

|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                               |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         | SEMANA:4                                                                             | FECHA<br><br>Junio 28 de 2017 |
| TEMA:COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                             | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                | SESIÓN #:9                                                                           |                               |
| • SUBTEMA:<br>capacidades coordinativas<br>diferenciación<br>orientación y                                                                                                                                                                                    | OBJETIVOS: Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | CATEGORIA:2007                                                                       |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         | HORARIO:3:00 p.m-4:00 pm                                                             |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                    |                               |
| RITMO:Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos      |
| CALENTAMIENTO<br><br>Activación cardiaca: se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br>Paso 1: Se realiza marcha en diez tiempos.<br><br>Paso 2: paso anterior, adicionándole movimiento de flexión y extensión de |                                                                                                                                                                                         |  |                               |

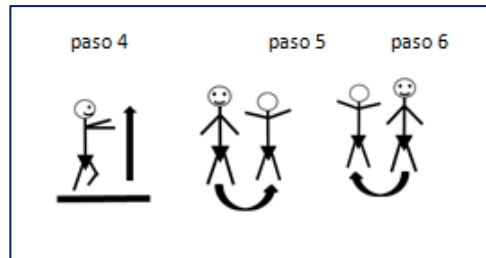
brazos.

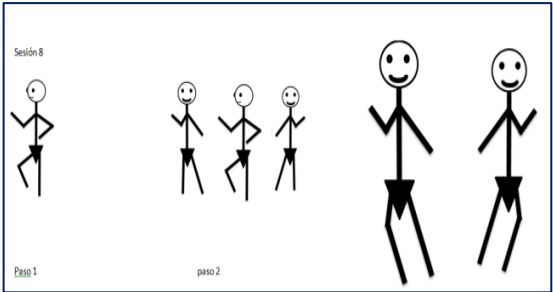
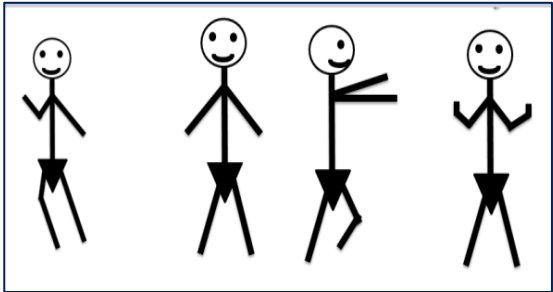
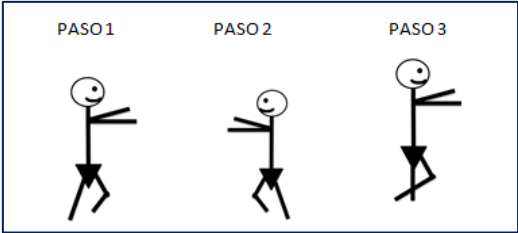
**Paso 3:** Se lleva a cabo movimiento de la cadera de forma circular para la derecha y luego para la izquierda, incluyendo movimiento de brazos los cuales están en extensión y a su vez suben y bajan.

**Paso 4:** se ejecuta saltos con los dos pies en el puesto, moviendo los brazos en extensión en la parte de arriba de la cabeza y aplaudiendo.

**Paso 5:** cinco giros a la derecha y por cada giro un aplauso.

**Paso 6:** cinco giros a la izquierda y por cada giro un aplauso.



| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                             | Tiempo<br><br>50 minutos |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p><b>MERENGUE</b></p> <p><b>Paso 1:</b>Desplazamiento hacia atrás y hacia delante en marcha y con movimiento de brazos.(bis 4)</p> <p><b>Paso 2:</b>Desplazamiento al lado derecho y luego izquierdo en marcha y con movimiento de brazos.(bis 4)</p> <p><b>Paso 3:</b> Abducción y aducción de pierna derecha, pierna izquierda en apoyo en semiflexión y tronco levemente inclinado hacia delante, y braceo hacia delante. (bis 4)</p> <p><b>Paso 4:</b> Abducción y aducción de pierna izquierda, pierna derecha en apoyo en semiflexión y tronco levemente inclinado hacia delante, y braceo hacia delante. (bis 4)</p> <p><b>CUMBIA</b></p> <p><b>Paso 1:</b>Desde posición inicial, pierna derecha en extensión adelante, semiflexión de la pierna de apoyo, acompañamiento de los brazos hacia delante de forma ondulatoria, la pierna ejecutante vuelve a la posición inicial y así sucesivamente. (bis 4)</p> <p><b>Paso 2:</b>Desde posición inicial, pierna izquierda en extensión adelante, semiflexión</p> |    |                          |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <p>de la pierna de apoyo, acompañamiento de los brazos hacia delante de forma ondulatoria, la pierna ejecutante vuelve a la posición inicial y así sucesivamente. (bis 4)</p> <p><b>Paso 3:</b> Desplazamiento lateral hacia la derecha, brazos en movimiento constante en flexión y con palma de la mano hacia arriba, luego un giro hacia la izquierda y continua el movimiento con desplazamiento a la izquierda. (bis 4)</p> |  |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |  |  |

Tabla 11 Sesión N°10

|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                | <b>SEMANA:4</b>                                                                                                                   | <b>FECHA</b><br><br>Junio 30 de 2017   |
| <b>TEMA:COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>PRACTICANTE/ ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                   | <b>SESIÓN #:10</b>                                                                                                                |                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>SUBTEMA:</b><br/>capacidades coordinativas diferenciación orientación</li></ul> y                                                                                                                                                          | <b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                                                             |                                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                | <b>HORARIO:3:00p.m-4:00 pm</b>                                                                                                    |                                        |
| <b>RITMO:</b> Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b><br><br>60 minutos                                                                                   |                                        |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                        |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   |                                        |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                                                                     | <b>TIEMPO</b>                          |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                   | <b>Tiempo</b><br><br><b>10 minutos</b> |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br><b>Paso 1:</b> Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión lateral de la pierna derecha, tratando de |                                                                                                                                                                                                | <div><div>Paso 1</div><div>paso 2</div></div> |                                        |

subirla con un buen ángulo de movimiento.

**Paso 2:** Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión lateral de la pierna izquierda, tratando de subirla con un buen ángulo de movimiento.

**Paso 3:** Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión anterior de la pierna derecha, tratando de subirla con un buen ángulo de movimiento.

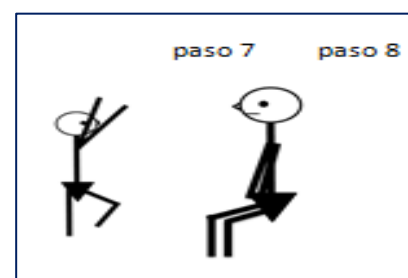
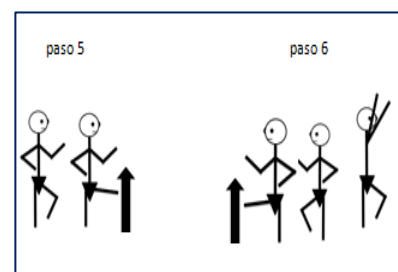
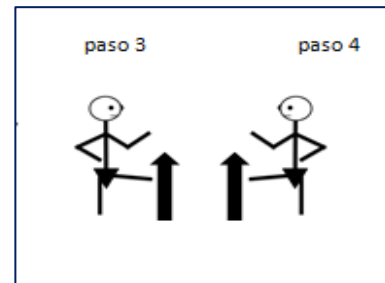
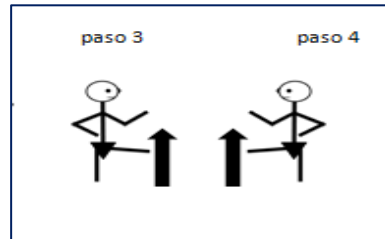
**Paso 4:** Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión anterior de la pierna izquierda, tratando de subirla con un buen ángulo de movimiento.

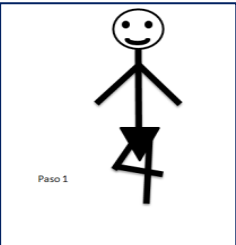
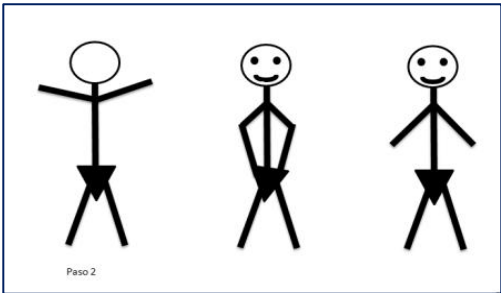
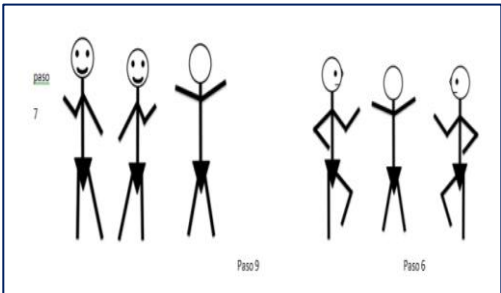
**Paso 5:** Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión posterior de la pierna derecha, tratando de subirla con un buen ángulo de movimiento.

**Paso 6:** Marcha en el puesto en seis tiempos y por cada tiempo se realiza extensión posterior de la pierna derecha, tratando de subirla con un buen ángulo de movimiento.

**Paso 7:** Se realiza abducción y aducción de piernas y manos, antecedido por un salto.

**Paso 8:** en ocho tiempos, salto de forma vertical y toca el césped con la mano.



| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Tiempo<br><br>50 minutos                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>Paso 1:</b> Se inicia con pierna derecha cruzándola para marcar un paso en la parte izquierda en dos tiempos.</p> <p><b>Paso 2:</b> Luego se realiza un giro y se realiza movimiento del tren superior en forma de onda en tres tiempos, mientras que el tren inferior realiza pasos laterales en la misma cantidad de tiempo.</p> <p><b>Paso 3:</b> Los movimientos anteriores se repiten dos veces en el mismo orden.</p> <p><b>Paso 4:</b> En cuatro tiempos se realiza marcha en el puesto.</p> <p><b>Paso 5:</b> Se realiza un desplazamiento en la parte anterior.</p> <p><b>Paso 6:</b> Se marcan tres pasos al frente del cuerpo, tres al lado izquierdo, tres en la parte posterior y tres al lado derecho, para llevar a cabo cada uno de los tres pasos en las diferentes posiciones se realiza un giro y medio en cada una.</p> <p><b>Paso 7:</b> Se efectúan en cinco tiempos desplazamientos hacia el lado derecho, posteriormente se gira hacia la derecha quedando posicionado de frente al lado</p> |  <p>Paso 1</p>  <p>Paso 2</p>  <p>Paso 3 (paso 3 repite 1 y 2)</p>  <p>Paso 4</p> <p>Paso 5</p> <p>Paso 6</p> <p>Paso 7</p> |

izquierdo para proceder con cinco desplazamientos hacia ese lado; se hace un giro hacia la derecha para quedar de espaldas.

**Paso 8:** Se ejecuta movimiento de cadera en cuatro tiempos con las manos en la cintura.

**Paso 9:** Giro a la derecha para quedar en la posición inicial (de frente).

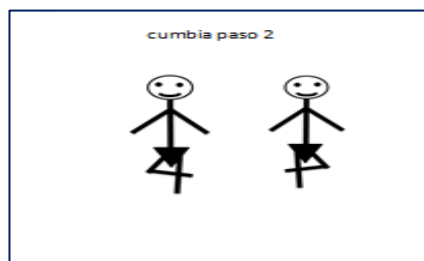
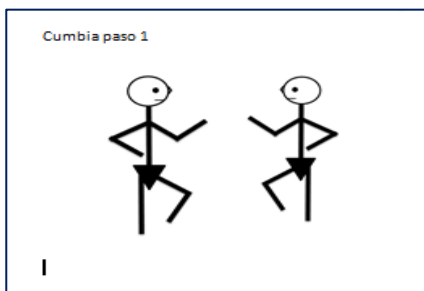
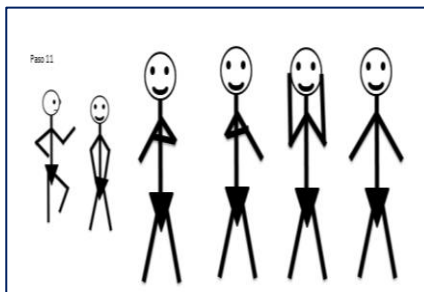
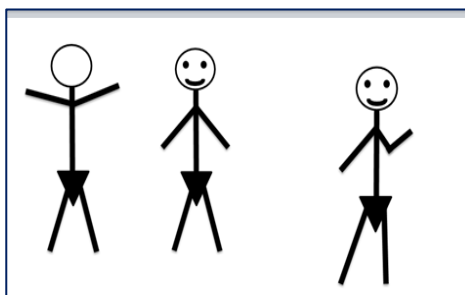
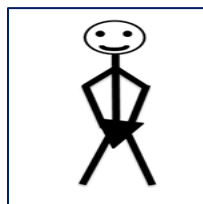
**Paso 10:** Cuatro pasos hacia los laterales.

**Paso 11:** Paso de marcha en cuatro tiempos y en cada uno de ellos manos en la cabeza, luego en la cadera, hombro derecho y hombro izquierdo.

## CUMBIA

**Paso 1:** En catorce tiempos se marca los pasos con pie derecho y luego izquierdo alternadamente, cuando el derecho está al frente, el izquierdo se encuentra en posición inicial.

**Paso 2:** Pierna derecha se cruza para marcar un paso en la parte izquierda en tres tiempos.



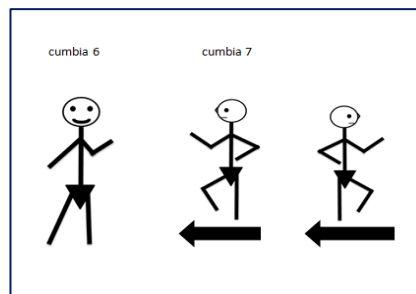
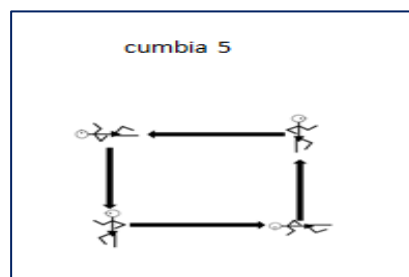
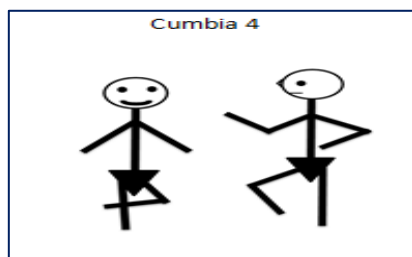
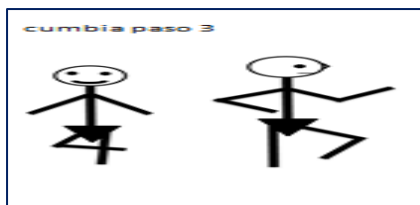
**Paso 3:** Pierna derecha se cruza para marcar un paso en la parte izquierda desplazándose en tres tiempos.

**Paso 4:** Pierna izquierda se cruza para marcar un paso en la parte derecha desplazándose en tres tiempos.

**Paso 5:** Desplazamiento en cuatro tiempos en forma de cuadrado empezando hacia la izquierda y terminando hacia la derecha, se realiza dos veces.

**Paso 6:** Diez tiempos en paso lateral.

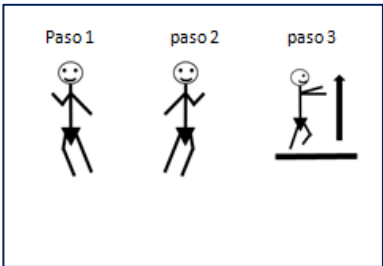
**Paso 7:** En cinco tiempos desplazamientos hacia al frente y luego cinco tiempos desplazamientos hacia atrás.

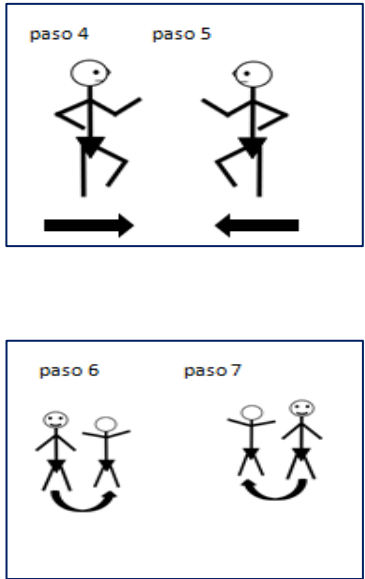
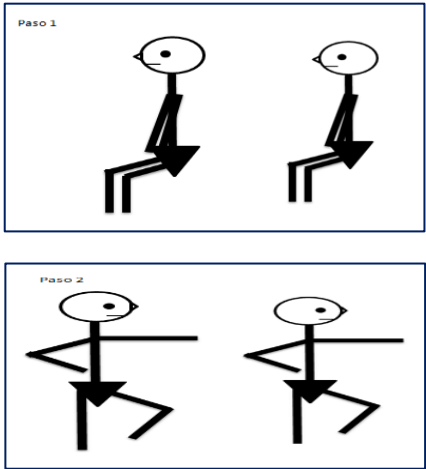


## RECURSOS

- Cronometro
- Sonido

Tabla 12 Sesión N°11

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                          |                                                                                      |                                 |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                          | SEMANA:5                                                                             | FECHA:<br><br>Julio, 05 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte | SESIÓN #:11                                                                          |                                 |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas diferenciación y orientación                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                          | CATEGORIA:2007                                                                       |                                 |
| RITMO:Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                          | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m                                                              |                                 |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                          | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 50 minutos                                                    |                                 |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                          |                                                                                      |                                 |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                          | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                          |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                          |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos        |
| CALENTAMIENTO<br><br>Activación cardiaca: se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br>Paso 1: desde posición inicial, movimiento lateral de la pierna derecha en cinco tiempos.<br><br>Paso 2: desde posición inicial, movimiento lateral de la pierna izquierda en cinco tiempos. |                                                          |  |                                 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>Paso 3:</b> salto en el puesto de forma alternada cuando la pierna derecha está en flexión , el brazo izquierdo se flexiona y cuando la pierna izquierda está en flexión, el brazo derecho se flexiona, todos los movimientos en la parte anterior del cuerpo.</p> <p><b>Paso 4:</b> desplazamiento en seis tiempo hacia la parte anterior.</p> <p><b>Paso 5:</b> desplazamiento en seis tiempo hacia la parte posterior.</p> <p><b>Paso 6:</b> cuatro medios giros a la derecha.</p> <p><b>Paso 7:</b> cuatro medio giros a la izquierda.</p> |    |                                               |
| <p align="center"><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                      | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>Paso 1:</b> Dieciséis tiempos en semiflexión de rodillas con las manos en la cadera.</p> <p><b>Paso 2:</b> En quince tiempos se marcha en el puesto, con movimientos de brazos en extensión alternándolas arriba y abajo (brazo derecho arriba y brazo izquierdo abajo, etc...)</p> <p><b>Paso 3:</b> Catorce tiempos con movimiento de brazos por encima de la cabeza con dedos abiertos y movimientos de brazos en la parte anterior con abertura de dedos, mientras que los pies marcan en un ritmo de marcha.</p>                          |  |                                               |

**Paso 4:** Dos desplazamientos hacia la derecha y en el segundo se marca con movimientos de brazos en flexión lateral, puños de las manos mirándose.

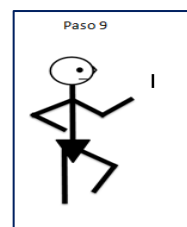
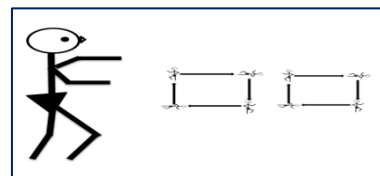
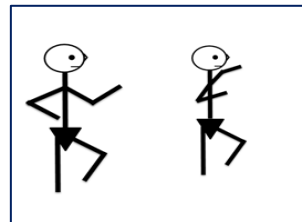
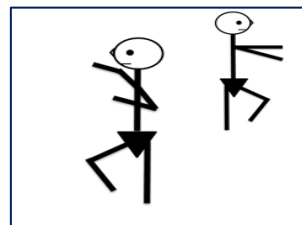
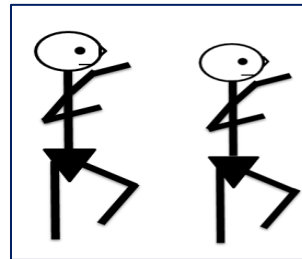
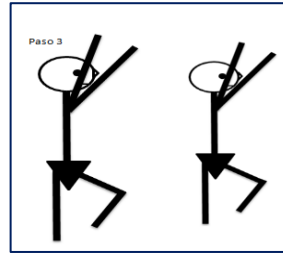
**Paso 5:** Dos desplazamientos hacia la izquierda y en el segundo se marca con movimientos de brazos en flexión lateral, puños de las manos mirándose.

**Paso 6:** Catorce tiempos en marcha en el puesto.

**Paso 7:** Ocho tiempos en marcha con acompañamiento de brazos en flexión al frente y extensión al lado.

**Paso 8:** Ocho desplazamientos en forma de cuadro pero en diagonal empezando por la izquierda y terminando en derecha.

**Paso 9:** Seis de marcha mirando hacia la izquierda.



## CUMBIA

**Paso 1:** Catorce tiempos paso básico de cumbia.

**Paso 2:** Dos giros en ritmo bajo hacia la derecha.

**Paso 3:** Dos giros en ritmo bajo hacia la izquierda.

**Paso 4:** Veinte pasos básicos de cumbia.

**Paso 5:** Se realiza cuatro medios giros hacia la izquierda acompañando el movimiento con mano contraria.

**Paso 6:** En tres tiempos se cambia de lugares con el compañero del lado el que está a la derecha se desplaza a la izquierda y el que se encuentra a la izquierda se desplaza a la derecha.

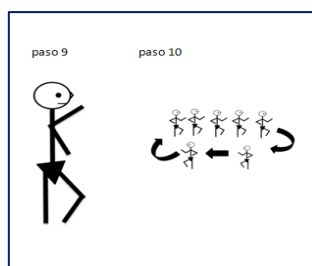
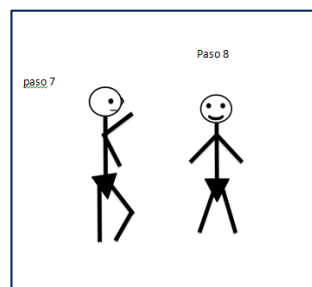
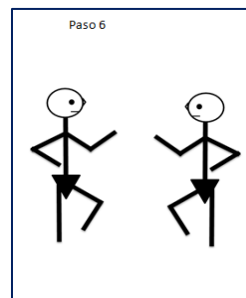
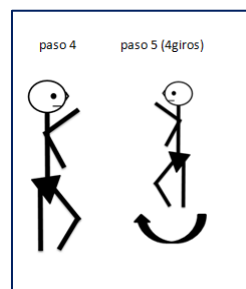
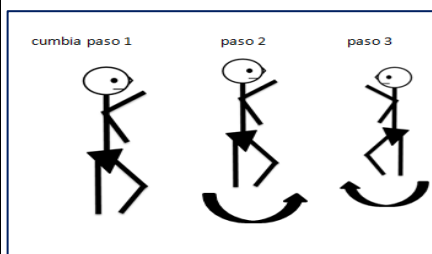
**Paso 7:** Seis pasos básicos de cumbia.

**Paso 8:** Regreso a la posición de inicio, de igual forma en tres tiempos.

**Paso 9:** Seis pasos básicos de cumbia.

**Paso 10:** En cuatro tiempos la primera fila que está en posición de ventanas se desplaza a la segunda fila y la segunda ocupa la primera.

**Paso 11:** En cuatro tiempos regresan las filas a las posiciones iniciales.



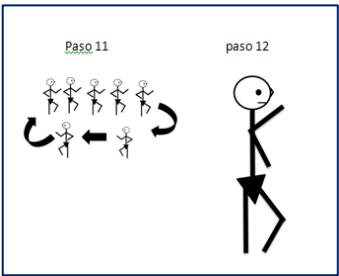
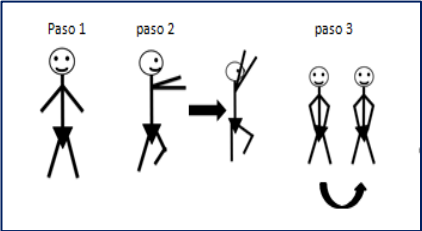
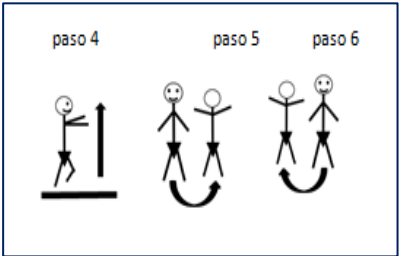
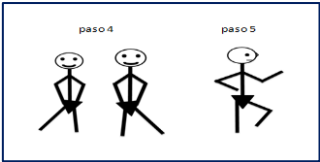
|                                                                                                  |                                                                                    |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <b>Paso 12:</b> Dos tiempos en paso básico.                                                      |  |  |
| <b>RECURSOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul> |                                                                                    |  |

Tabla 13 SesiónN°12

|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                       |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                       |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>SEMANA:5</b>                          | <b>FECHA:</b><br><br>Julio 07 de 2017 |
| <b>TEMA:</b> COORDINACIÓN                                                | <b>PRACTICANTE/ ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como prelude a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>SESIÓN #:12</b>                       |                                       |
| • <b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas diferenciación orientación y |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>CATEGORIA:2007</b>                    |                                       |
|                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>HORARIO:</b> 3:00p.m-4:00p.m          |                                       |
| <b>RITMO:</b> Merengue-Cumbia                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos |                                       |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                               |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                       |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar         |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                          |                                       |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                |                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>            | <b>TIEMPO</b>                         |

| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                         | 10 minutos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Activación cardíaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.</p> <p><b>Paso 1:</b> Se realiza marcha en diez tiempos.</p> <p><b>Paso 2:</b> paso anterior, adicionándole movimiento de flexión y extensión de brazos.</p> <p><b>Paso 3:</b> Se lleva a cabo movimiento de la cadera de forma circular para la derecha y luego para la izquierda, incluyendo movimiento de brazos los cuales están en extensión y a su vez suben y bajan.</p> <p><b>Paso 4:</b> se ejecuta saltos con los dos pies en el puesto, moviendo los brazos en extensión en la parte de arriba de la cabeza y aplaudiendo.</p> <p><b>Paso 5:</b> cinco giros a la derecha y por cada giro un aplauso.</p> <p><b>Paso 6:</b> cinco giros a la izquierda y por cada giro un aplauso.</p> |   |            |
| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                         | Tiempo     |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                         | 50 minutos |
| <p><b>Paso 1:</b> pierna derecha más adelantada que pierna izquierda, hacer semiflexión de rodilla para bajar y subir en tres tiempos, las manos</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                     |            |

Realizan igualmente un acompañamiento en semiflexión en la parte anterior del cuerpo.

**Paso 2:** se realiza en diez tiempos marcha en el puesto alternando el movimiento de los pies, primero el derecho adelante y luego el izquierdo.

**Paso 3:** se realiza un giro por derecha en tres tiempos.

**Paso 4:** en diez tiempos se lleva a cabo movimientos laterales de los pies, empezando a la derecha y siguiendo con izquierda y así sucesivamente. Manos en la cadera.

**Paso 5:** desplazamiento en seis tiempos a la derecha, con pie derecho más adelantado que el pie izquierdo, el cual sigue el ritmo del primero.

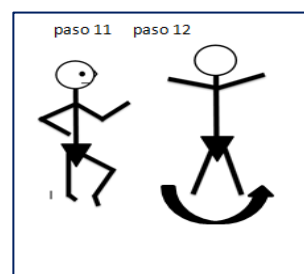
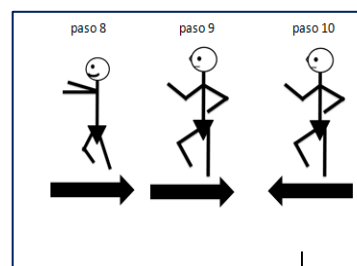
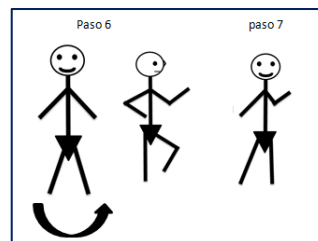
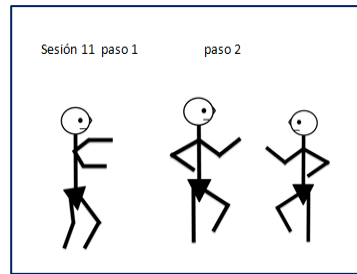
**Paso 6:** se realiza un medio giro a la derecha. Para quedar posicionados para hacer desplazamiento a la izquierda.

**Paso 7:** desplazamiento en seis tiempos a la izquierda, con pie derecho más adelantado que el pie izquierdo, el cual sigue el ritmo del primero.

**Paso 8:** se desplace con el mismo paso anterior, dos pasos atrás, estando el cuerpo posicionado al lado izquierdo.

**Paso 9:** desplazamiento en ocho tiempos, hacia atrás estando el cuerpo mirando a la izquierda.

**Paso 10:** desplazamiento hacia al frente en dos tiempos.



**Paso 11:** marcha en el puesto en punta de pies y brazos en semiflexión movimiento de abajo y arriba.

**Paso 12:** se realiza un medio giro a la derecha.

**Paso 13:** estando mirando a la derecha, la pierna derecha estará más adelantada que pierna izquierda, hacer semiflexión de rodilla para bajar y subir en tres tiempos, las manos. Realizan igualmente un acompañamiento en semiflexión en la parte anterior del cuerpo.

**Paso 14:** se realiza un medio giro por derecha para quedar mirando a la izquierda.

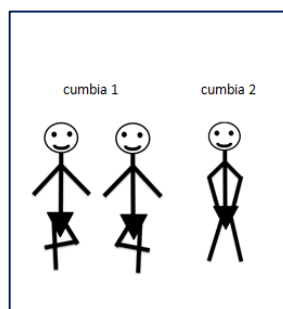
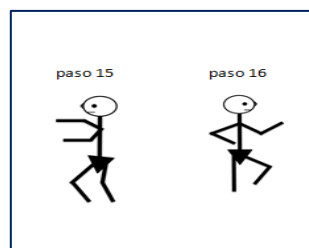
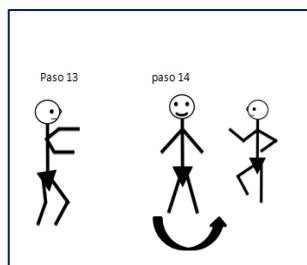
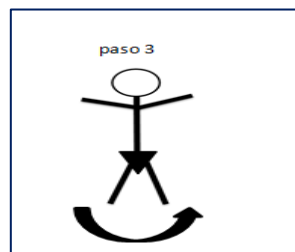
**Paso 15:** estando mirando a la izquierda, la pierna derecha estará más adelantada que pierna izquierda, hacer semiflexión de rodilla para bajar y subir en tres tiempos, las manos

Realizan igualmente un acompañamiento en semiflexión en la parte anterior del cuerpo.

**Paso 16:** marcha en el puesto en punta de pies en seis tiempos. Brazos a los lados del cuerpo en semiflexión lateral.

## CUMBIA

**Paso 1:** En seis tiempos, se empieza movimiento con pierna derecha cruzada atrás hacia la izquierda, y la pierna izquierda cruzada atrás hacia la derecha.



**Paso 2:** con las manos en la cadera se realizan tres saltos, con las piernas separadas al ancho de los hombros.

**Paso 3:** se repite el paso N°1

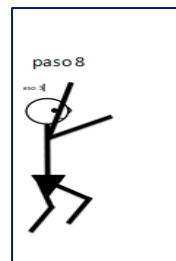
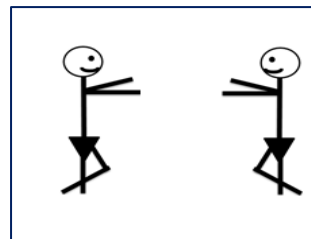
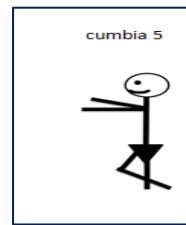
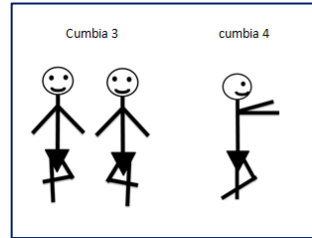
**Paso 4:** posicionando el cuerpo mirando a la derecha, la pierna izquierda cruza a la derecha en la parte anterior de ella y luego en la parte posterior, en tres tiempos, en el último tiempo, la pierna izquierda sube en flexión de rodilla y se extiende luego en la parte posterior de la derecha.

**Paso 5:** posicionando el cuerpo mirando a la izquierda, la pierna derecha cruza a la izquierda en la parte anterior de ella y luego en la parte posterior, en tres tiempos, en el último tiempo, la pierna derecha sube en flexión de rodilla y se extiende luego en la parte posterior de la izquierda.

**Paso 6:** se repite el paso 4.

**Paso 7:** se repite el paso 6.

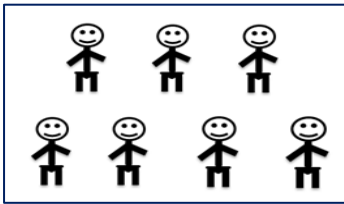
**Paso 8:** en diez tiempos marcha en el puesto en punta de pies, con movimiento de hombros antero-posterior.

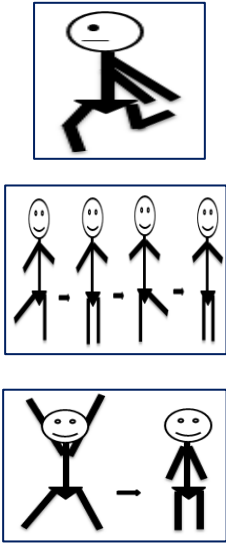
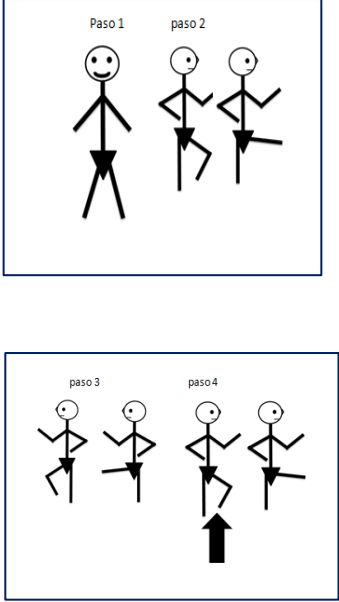


## RECURSOS

- Cronometro
- Sonido

Tabla 14 Sesión N°13

|                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>SEMANA:6</b>                                                                                                                                                                                     | <b>FECHA</b><br><br>Julio 10 de 2017   |
| <b>TEMA: COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                              | <b>PRACTICANTE/ ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>SESIÓN #:13</b>                                                                                                                                                                                  |                                        |
| <b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas diferenciación y orientación                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                                                                                                                               |                                        |
| <b>RITMO:</b> Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>HORARIO:3:00p.m-4:00p.m</b>                                                                                                                                                                      |                                        |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 90 minutos <b>SESIÓN:</b> 90 minutos                                                                                                                                  |                                        |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     |                                        |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                                                                                                                                       | <b>TIEMPO</b>                          |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                     | <b>Tiempo</b><br><br><b>10 minutos</b> |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br>Ubicación en el espacio: dos filas en forma de Windows<br><br><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase. |                                                                                                                                                                                                                                                                    | <div><br/><div></div></div> |                                        |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                      |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>Ejercicios de carrera:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skipping bajo</li> <li>2. Skipping medio</li> <li>3. Skipping alto</li> <li>4. Taloneo</li> <li>5. Abducción y aducción</li> <li>6. Títeres</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |    |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                      | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>MERENGUE</b></p> <p><b>Paso 1:</b> paso básico 8 tiempos (2 veces)</p> <p><b>Paso 2:</b> desplazamiento hacia delante, 4 tiempos, y levantamiento de pierna derecha simulando un pase a media altura con borde interno perfilando el cuerpo.</p> <p><b>Paso 3:</b> desplazamiento hacia la derecha, 4 tiempos, y levantamiento de pierna izquierda simulando un pase a media altura con borde interno perfilando el cuerpo.</p> <p><b>Paso 4:</b> desplazamiento hacia atrás, 4 tiempos, levantamiento de pierna derecha, pase a media</p> |  |                                               |

altura bode interno perfilando el cuerpo.

**Paso 5:** desplazamiento hacia la izquierda, 4 tiempos, levantamiento de pierna izquierda, pase a media altura borde interno, perfilando el cuerpo.

**Paso 6:** paso básico 8 tiempos

**Paso 7:** giro rápido hacia la derecha, y salto haciendo cabeceo

**Paso 8:** giro rápido a la izquierda, y salto haciendo cabeceo.

**Paso 9:** paso básico 8 tiempos

**Paso 10:** pierna derecha al costado y vuelve al centro, 4 tiempos, acompañamiento rápido de los brazos.

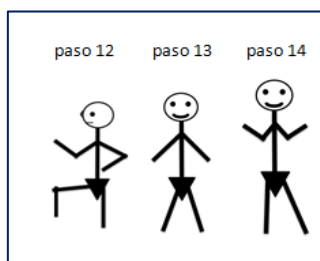
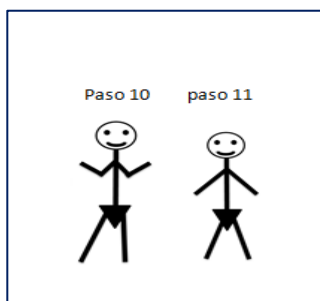
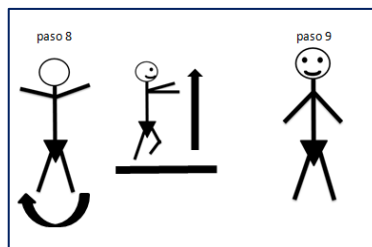
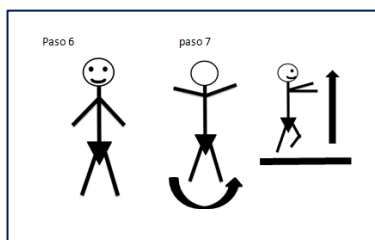
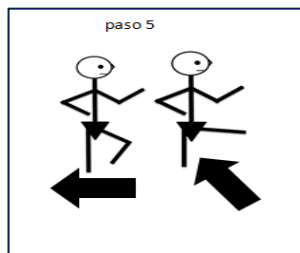
**Paso 11:** paso básico 4 tiempos

**Paso 12:** levantamiento de muslo izquierdo de manera constante, acompañamiento del brazo izquierdo el cual se encuentra flexionado y sigue el movimiento ínfero superior que realiza la pierna.

**Paso 13:** paso básico 4 tiempos

**Paso 14:** pierna izquierda al costado y vuelve al centro, 4 tiempos. Acompañamiento rápido de los brazos.

**Paso 15:** paso básico 4 tiempos



**Paso 16:** levantamiento de muslo derecho de manera constante, acompañamiento del brazo derecho el cual se encuentra flexionado y sigue el movimiento ínfero superior que realiza la pierna.

**Paso 17:** salto realizando medio giro (solo la primera fila)

**Paso 18:** desplazamiento de frente y al encontrarse con el compañero realizar un regate simulando tener el balón, liberándose así de la marca (ida y vuelta).

## CUMBIA

**Paso1:** paso básico 8 tiempos

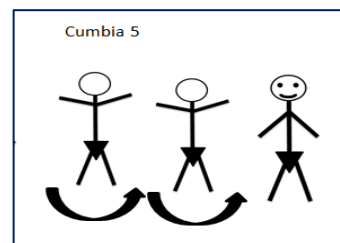
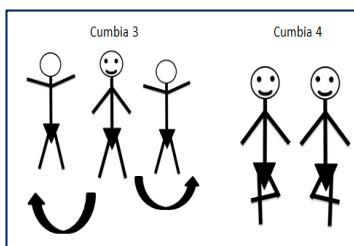
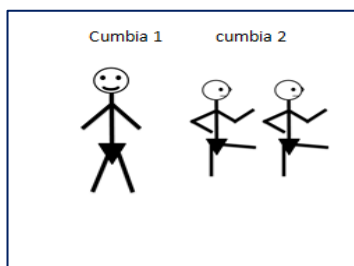
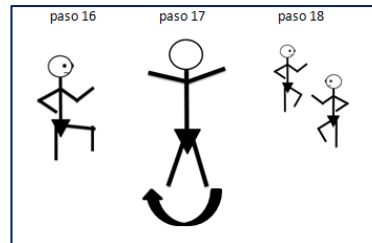
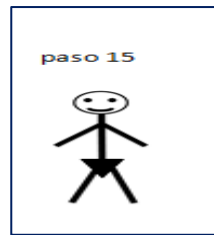
**Paso 2:** desplazamiento hacia el frente con levantamiento de muslo 2 veces seguidas alternando derecha e izquierda, 8 tiempos

**Paso 3:** regresa al puesto realizando dos giros uno por el lado izquierdo y el próximo por el lado derecho.

**Paso 4:** pierna derecha al costado izquierdo pasando por delante de la pierna izquierda, pierna izquierda al costado derecho pasando por delante de la pierna derecha 4 tiempos

**Paso 5:** dos giros seguidos desplazándose hacia el lado derecho.

**Paso 6:** pierna izquierda al costado derecho pasando por delante de la pierna derecha, pierna derecha al costado izquierdo pasando por delante



de la pierna izquierda 4 tiempos

**Paso 7:** dos giros seguidos desplazándose hacia el lado izquierdo.

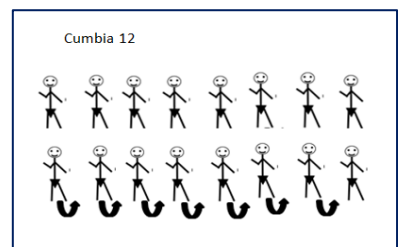
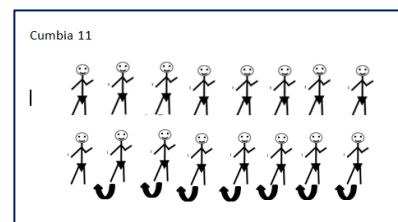
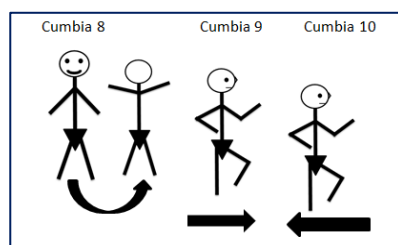
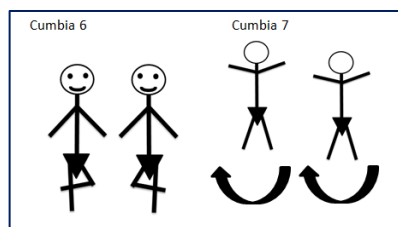
**Paso 8:** medio giro hacia el lado derecho

**Paso 9:** desplazamiento hacia delante en 4 tiempos

**Paso 10:** desplazamiento hacia atrás en 4 tiempos

**Paso 11:** desplazamiento lateral hacia la izquierda (los de la primera fila), y hacia la derecha (los de la segunda fila), pasando por medio del compañero.

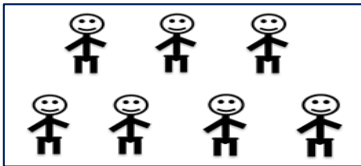
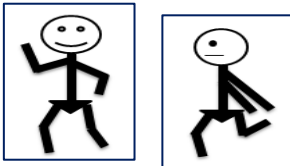
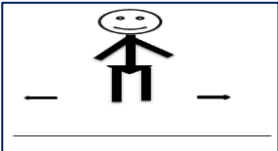
**Paso 12:** desplazamiento lateral hacia la derecha (los de la segunda fila), y hacia la izquierda (los de la primera fila), pasando por medio del compañero.

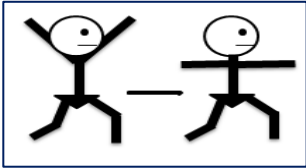
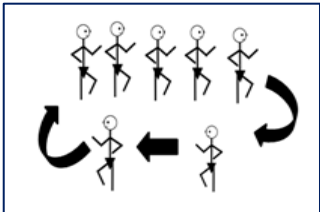
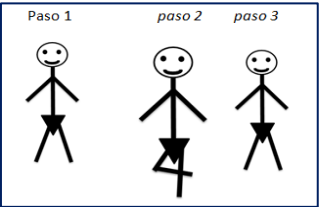
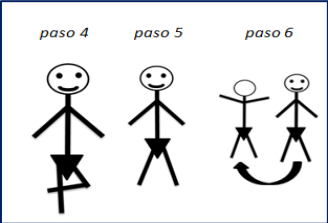
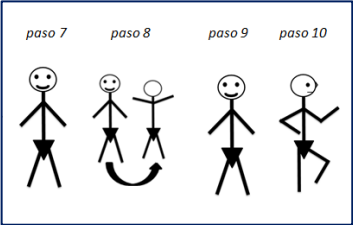
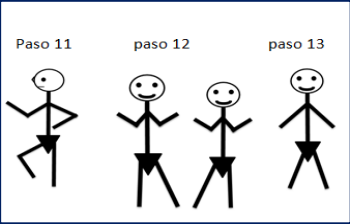


## RECURSOS

- Cronometro
- Sonido

Tabla 15 SesiónN°14

|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         | SEMANA:6                                                                                                                                                                                                                                                             | FECHA<br><br>Julio 12 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                        | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                | SESIÓN #:14                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas diferenciación y orientación                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVOS: Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | CATEGORIA:2007                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m                                                                                                                                                                                                                                              |                               |
| RITMO:Merengue-Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60                                                                                                                                                                                                                                            |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                         | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                                                                                                                                                                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos      |
| CALENTAMIENTO<br><br>Dispuestos por el espacio en forma de ventanas (windows) realizar<br><br>1. Skipping, taloneo<br>2. Saltos laterales<br>3. Movimiento de brazos arriba y a los lados<br>4. Desplazamiento por el espacio siguiendo el ritmo musical y sin chocar con los compañeros. |                                                                                                                                                                                         | <br><br> |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                |                                        |
| <b>FASE BAILABLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tiempo</b><br><br><b>50 minutos</b> |
| <p><b>MERENGUE</b></p> <p><b>Paso 1:</b> paso básico 8 tiempos</p> <p><b>Paso 2:</b> Pie derecho atrás y vuelve al puesto 4 tiempos, braceo constante</p> <p><b>Paso 3:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 4:</b> pie izquierdo atrás y vuelve al puesto 4 tiempos, braceo constante</p> <p><b>Paso 5:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 6:</b> giro a la izquierda.</p> <p><b>Paso 7:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 8:</b> giro a la derecha.</p> <p><b>Paso 9:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 10:</b> pie derecho adelante y vuelve al puesto, braceo constante 4 tiempos.</p> <p><b>Paso 11:</b> pie izquierdo adelante y vuelve al</p> |     |                                        |

puesto, braceo constante.

**Paso 12:** desplazamiento lateral hacia la izquierda realizando movimiento de trenza en 4 tiempos y volver a la derecha hasta el lugar de inicio en 4 tiempos más.

**Paso 13:** básico 4 tiempos

**Paso 14:** fila 1, desplazamiento lateral hacia la derecha realizando marcha en 4 tiempos, acompañando con los brazos arriba y abajo en dirección del desplazamiento

Fila 2, desplazamiento lateral hacia la izquierda realizando marcha en 4 tiempos, acompañando con los brazos arriba y abajo en dirección del desplazamiento

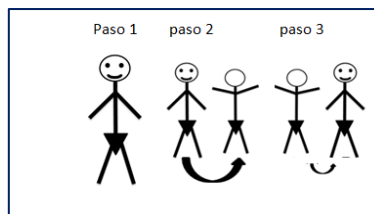
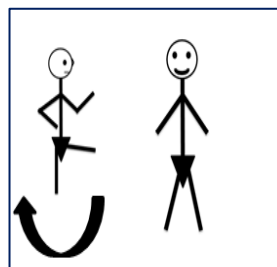
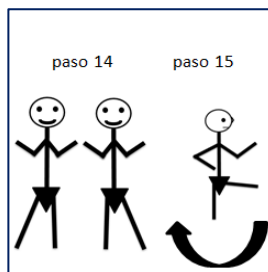
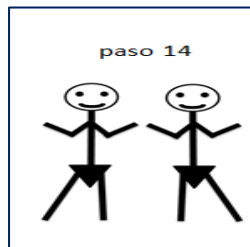
**Paso 15:** giro rápido apoyados en un solo pie, hacia el lado izquierdo, aplauso, y nuevamente giro hacia el lado derecho en un solo apoyo, aplauso.

**Paso 16:** repite procedimiento del paso 13 pero en dirección contraria.

## CUMBIA

**Simular tener un sombrero en la mano derecha.**

**Paso 1:** ubicados hacia un lado realizar paso básico 8 tiempos teniendo como principal protagonista la pierna derecha.



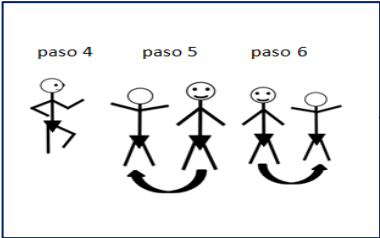
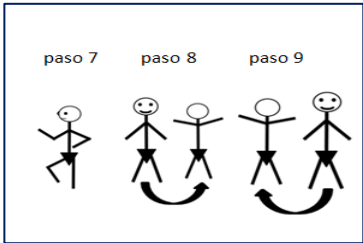
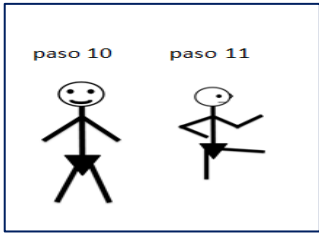
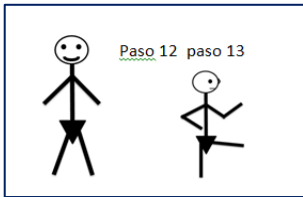
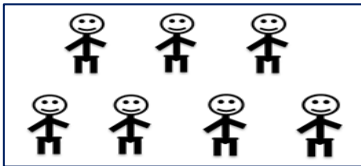
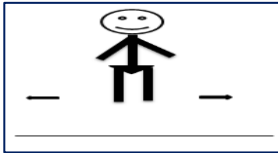
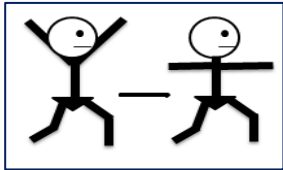
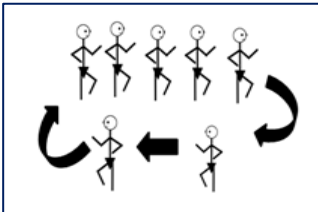
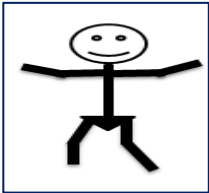
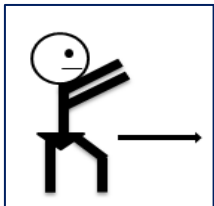
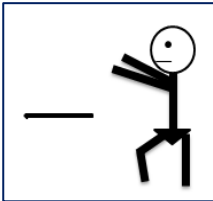
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 2:</b> giro de 180 grados y realizar paso básico 8 tiempos donde la protagonista es la pierna izquierda.</p> <p><b>Paso 3:</b> medio giro para quedar de frente, paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 4:</b> pie derecho adelante y atrás a la vez que se desplaza hacia el lado derecho. 8 tiempos</p> <p><b>Paso 5:</b> vuelta completa hacia el lado izquierdo</p> <p><b>Paso 6:</b> vuelta completa hacia el lado derecho.</p> <p><b>Paso 7:</b> pierna izquierda adelante y atrás a la vez que se desplaza hacia el lado izquierdo. 8 tiempos</p> <p><b>Paso 8:</b> vuelta completa hacia el lado derecho.</p> <p><b>Paso 9:</b> vuelta completa hacia el lado izquierdo</p> <p><b>Paso 10:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 11:</b> pie derecho adelante y atrás acompañado de movimiento de brazo derecho adelante, abajo y atrás.</p> <p><b>Paso 12:</b> paso básico 4 tiempos</p> <p><b>Paso 13:</b> pie izquierdo adelante y atrás acompañado de movimiento de brazo izquierdo adelante, abajo y atrás.</p> |     |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |

Tabla 16 SesiónN°15

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                         | SEMANA:6                                                                                                                                                                                                                                                                                        | FECHA:<br>Julio 14 de 2017 |
| TEMA:COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                | SESIÓN:15                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
| <ul style="list-style-type: none"><li>SUBTEMA: capacidades coordinativas diferenciación y orientación</li></ul>                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                         | CATEGORIA:2007                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                            |
| RITMO:Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | OBJETIVOS: Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | HORARIO:3:00 p.m-4:00 p.m                                                                                                                                                                                                                                                                       |                            |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                         | DURACIÓN DE LA SESIÓN:<br><br>60 minutos                                                                                                                                                                                                                                                        |                            |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                            |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                         | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                                                                                                                                                                                                                                          | TIEMPO                     |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Tiempo<br>10 minutos       |
| CALENTAMIENTO<br><br>Dispuestos por el espacio en forma de ventanas (windows) realizar:<br><br><ol style="list-style-type: none"><li>1. Skipping, taloneo</li><li>2. Saltos laterales</li><li>3. Movimiento de brazos arriba y a los lados</li><li>4. Desplazamiento por el espacio siguiendo el ritmo musical y sin chocar con los</li></ol> |                                                                                                                                                                                         | <div></div> <div></div> <div></div> |                            |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| compañeros.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                              |                                        |
| <b>FASE BAILABLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>Tiempo</b><br><br><b>50 minutos</b> |
| <b>CUMBIA</b><br><br><b>Paso 1:</b> paso básico de cumbia 8 tiempos<br><br><b>Paso 2:</b> desplazamiento hacia el frente en 8 tiempos, hasta llegar a unos aros ubicados en el suelo.<br><br><b>Paso 3:</b> rodea el aro por afuera y regresa al punto de inicio en 8 tiempos.<br><br><b>Paso 4:</b> desplazamiento lateral a la derecha en 4 tiempos, las manos en extensión hacia el lugar de desplazamiento.<br><br><b>Paso 5:</b> desplazamiento lateral a la izquierda en 4 tiempos, las manos en extensión hacia el lugar de desplazamiento.<br><br><b>Paso 6:</b> marcha en el puesto en 4 tiempos. |     |                                        |

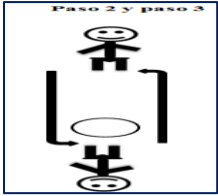
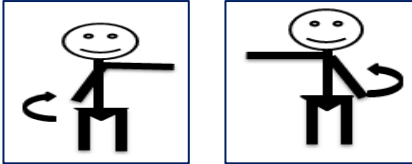
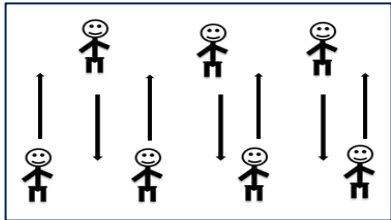
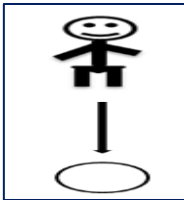
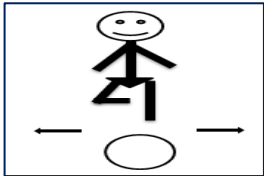
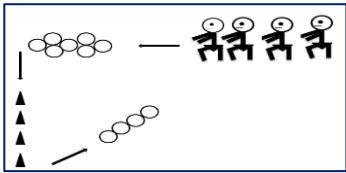
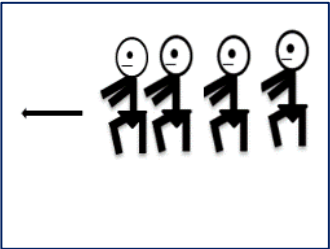
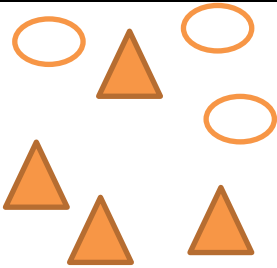
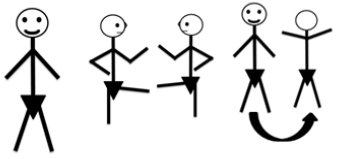
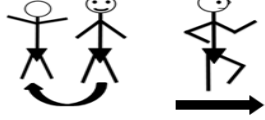
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 7:</b> medio giro hacia el lado derecho con brazo izquierdo en extensión y brazo derecho pegado al cuerpo, seguido de medio giro hacia el lado izquierdo con brazo derecho en extensión y brazo derecho pegado al cuerpo.</p> <p><b>Paso 9:</b> el grupo de atrás se desplaza hacia el frente en 8 tiempos, mientras el grupo de la primera hilera se desplaza de espaldas hacia atrás en 8 tiempos.</p> <p><b>Paso 10:</b> desplazarse hasta el aro en 8 tiempos</p> <p><b>Paso 11:</b> realizar saltos laterales con un solo pie, utilizando como punto de referencia el aro y sin posicionarse en el medio del mismo.</p> <p><b>Paso 12:</b> desplazamiento por el espacio saliendo uno por uno, mientras van formando una hilera y tomando la cintura del compañero que está al frente, para posteriormente superar una serie de obstáculos.</p> |       |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> <li>• Aros</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

Tabla 17 Sesión 16

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                | <b>SEMANA:7</b>                                                                      | <b>FECHA</b><br>Julio 17 de 2017   |
| <b>TEMA: COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>PRACTICANTE/</b>                                                                                                                                                                            | <b>SESIÓN #:16</b>                                                                   |                                    |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas diferenciación y orientación</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>HORARIO:3:00p.m-4:00p.m</b>                                                       |                                    |
| <b>RITMO:</b> Cumbia                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos                                             |                                    |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                    |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      |                                    |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                        | <b>TIEMPO</b>                      |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                |                                                                                      | <b>Tiempo</b><br><b>10 minutos</b> |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br><b>1. Movilidad articular</b><br><br>Se Desplaza por el espacio disponible bailando al ritmo de la música, intercalando ritmos de cumbia y merengue, a la indicación del profesor realizar la acción que se indique, como por ejemplo, grupos de 3, dos personas dentro de un aro, saltos, skipping, sujetarse de la cintura y desplazarse como tren, entre otras. |                                                                                                                                                                                                |  |                                    |

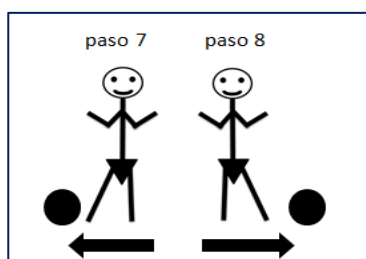
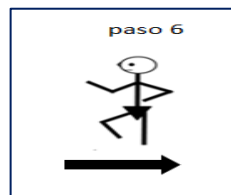
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Dentro del espacio se ubican aros, topes, y conos, y los participantes se desplazan alrededor de los objetos hasta que el profesor indique la acción a realizar.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                         |                                        |
| <b>FASE BAILABLE</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>Tiempo</b><br><br><b>50 minutos</b> |
| <p><b>CUMBIA</b></p> <p><b>Paso 1:</b> paso básico 8 tiempos</p> <p><b>Paso 2:</b> pie derecho atrás y vuelve al puesto, seguido de pie izquierdo atrás y vuelve al puesto alternando el movimiento y realizar 8 tiempos.</p> <p><b>Paso3:</b> giro a la derecha en 4 tiempos.</p> <p><b>Paso 4:</b> giro a la izquierda en 4 tiempos.</p> <p><b>Paso 5:</b> desplazamiento en skipping hacia el frente en 14 tiempos, posteriormente realizar salto con pies juntos a la derecha, seguido de salto con pies juntos a la izquierda, salto al centro y finaliza con salto y giro de 360° en el aire.</p> <p><b>Paso 6:</b> desplazamiento de espaldas en skipping en 14 tiempos, posteriormente realizar salto con pies juntos a la derecha, seguido de salto con pies juntos a la izquierda, salto al centro y finaliza con salto y giro de 360° en el aire.</p> | <div data-bbox="807 814 1196 1043"> <p>Paso 1    paso 2    paso 3</p>  </div> <div data-bbox="833 1436 1177 1627"> <p>paso 4    paso 5</p>  </div> |                                        |

**Paso 7:** desplazamiento lateral hacia la izquierda en 4 tiempos, y finaliza con recepción del balón con el muslo y pase con borde interno.

- En el desplazamiento la pierna izquierda comanda el movimiento, se desplaza y solo se apoya el talón, mientras la pierna derecha sigue el movimiento sin despegarse totalmente del suelo, ambos brazos acompañan la dirección del movimiento.
- Ya que el grupo estará dividido en 2 filas, los participantes de la primera fila llevara el balón en las manos y al finalizar los primeros 4 tiempos realiza medio giro para quedar en posición de lanzar el balón.
- Finalizado el movimiento, los de la fila uno entregan el balón a los compañeros de la fila 2 y proceden a realizar el paso número 8.

**Paso 8:** desplazamiento lateral hacia la derecha en 4 tiempos y finaliza con recepción del balón con el muslo y pase con borde interno.

- En el desplazamiento la pierna derecha comanda el movimiento, se desplaza y solo se apoya el talón, mientras la pierna izquierda sigue el movimiento sin despegarse totalmente del suelo, ambos brazos acompañan la dirección del movimiento.



- Los participantes de la segunda fila llevaran el balón en las manos y tras realizar los 4 tiempos del movimiento, realizan medio giro para quedar en posición de lanzar el balón.

**Paso 9:** desplazamiento hacia el frente en 4 tiempos, apoyando la punta del pie, y alternando entre derecha e izquierda.

**Paso 10:** regresa al puesto en 4 tiempos, apoyando la punta del pie, y alternando entre derecha e izquierda.

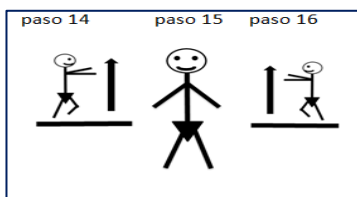
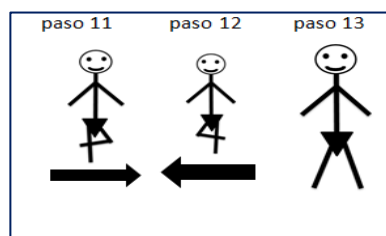
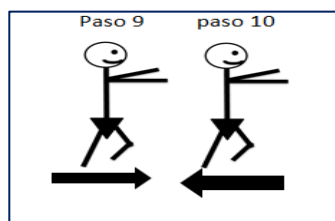
**Paso 11:** Desplazamiento hacia la derecha en 4 tiempos, la pierna izquierda se cruza por delante de la pierna derecha y manteniendo esa postura se avanza, los brazos van en extensión lateral. Finaliza con salto y simulación de cabeceo frontal.

**Paso 12:** Desplazamiento hacia la izquierda en 4 tiempos, la pierna derecha se cruza por delante de la pierna izquierda y manteniendo esa postura se avanza, los brazos van en extensión lateral. Finaliza con salto y simulación de cabeceo lateral.

**Paso 13:** paso básico 8 tiempos

**Paso 14:** salto con el pie derecho en 4 tiempos formando un rectángulo.

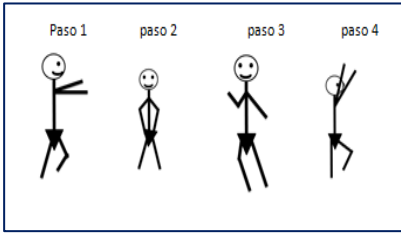
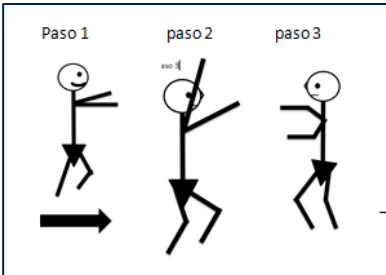
**Paso 15:** paso básico 8 tiempos.



|                                                                                                                                                     |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| <b>Paso 16:</b> salto con el pie izquierdo en 4 tiempos formando un rectángulo.                                                                     |  |  |
| <b>RECURSOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Conos</li> <li>• Topes</li> <li>• Aros</li> <li>• Balones</li> </ul> |  |  |

*Tabla 18 Sesión 17*

|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>SEMANA:</b> 7                         | <b>FECHA</b><br><br>Julio 19 de 2017   |
| <b>TEMA:</b> COORDINACIÓN                                                                                              | <b>PRACTICANTE/</b><br><b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Estimular las capacidades coordinativas como es la orientación y la diferenciación como preludio a la coordinación específica, por medio de los ritmos de merengue y cumbia. | <b>SESIÓN #:</b> 17                      |                                        |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas diferenciación y orientación</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>CATEGORIA:</b> 2007                   |                                        |
|                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>HORARIO:</b> 3:00p.m-4:00p.m          |                                        |
| <b>RITMO:</b> Merengue                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos |                                        |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                        |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          |                                        |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>            | <b>TIEMPO</b>                          |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                          | <b>Tiempo</b><br><br><b>10 minutos</b> |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                      |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.</p> <p><b>Paso 1:</b> Marcha en el puesto acompañado con el movimiento de brazos.</p> <p><b>Paso 2:</b> Movimiento circular de cadera con braceo constante.</p> <p><b>Paso 3:</b> Movimiento lateral de cadera, acompañado de movimiento de brazo derecho hacia el lugar que se dirija la cadera mientras que el brazo izquierdo queda en extensión lateral.</p> <p><b>Paso 4:</b> Marcha en el puesto, con brazos en extensión arriba con plausos.(BIS 2)</p> |    |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                      | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>MERENGUE</b></p> <p><b>Paso 1:</b> marcha en el puesto sin desplazamiento, 8 tiempos.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Brazos en flexión de 90° de tal manera que los puños queden juntos a la altura del pecho, y realizan movimientos laterales de abrir y cerrar.</li> </ul> <p><b>Paso 2:</b> desplazamiento en 8 tiempos hacia adelante, las manos van arriba y abajo alternando entre derecha e izquierda.</p>                                                                                                                                                                     |  |                                               |

**Paso 3:** desplazamiento posterior en 8 tiempos, brazos en flexión, de tal manera que las manos queden a la altura del pecho y realizar movimientos laterales de abrir y cerrar.

**Paso 4:** dos saltos con los pies juntos acompañados de un aplauso tras cada salto.

**Paso 5:** los de la primera fila toman un aro en su mano derecha y realizan medio giro, siguen realizando el paso básico 8 tiempos.

**Paso 6:** los de la segunda fila realizan paso básico 8 tiempos.

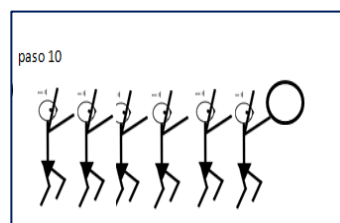
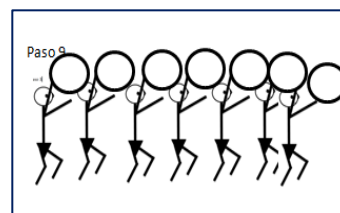
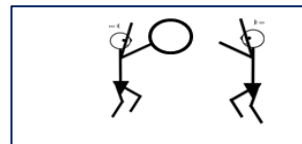
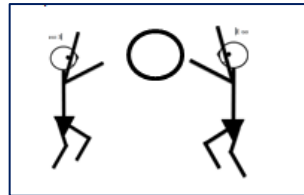
**Paso 7:** lanzar el aro a la mano derecha del compañero que está al frente y este lo regresa a la mano derecha del compañero, 4 tiempos.

**Paso 8:** lanzar el aro a la mano izquierda del compañero que está al frente y este lo regresa a la mano izquierda del compañero, 4 tiempos.

**Paso 9:** los de la primera fila quedan con el aro en sus manos y realizan medio giro.

**Paso 10:** todos sueltan el aro excepto el primero de la fila comenzando desde el lado izquierdo, procediendo a tomarse de las manos, en ningún momento dejar de bailar.

Ya tomados de las manos la persona que tiene el aro comienza a desplazar el mismo por su cuerpo, comenzando por la cabeza y en un movimiento descendente hasta que se libere de él



y quede en disposición de su compañero de al lado.

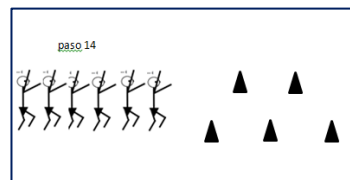
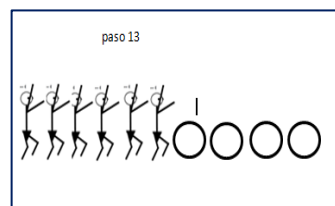
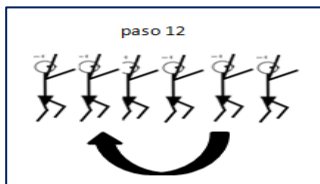
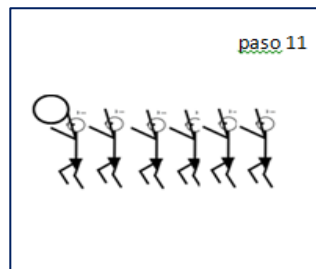
No se pueden soltar de las manos ni dejar de bailar.

**Paso 11:** Realizar el mismo procedimiento pero esta vez comenzando por el otro lado, para esta ocasión las dos filas se unen al tomarse de las manos.

**Paso 12:** medio giro y se toman de la cintura, desplazarse formando un círculo alrededor del espacio, bailando siempre y sin soltarse.

**Paso 13:** luego del desplazamiento anterior se encontraran con dos circuitos con aros ubicados en línea recta, para el primero saltar con pies juntos, y sin perder la figura; para el segundo circuito saltar con un solo pie, sin soltarse, bailando y sin perder la figura.

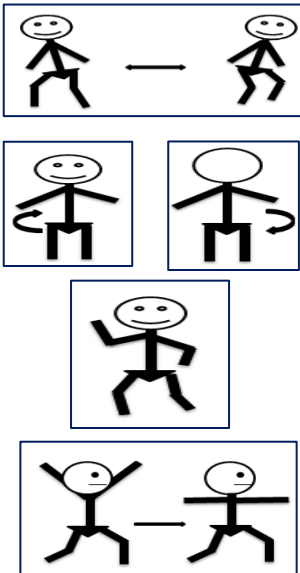
**Paso 14:** sigue bailando realizando desplazamiento, hasta una tercera prueba, donde se encuentran conos, que deben ser superados realizando zigzag, bailando y sin perder la figura.

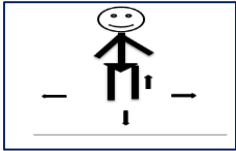
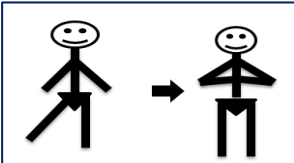
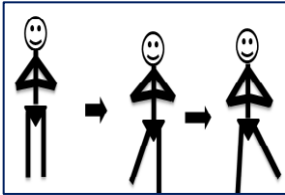
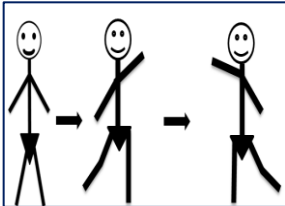


## RECURSOS

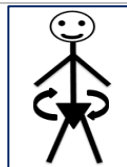
- Cronometro
- Conos
- Aros

Tabla 19 Sesión 18

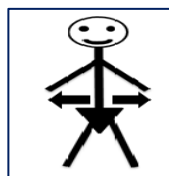
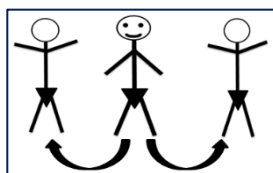
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                    | SEMANA:7                                                                             | FECHA<br><br>Julio 21 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                           | SESIÓN #:18                                                                          |                               |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas equilibrio, acoplamiento, y ritmo                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVOS: Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, especifica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón. | CATEGORIA:2007                                                                       |                               |
| RITMO:reggaeton-samba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    | HORARIO:3:00 PM-4:00 PM                                                              |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                    |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                    | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos      |
| CALENTAMIENTO<br><br>Paso 1: Movimiento de cadera hacia la derecha y hacia la izquierda.<br><br>Paso 2: Medio giro hacia el lado derecho, seguido de medio giro hacia el lado izquierdo.<br><br>Paso 3: Skipping en el puesto<br><br>Paso 4: Movimiento de brazos hacia arriba y hacia los lados, mientras los pies no dejan de moverse continuando con marcha en el puesto. |                                                                                                                                                                                                    |  |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>Paso 5:</b> Salto al frente, atrás y a los lados.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>REGGAETON</b></p> <p><b>Paso 1:</b> pie derecho al costado, pie izquierdo marca en el lugar, pie derecho vuelve al lugar. 5 veces por cada pie</p> <p><b>Paso 2:</b> Piernas separadas al ancho de los hombros, brazos en flexión lateral juntando los puños, pierna derecha al costado acompañada de movimiento antero posterior de las brazos 5 tiempos, y cambia con pierna izquierda.</p> <p><b>Paso 3:</b> Desde posición de piernas separadas al ancho de los hombros, llevar brazo derecho en forma cruzada hacia la izquierda, y la pierna derecha en punta en semiflexión atrás y cambia a pierna izquierda. 10 tiempos</p> <p><b>Paso 4:</b> piernas al ancho de los hombros y pies en punta, se realizan, movimientos laterales de cadera a la derecha y a la izquierda. 24 tiempos</p> <p><b>Paso 5:</b> Movimientos circulares con la cadera, acompañado de desplazamiento del tronco hacia abajo y hacia arriba en 4 tiempos.</p> | <br><br><br> |                                               |

**Paso 6:** Se realizan dos giros por cada lado alternando la dirección.



**Paso 7:** piernas separadas al ancho de los hombros, realizar movimientos con las puntas de los pies, cuando el pie derecho esta en punta, el brazo derecho hace una tracción de abajo hacia arriba, y cuando el pie izquierdo este en punta, el brazo izquierdo hace una tracción de abajo hacia arriba.



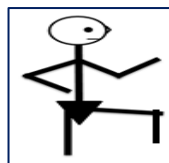
**Paso 8:** movimiento de pies en la parte anterior con el acompañamiento de brazos.



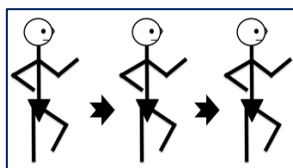
**Paso 9:** Repite paso 4.

## SAMBA

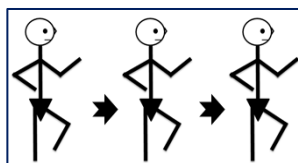
**Paso 1:** pies juntos, movimiento de marcha sin desplazamiento.



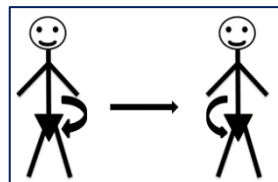
**Paso 2:** movimiento de pies, alternados uno adelante mientras el otro se queda en el puesto, así sucesivamente 10.



**Paso 3:** movimiento lateral de piernas en 12 tiempos.



**Paso 4:** movimiento de cadera de forma circular en dos tiempos a la derecha y luego en dos tiempos a la izquierda.



**Paso 5:** Movimiento lateral con saltos de piernas en 12 tiempos.

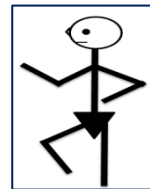
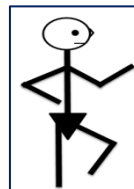
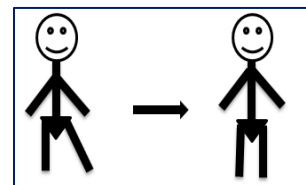
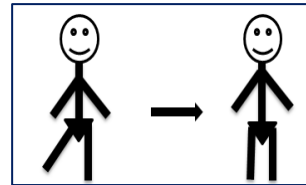
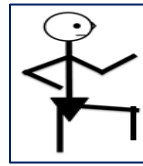
**Paso 6:** movimiento de pies saltando, alternados uno adelante mientras el otro se queda en el puesto, así sucesivamente en 12 tiempos.

**Paso 7:** pie izquierdo estático y pie derecho realizando movimientos de lo lateral a lo anterior, con acompañamiento de brazos, 12 tiempos

**Paso 8:** pie derecho estático y pie izquierdo realizando movimientos de lo lateral a lo anterior, con acompañamiento de brazos, 12 tiempos

**Paso 9:** Movimiento de saltos levantando una sola pierna, alternando el pie de apoyo, 10 tiempos

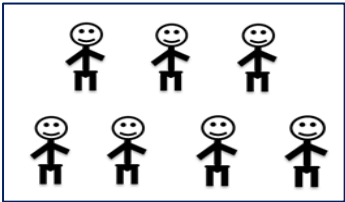
**Paso 10:** movimiento circular con la cadera 10 tiempos al ritmo de la música.

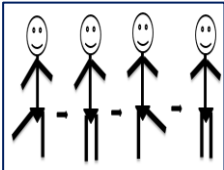
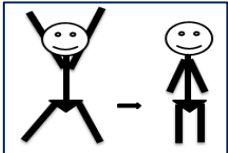
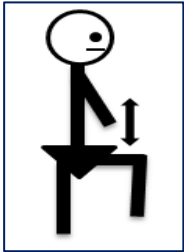
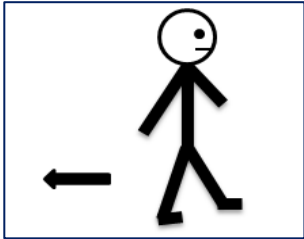


## RECURSOS

- Cronometro
- Aros
- Conos
- Balones
- Sonido

Tabla 20 Sesión 19

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                           | <b>SEMANA:8</b>                                                                                                                                                                  | <b>FECHA</b><br><br><b>Julio 24 de 2017</b> |
| <b>TEMA: COORDINACIÓN</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>PRACTICANTE/</b>                                                                                                                                                                                       | <b>SESIÓN #:19</b>                                                                                                                                                               |                                             |
| <ul style="list-style-type: none"> <li><b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas equilibrio, acoplamiento, y ritmo</li> </ul>                                                                                                                                                                                                             | <b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                             |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <b>OBJETIVOS:</b> Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, especifica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón. | <b>CATEGORIA:2007</b>                                                                                                                                                            |                                             |
| <b>RITMO:</b> reggaeton-samba                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                           | <b>HORARIO:3:00 PM-4:00 PM</b>                                                                                                                                                   |                                             |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                           | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos                                                                                                                                         |                                             |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  |                                             |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                           | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>                                                                                                                                                    | <b>TIEMPO</b>                               |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                  | <b>Tiempo</b><br><b>10 minutos</b>          |
| <b>CALENTAMIENTO</b><br><br>Ubicación en el espacio: dos filas en forma de Windows<br><br><b>Activación cardiaca:</b> se realiza con el acompañamiento musical de los ritmos destinados para la clase.<br><br><b>Ejercicios de carrera:</b> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skipping bajo</li> <li>2. Skipping medio</li> </ol> |                                                                                                                                                                                                           | <br><br> |                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>3. Skipping alto</p> <p>4. Taloneo</p> <p>5. Abducción y aducción</p> <p>6. Títeres</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |          |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>Reggaetón</b></p> <p><b>Paso 1:</b> marcha sin desplazamiento, acompañado de movimiento de las manos por encima de la cabeza (8 tiempos).</p> <p><b>Paso 2:</b> pierna derecha flexionada a noventa grados, mientras la pierna izquierda se encuentra en total extensión y realizar saltos cortos con la pierna izquierda a la vez que se levanta la pierna derecha de manera continua (8 tiempos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Los brazos se encuentran en extensión y pegados al cuerpo.</li> </ul> <p><b>Paso 3:</b> tres pasos atrás comenzando con la pierna derecha y acompañando la dirección del movimiento con los hombros.</p> |    |                                               |

**Paso 4:** pierna izquierda flexionada a noventa grados, mientras la pierna derecha se encuentra en total extensión y realizar saltos cortos con la pierna derecha a la vez que se levanta la pierna izquierda de manera continua. (8 tiempos)

- Los brazos se encuentran en extensión y pegados al cuerpo.

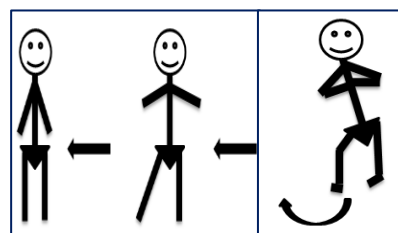
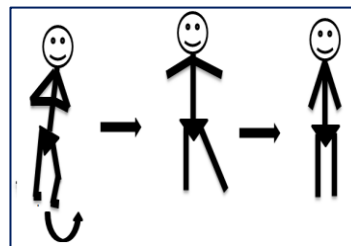
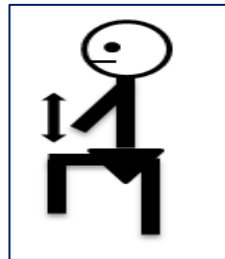
**Paso 5:** desplazamiento lateral hacia el lado izquierdo realizando un semicírculo en el suelo con el pie izquierdo, mientras el pie derecho sigue la trayectoria del movimiento en línea recta (2 tiempos).

- El movimiento de los miembros superiores se da juntando las manos al frente con las palmas hacia afuera y realizando un movimiento hacia el exterior, semejante a la brazada realizada en natación en el estilo mariposa fase acuática.

**Paso 6:** desplazamiento lateral hacia el lado derecho realizando un semicírculo en el suelo con el pie derecho, mientras el pie izquierdo sigue la trayectoria del movimiento en línea recta (2 tiempos).

- El movimiento de los brazos y manos es igual al realizado en el paso numero 5

**Paso 7:** pierna derecha al frente acompañada con el movimiento del brazo contrario (izquierdo) el



cual se encuentra en flexión de noventa grados y que también se dirige hacia delante en un movimiento uniforme, mientras que se va flexionado el tronco poco a poco

- La pierna izquierda realiza la misma función y se acompaña con el movimiento del brazo derecho (4 tiempos intercalando movimiento de pierna derecha e izquierda).

**Paso 8:** igual que el paso numero 7 solo que esta vez el tronco que se había flexionado regresa a la posición normal (4 tiempos intercalando movimiento de pierna derecha e izquierda).

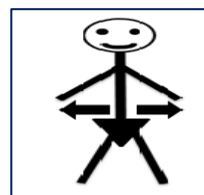
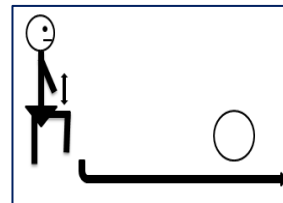
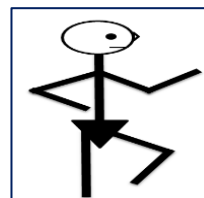
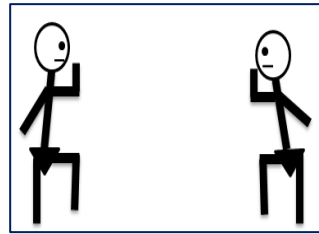
**Paso 9:** marcha sin desplazamiento (4 tiempos).

**Paso 10:** adoptando la posición del paso 2 desplazamientos en 8 tiempos hacia delante hasta un aro ubicado a una distancia corta el cual será rodeado entrado por la derecha en primera instancia.

**Paso 11:** movimiento de la cadera hacia la derecha y la izquierda a la vez que se baja el cuerpo (4 tiempos alternando derecha e izquierda).

**Paso 12:** adoptando la posición del paso 4 desplazamientos en 8 tiempos hacia atrás hasta el lugar de inicio.

**Paso 13:** bajando el centro de gravedad realizar movimientos solo de la parte superior del cuerpo



donde se dirige la cabeza al lado derecho e izquierdo, acompañando el movimiento con los hombros (4 tiempos intercalando derecha e izquierda).

**Paso 14:** regresar al aro en 8 tiempos adoptando la posición del paso 4, y rodear al mismo entrando por la izquierda.

**Paso 15:** movimiento de la cadera hacia la derecha y la izquierda a la vez que se baja el cuerpo (4 tiempos alternando derecha e izquierda).

**Paso 16:** regresa al punto de inicio en 8 tiempos adoptando la posición del paso 2.

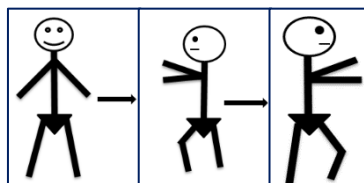
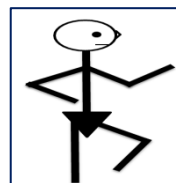
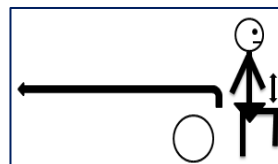
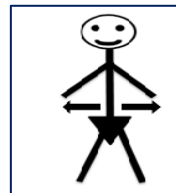
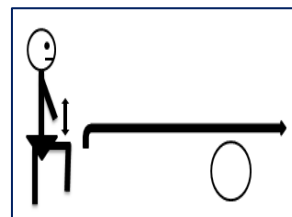
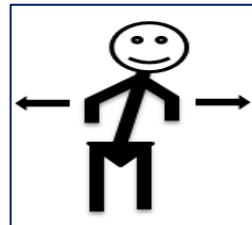
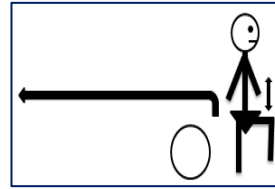
**Paso 17:** marcha sin desplazamiento (4 tiempos).

**Paso 18:** pierna derecha al frente simulando pisar algo, vuelve al centro y procede a llevar la pierna izquierda al frente simulando pisar algo, vuelve al centro (tijera) (4 tiempos).

**Paso 19:** marcha sin desplazamiento (4 tiempos).

**Paso 20:** desplazamiento hacia el aro cuerpo en diagonal y con la pierna izquierda al frente simular estar sujetando una cuerda de la cual se tira fuerte llevando el cuerpo hacia delante, procediendo a realizar lo mismo con la pierna derecha (8 tiempos intercalando entre derecha e izquierda).

**Paso 21:** estando en el aro realizar saltos



abriendo y cerrando las piernas de manera lateral (4 tiempos).

**Paso 22:** saltos adelante y atrás (tijera) (4 tiempos).

**Paso 23:** 4 pasos atrás comenzando con la pierna izquierda y terminar en el punto de inicio.

### SAMBA

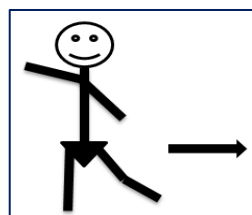
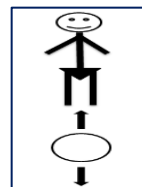
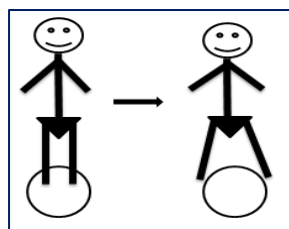
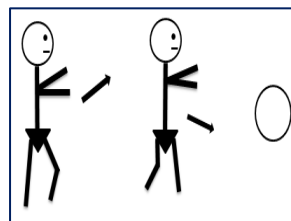
**Paso 1:** pie derecho al frente y regresa hasta atrás, mientras el pie izquierdo se apoya solo en la punta y realiza una pequeña flexión de rodilla cuando el pie derecho vaya atrás (4 tiempos).

**Paso 2:** giro hacia el lado izquierdo apoyado solo con la pierna izquierda, donde la pierna derecha realiza un movimiento de abertura lateral marcando 4 lados al momento de girar (4 tiempos).

- El movimiento de los brazos y manos va en sentido contrario a la abertura lateral de la pierna derecha.

**Paso 3:** fila número 1, medio giro.

**Paso 4:** con la utilización de un balón marcar un cuadrado alrededor del mismo donde se inicia con las piernas separadas al ancho de los hombros, y se procede a desplazar hacia la izquierda, el frente, atrás y finaliza con la parte derecha, cada marcación se realiza con un pie



distinto, comenzando con el pie izquierdo.

Siempre simulando pisar algo (4 tiempos) (2 veces).

**Paso 5:** igual que en el paso anterior pero esta vez el pie derecho comenzara el movimiento (4 tiempos) (2 veces).

**Paso 6:** fila número 2, marcha sin desplazamiento, acompañada de movimientos de brazos arriba y a los lados.

**Paso 7:** realizar pase con borde interno, mientras los de la otra fila hacen control de la pelota.

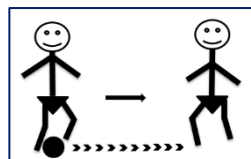
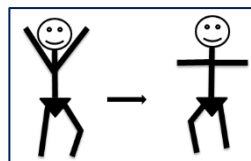
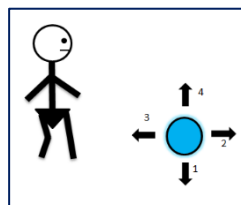
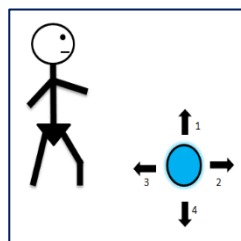
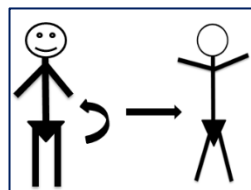
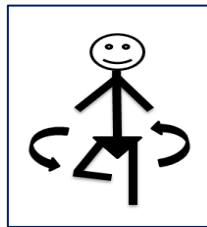
**Paso 8:** desplazamiento en 8 tiempos donde el pie derecho va al frente y de manera cruzada con relación al pie izquierdo, los brazos van arriba en dirección contraria al pie del desplazamiento.

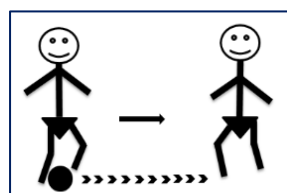
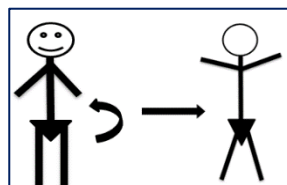
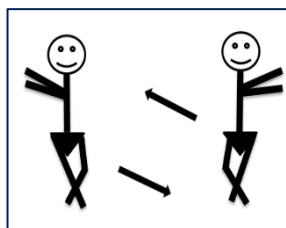
- De igual manera se realiza el mismo procedimiento con el pie izquierdo.
- El desplazamiento es de ambas filas por lo que cada estudiante pasa por el lado derecho del que se encuentra de frente.

**Paso 9:** medio giro de la fila numero 1

**Paso 10:** pase y recepción

**Paso 11:** repetir paso 4, 5 y 6.

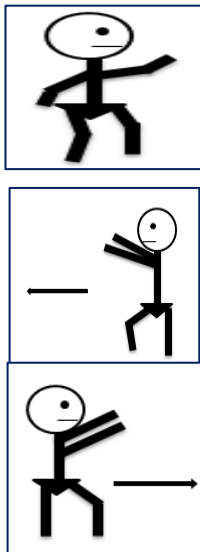


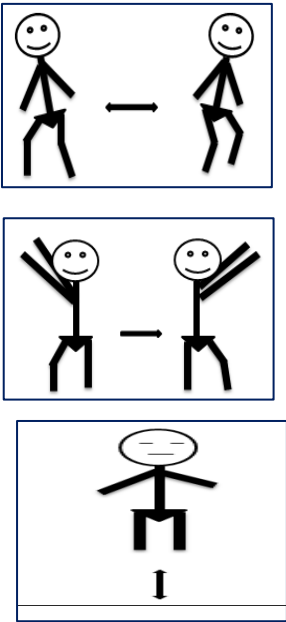
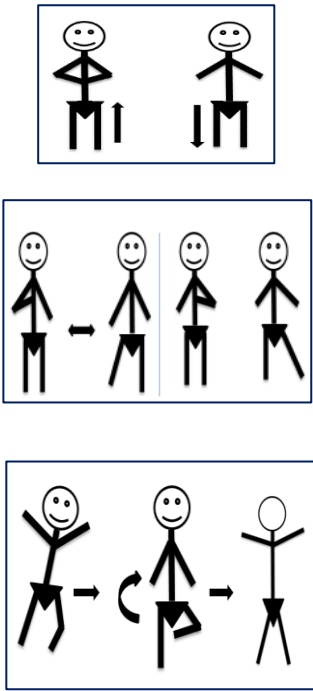


## RECURSOS

- Aros
- Balones
- Sonido

Tabla 21 Sesión 201

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                    | SEMANA:8                                                                             | FECHA<br><br>Julio 26 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br>OBJETIVOS: Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, especifica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón. | SESIÓN #:20                                                                          |                               |
| • SUBTEMA:<br>capacidades coordinativas equilibrio, acoplamiento, y ritmo                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    | CATEGORIA:2007                                                                       |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                    | HORARIO:3:00 PM-4:00 PM                                                              |                               |
| RITMO:reggaeton-samba                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                    |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                    | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                    | Tiempo<br><br>10 minutos                                                             |                               |
| CALENTAMIENTO<br><br>Paso 1: Marcha en el puesto sin desplazamiento.<br><br>Paso 2: Desplazamiento hacia la derecha, los brazos acompañan el movimiento hacia el lugar de desplazamiento.<br><br>Paso 3: Desplazamiento hacia la izquierda, los brazos acompañan el movimiento hacia el lugar de desplazamiento. |                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                      |                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>Paso 4:</b> Movimiento de la cadera hacia la derecha y hacia la izquierda.</p> <p><b>Paso 5:</b> Movimiento de brazos en extensión hacia la derecha y hacia la izquierda por encima de la cabeza.</p> <p><b>Paso 6:</b> Saltos continuos con los ojos cerrados.</p>                                                                                                                                                                                                                                                         |    |                                               |
| <p align="center"><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                      | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>SAMBA</b></p> <p><b>Paso 1:</b> salto en la parte posterior y luego adelante, manos atrás en paso posterior y adelante respectivamente en parte anterior.( 10 veces )</p> <p><b>Paso 2:</b> pie derecho sale de posición neutra a posición lateral y el brazo derecho en semi flexión realiza movimiento ínfero superior de manera diagonal. El pie izquierdo cuando regrese el derecho a su posición de inicio realiza lo mismo brazo izquierdo en semi flexión realiza movimiento ínfero superior de manera diagonal.</p> |  |                                               |

Doce tiempos.

**Paso 3:** Salto hacia los laterales extendiendo la rodilla contraria hacia el lado en el cual se ubique el cuerpo, 7 tiempos. Posteriormente se realiza un medio giro hacia el lado derecho 1 tiempo. Acompañamiento de brazos hacia arriba en extensión cuando la rodilla se extienda.

**Paso 4:** Giro con pierna izquierda dirigiendo el movimiento hacia el lado izquierdo, volviendo al punto de inicio, apoyándose solo en una pierna. En cuatro tiempos.

**Paso 5:** pie derecho adelante, al lado y luego atrás de forma cruzada

**Paso 6:** pie izquierdo adelante, al lado y luego atrás de forma cruzada

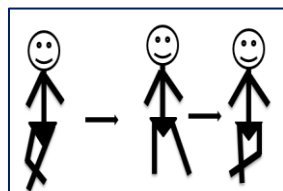
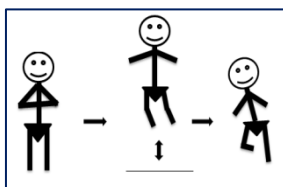
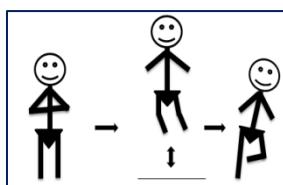
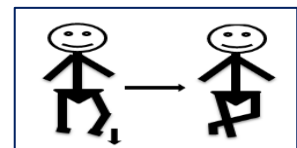
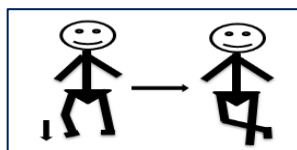
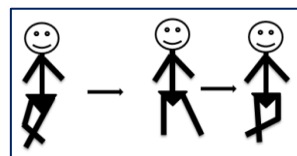
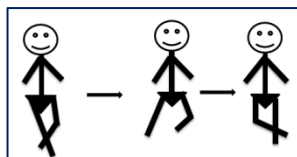
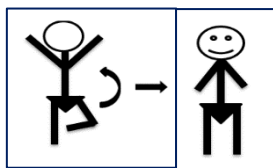
**Paso 7:** pie derecho adelante y luego atrás de forma cruzada

**Paso 8:** pie izquierdo adelante y luego atrás de forma cruzada

**Paso 9:** aplauso, salto y flexión de tronco adelante con apoyo mono-podal con pierna derecha. Dos tiempos.

**Paso 10:** aplauso, salto y flexión de tronco adelante con apoyo mono-podal pierna izquierda. Dos tiempos.

**Paso 11:** en posición neutro los pies, pie izquierdo al frente, al lado y luego atrás.



**Paso 12:** los de la fila de adelante se giran mirando a los de la fila de atrás, ambos se desplazan por el espacio formando un círculo.

**Paso 13:** repite paso numero 1

## REGGAETÓN

**Paso 1:** abducción y aducción

**Paso 2:** pierna derecha en la parte anterior, manos en movimiento en la parte inferior derecha, luego en la parte superior izquierda, parte inferior izquierda y superior derecha, con movimiento de pies y manos al tiempo.

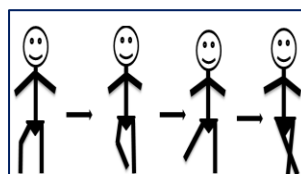
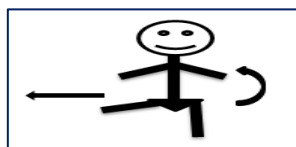
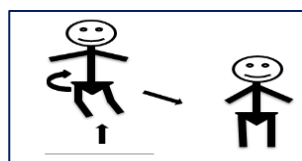
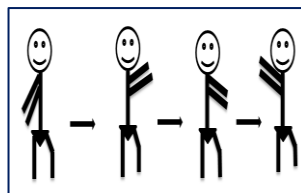
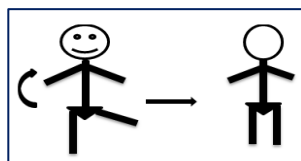
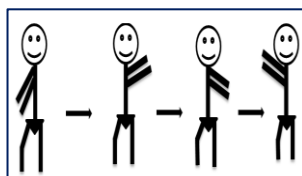
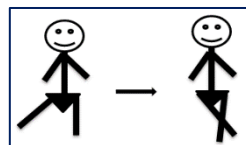
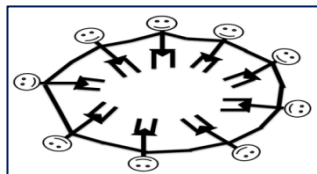
**Paso 3:** pierna izquierda en la parte anterior, manos en movimiento en la parte inferior izquierda, luego en la parte superior derecha, parte inferior derecha y superior izquierda, con movimiento de pies y manos al tiempo.

**Paso 4:** giro hacia la derecha en un solo apoyo con pierna contraria en abducción.

**Paso 5:** giro hacia la izquierda en un solo apoyo con pierna contraria en abducción.

**Paso 6:** salto acompañado de un giro de 360°.

**Paso 7:** pierna derecha en flexión adelante, luego vuelve en flexión al centro, sigue con extensión al lado y extensión atrás, pierna izquierda en



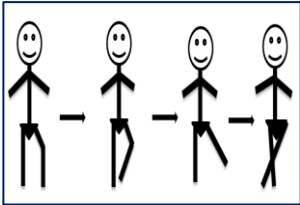
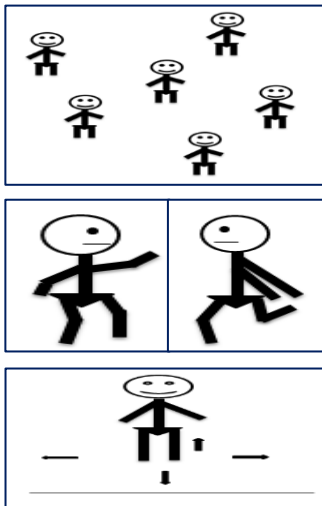
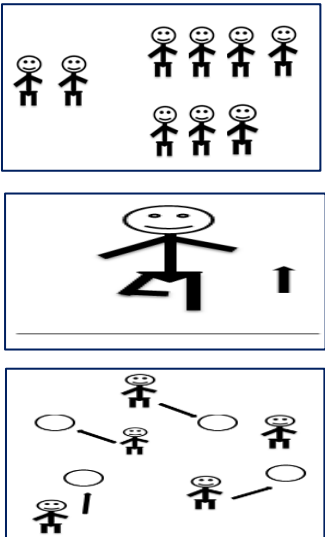
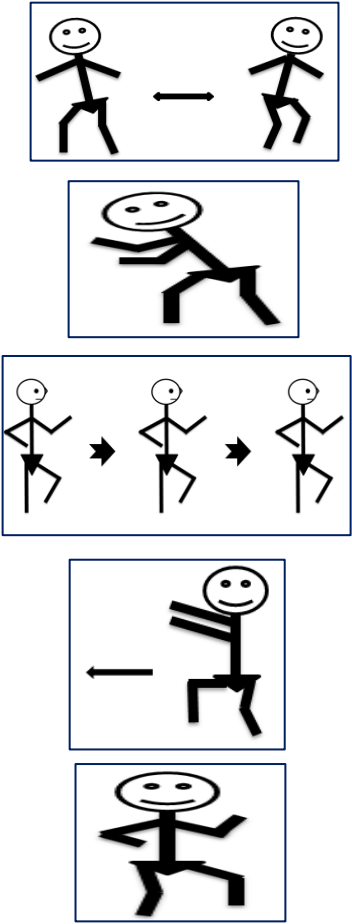
|                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                    |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>extensión.</p> <p><b>Paso 8:</b> pierna izquierda en flexión adelante, luego vuelve en flexión al centro, sigue con extensión al lado y extensión atrás, pierna derecha en extensión.</p> <p><b>Paso 9:</b> movimiento de manos</p> |  |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                |                                                                                    |  |

Tabla 22 Sesión 21

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                    | SEMANA:8                                                                             | FECHA<br><br>Julio 28 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                          | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                           | SESIÓN #:21                                                                          |                               |
| • SUBTEMA:<br>capacidades coordinativas equilibrio, acoplamiento, y ritmo                                                                                                                                                                                                                                   | OBJETIVOS: Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, especifica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón. | CATEGORIA:2007                                                                       |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    | HORARIO:3:00 PM-4:00 PM                                                              |                               |
| RITMO:reggaeton-samba                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                    |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                    | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos      |
| CALENTAMIENTO<br><br>Desplazamiento por el espacio disponible moviéndose al ritmo de la música y a la indicación del profesor realizar:<br><br>1. Skipping, taloneo<br><br>2. Saltos atrás, adelante, a la derecha y a la izquierda.<br><br>3. Agruparse en parejas, tríos o grupos de 4 según corresponda. |                                                                                                                                                                                                    |  |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                     |                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
| <p>4. Saltos en un solo pie con desplazamiento posterior.</p> <p>5. Ubicación dentro de los aros dispuestos por el espacio.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                 |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                     | <p><b>Tiempo 60 minutos</b></p> |
| <p><b>REGGAETÓN</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Movimiento lateral de la cadera, con rodillas en semiflexión y los pies acompañan el movimiento de la cadera hacia ambos lados; y los brazos flexión y extensión lateral.</p> <p><b>Paso 2:</b> baja el cuerpo utilizando el paso número uno 4 tiempos</p> <p><b>Paso 3:</b> desplazamiento lateral a la izquierda utilizando el movimiento del paso uno, 4 tiempos.</p> <p><b>Paso 4:</b> desplazamiento lateral a la derecha en 4 tiempos.</p> <p><b>Paso 5:</b> desplazamiento lateral hacia la izquierda con levantamiento de muslo a noventa grados y brazos levantados acompañando el movimiento,</p> |  |                                 |

4 tiempos

**Paso 6:** desplazamiento lateral hacia la derecha con levantamiento de muslo a noventa grados y brazos levantados acompañando el movimiento en 4 tiempos.

**Paso 7:** skipping bajo sin desplazamiento acompañado de flexión de tronco y movimiento constante de las manos de afuera hacia adentro 4 tiempos

**Paso 8:** medio giro hacia la izquierda y realiza skipping bajo sin desplazamiento acompañado de flexión de tronco y movimiento constante de las manos de afuera hacia adentro 4 tiempos

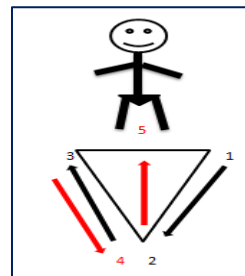
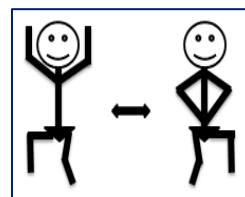
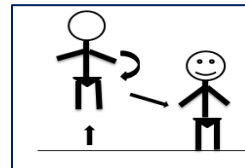
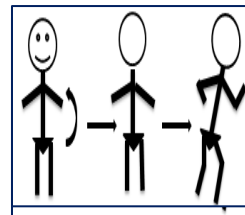
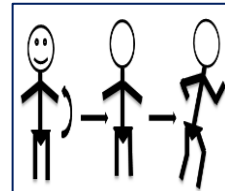
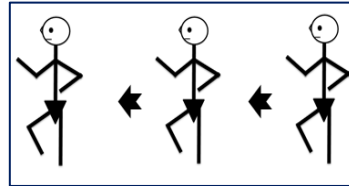
**Paso 9:** medio giro hacia la derecha y realiza skipping bajo sin desplazamiento acompañado de flexión de tronco y movimiento constante de las manos de afuera hacia adentro 4 tiempos

**Paso 10:** medio giro hacia la izquierda y realiza skipping bajo sin desplazamiento acompañado de flexión de tronco y movimiento constante de las manos de afuera hacia adentro 4 tiempos

**Paso 11:** salto para quedar en la posición inicial

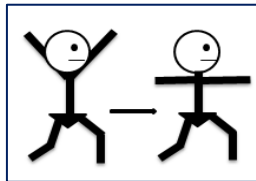
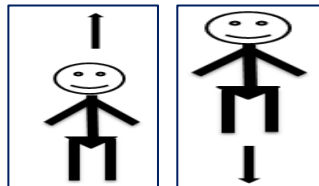
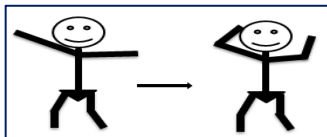
**Paso 12:** levantamiento de muslo derecho, pasando posteriormente a levantar el muslo izquierdo con movimiento de brazos en flexión de arriba hacia abajo

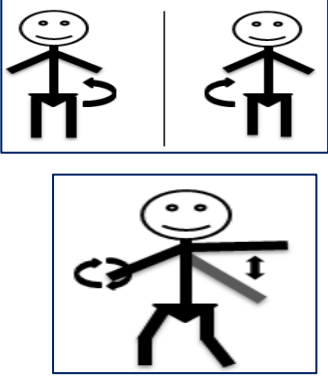
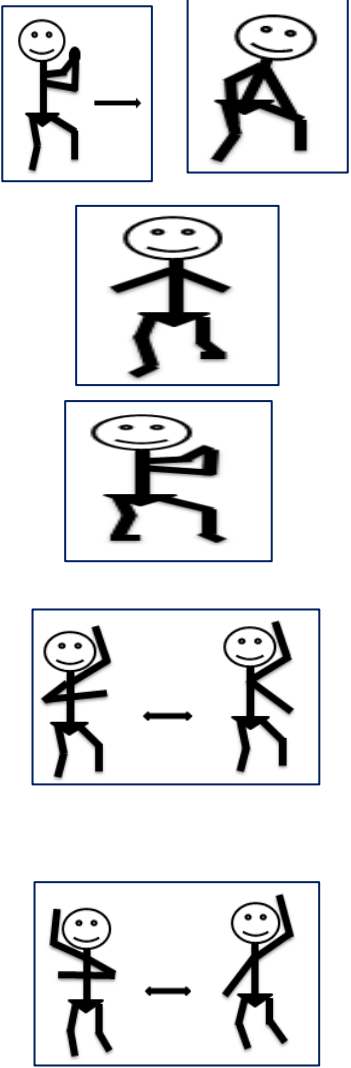
**Paso 13:** desplazamiento en triangulo, partiendo



|                                                                                                                                                           |                                                                                    |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--|
| de la izquierda hacia el frente (punta del triángulo), posterior mente desplazamiento al lado derecho y vuelve a la punta, termina en el lugar de inicio. |  |  |
| <b>Paso 14:</b> skipping bajo acompañado de flexión de tronco y movimiento constante de las manos de afuera hacia adentro.                                |                                                                                    |  |
|                                                                                                                                                           |                                                                                    |  |
| <b>RECURSOS</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Cronometro</li><li>• Sonido</li></ul>                                                             |                                                                                    |  |

Tabla 23 Sesión 22

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                    | SEMANA:9                                                                                                                                                                                                                                                             | FECHA<br><br>Julio 31 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                           | SESIÓN #:22                                                                                                                                                                                                                                                          |                               |
| • SUBTEMA:<br>capacidades coordinativas equilibrio, acoplamiento, y ritmo                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | OBJETIVOS: Aplicar el equilibrio, el acoplamiento y el ritmo, en el afianzamiento de la coordinación dinámica general y la de ojo pie, especifica del deporte, utilizando la samba y el reggaetón. | CATEGORIA:2007                                                                                                                                                                                                                                                       |                               |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                    | HORARIO:3:00 PM-4:00 PM                                                                                                                                                                                                                                              |                               |
| RITMO:reggaeton-samba                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                                                                                                                                                                                                    |                               |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                    | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                                                                                                                                                                                                               | TIEMPO                        |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos      |
| CALENTAMIENTO<br><br>Paso 1: Movimiento de brazos hacia arriba y hacia los lados de manera continua.<br><br>Paso 2: Desplazamiento hacia el frente, seguido de desplazamiento posterior<br><br>Paso 3: Giro de 360° hacia la izquierda, seguido de giro de 360° hacia la derecha.<br><br>Paso 4: Realizando marcha en el puesto, brazo derecho arriba, brazo izquierdo a un lado, |                                                                                                                                                                                                    | <br><br> |                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                     |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>movimiento constante de flexión y extensión.</p> <p><b>Paso 5:</b> Realizando marcha en el puesto, mano derecha al frente realiza movimientos circulares, mientras el brazo izquierdo se ubica de manera lateral en extensión y realiza movimientos de arriba hacia abajo y viceversa.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>REGGAETON</b></p> <p><b>Paso 1:</b> con las piernas al ancho de los hombros realizar flexión de rodillas, dos aplausos, dos palmadas en la rodilla .(3 veces)</p> <p><b>Paso 2:</b> desde posición neutra pie derecho se apoya en la parte anterior con punta y el izquierdo se apoya en talón. (4 tiempos)</p> <p><b>Paso 3:</b> desde posición neutra pie izquierdo se apoya en la parte anterior con punta y el derecho se apoya en talón .(4 tiempos)</p> <p><b>Paso 4:</b> marcha con flexión de rodillas en el puesto, mano derecha en extensión y flexión al lado izquierdo, mientras que la mano izquierda realiza movimiento circular encima de la cabeza .</p> <p><b>Paso 5:</b> marcha con flexión de rodillas en el puesto, mano izquierda en extensión y flexión al lado derecho, mientras que la mano derecha realiza movimiento circular encima de la cabeza.</p> |  |                                               |

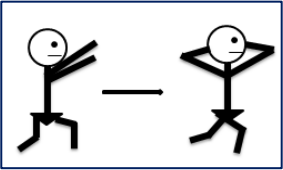
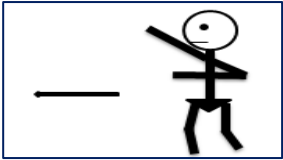
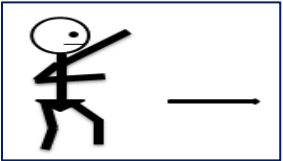
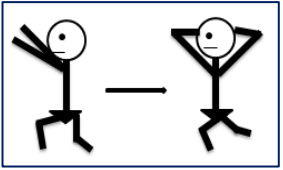
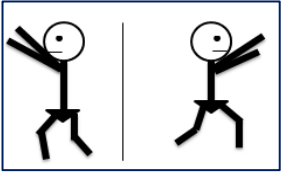
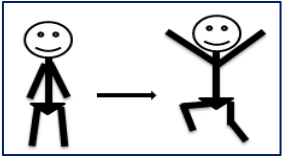
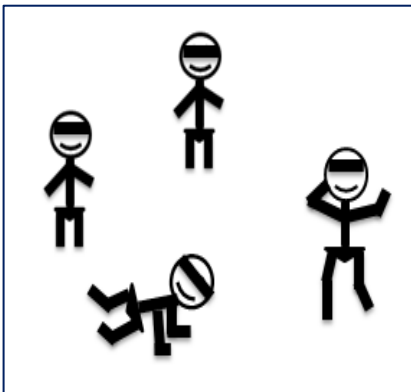
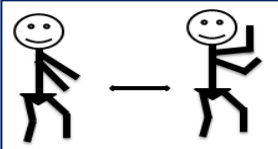
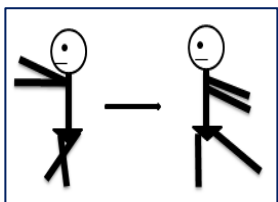
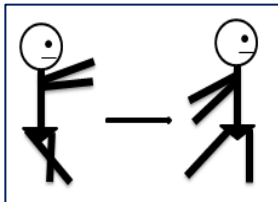
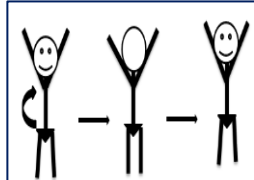
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 6:</b> movimiento mirando hacia la derecha con levantamiento de brazo, y brazo izquierdo en flexión sobre el pecho.</p> <p><b>Paso 7:</b> mismo movimiento de paso 6 con brazo contrario.</p> <p><b>Paso 8:</b> ubicado el cuerpo hacia el lado derecho se realiza movimiento de las manos de arriba hacia abajo pasando por atrás de la cabeza, adicionalmente realizar movimiento de piernas en forma de tijera.</p> <p><b>Paso 9:</b> ubicado el cuerpo hacia el lado izquierdo se realiza movimiento de las manos de arriba hacia abajo pasando por atrás de la cabeza, adicionalmente realizar movimiento de piernas en forma de tijera.</p> <p><b>Paso 10:</b> desplazamiento lateral con movimiento de brazos arriba hacia el lugar de desplazamiento.</p> <p><b>Paso 11:</b> levantamiento de muslo derecho y manos de abajo hacia arriba en extensión acompañando el movimiento.</p> <p><b>Paso 12:</b> levantamiento de muslo izquierdo y manos de abajo hacia arriba en extensión acompañando el movimiento.</p> |       |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |

Tabla 24 Sesión 23

|                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                 | SEMANA:9                                                                             | FECHA<br><br>Agosto 02 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                        | SESIÓN #:23                                                                          |                                |
| • SUBTEMA: adaptación y reacción motora                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 | CATEGORIA:2007                                                                       |                                |
| RITMO: reggeton, salsa y merengue                                                                                                                                                                                                                                                 | OBJETIVOS: Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m                                                              |                                |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60                                                            |                                |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                         |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos       |
| Moviendo las articulaciones<br><br>Movilidad articular del tren inferior al tren superior.<br><br>Libero tensiones, divirtiéndome.<br><br>A través de los sonidos de los animales, los niños deben imitarlos y a su vez los movimientos característicos del animal en particular. |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                |

| <p><b>NOTA:</b> Teniendo en cuenta que cada uno de los chicos tendrá los ojos vendados con el fin de que liberen tensiones, trabajo de expresión corporal y concentración.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Tiempo</b><br><br><b>50 Minutos</b> |
| <p><b>Paso 1:</b> En dieciséis tiempos, se realiza marcha en el puesto y movimiento de brazos de abajo (flexión) hacia en arriba (extensión).</p> <p><b>Paso 2:</b> Con el cuerpo en posición lateral hacia la derecha y con movimiento del pie izquierdo adelante y atrás, mientras el derecho es de apoyo y con balanceo de brazos hacia delante y hacia atrás. (2 veces de forma alterna con el paso N°3)</p> <p><b>Paso 3:</b> Con el cuerpo en posición lateral hacia la izquierda y con movimiento del pie derecho adelante y atrás, mientras el izquierdo es de apoyo y con balanceo de brazos hacia delante y hacia atrás. (2 veces de forma alterna con el paso N°2)</p> <p><b>Paso 4:</b> giro completo hacia la izquierda, con brazos en extensión por encima de la cabeza, las manos realizando un movimiento circular.</p> <p><b>Paso 5:</b> giro completo hacia la derecha, con brazos en extensión por encima de la cabeza, las manos realizando un movimiento circular.</p> <p><b>Paso 6:</b> movimiento de pie izquierdo y derecho</p> |      |                                        |

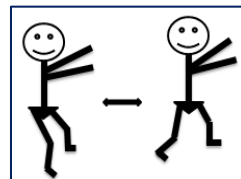
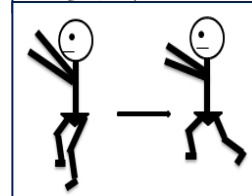
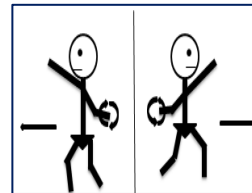
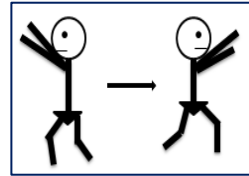
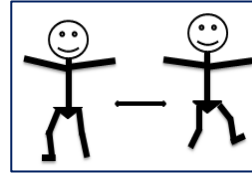
en apoyo de talón, con brazos en extensión a los lados y movimiento del tórax en vibración. (4 tiempos)

**Paso 7:** desplazamiento lateral hacia la derecha y luego a la izquierda con brazos en extensión a los lados (2 tiempos)

**Paso 8:** desplazamiento hacia la derecha y después a la izquierda con un brazo en semiflexión y el otro brazo en extensión al lado del cuerpo; el brazo que está en semiflexión realiza movimientos circulares con la mano. (4 tiempos)

**Paso 9:** el cuerpo ubicado hacia el eje derecho, ejecuta movimiento del pie izquierdo en la parte anterior del cuerpo, llevando a cabo dos apoyos con la punta del pie de forma seguida y luego en la parte posterior. (2 tiempos de forma alterna con el paso 10)

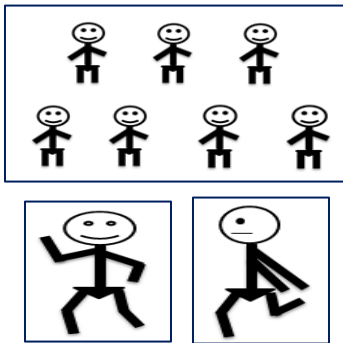
**Paso 10:** el cuerpo ubicado hacia el eje izquierdo, ejecuta movimiento del pie derecho en la parte anterior del cuerpo, llevando a cabo dos apoyos con la punta del pie de forma seguida y luego en la parte posterior. (2 tiempos de forma alterna con el paso 11)

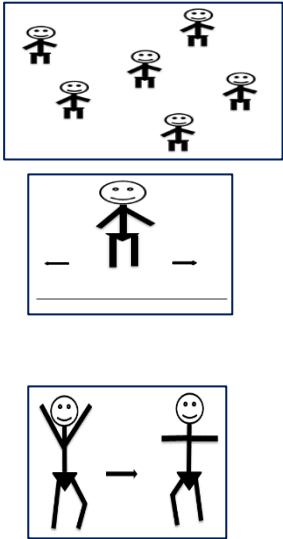
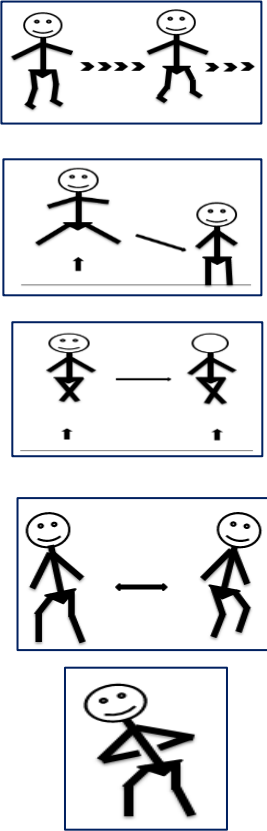


## RECURSOS

- Cronometro
- Vendas para los ojos
- Sonido

Tabla 25 Sesión 24

|                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | SEMANA:9                                                                             | FECHA<br><br>Agosto 04 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                  | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br>OBJETIVOS: Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | SESIÓN #:24                                                                          |                                |
| • SUBTEMA: adaptación y reacción motora                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CATEGORIA:2007                                                                       |                                |
| RITMO: reggaeton, salsa y merengue                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m                                                              |                                |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60                                                            |                                |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                         |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos       |
| Moviendo las articulaciones<br><br>Dispuestos por el espacio en forma de ventanas (windows) realizar:<br><br>1. Skipping, seguido de Taloneo<br>2. Saltos laterales<br>3. Movimiento de brazos arriba y a los lados |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                     |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>4. Desplazamiento por el espacio siguiendo el ritmo musical y sin chocar con los compañeros.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |   |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                     | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 Minutos</b></p> |
| <p><b>SALSA</b></p> <p><b>Paso 1:</b> con piernas al ancho de los hombros, movimiento lateral en punta de pies. (20 tiempo)</p> <p><b>Paso 2:</b> Salto en abducción y aducción.</p> <p><b>Paso 3:</b> salto cruzado anterior y posterior.</p> <p><b>Paso 4:</b> Movimiento lateral de cadera, con brazos en extensión hacia abajo.(20)</p> <p><b>Paso 5:</b> Movimiento de cadera de abajo hacia arriba, con brazos en semiflexión anterior. (20)</p> <p>Paso opcional: movimiento de marcaje con el pie derecho y luego izquierdo</p> <p><b>Paso 6:</b> Movimiento circular de la cadera y luego movimiento antero-posterior de tórax.(20)</p> |  |                                               |

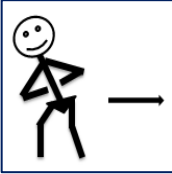
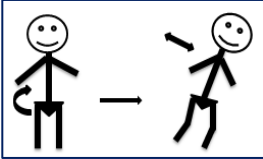
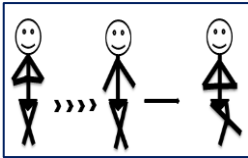
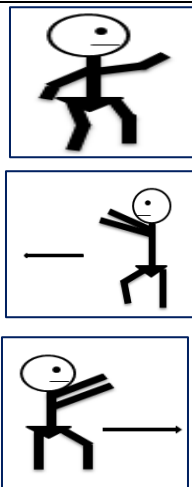
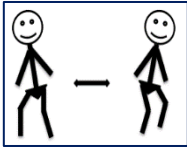
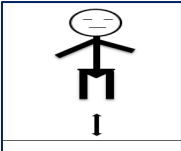
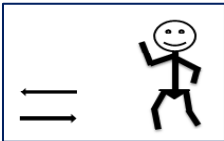
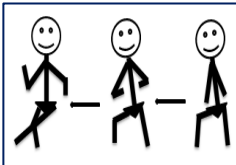
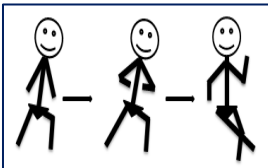
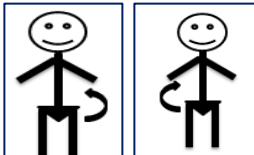
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 7:</b> con piernas al ancho de los hombros, movimiento lateral en punta de pies, en velocidad intermedia; brazos en flexión al frente del rostro.</p> <p><b>Paso 8:</b> Desplazamiento anteroposterior, pie derecho dirige el movimiento y el izquierdo lo sigue.</p> <p><b>Paso 9:</b> Realización de trenza con los pies y luego patada lateral, acompañamiento de brazos.</p> <p><b>Paso 10:</b> inclinación del tronco hacia adelante, con desplazamiento posterior realizando movimiento de cadera; brazos a los lados al ritmo de la música.</p> |      |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |

Tabla 26 Sesión 25

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 | SEMANA:<br><br>11         | FECHA<br><br>Agosto 14 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                               | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                        | SESIÓN #:25               |                                |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas adaptación y reacción motora                                                                                                                                                                                                                                                | OBJETIVOS: Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | CATEGORIA:2007            |                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m   |                                |
| RITMO: reggaeton, salsa y merengue                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 |                                |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                           |                                |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACIÓN GRAFICA    | TIEMPO                         |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 |                           | Tiempo<br><br>10 minutos       |
| CALENTAMIENTO<br><br>Paso 1: Marcha en el puesto sin desplazamiento.<br><br>Paso 2: Desplazamiento hacia la derecha, los brazos acompañan el movimiento hacia el lugar de desplazamiento.<br><br>Paso 3: Desplazamiento hacia la izquierda, los brazos acompañan el movimiento hacia el lugar de desplazamiento. |                                                                                                                             |                           |                                |

| <p><b>Paso 4:</b> Movimiento de la cadera hacia la derecha y hacia la izquierda.</p> <p><b>Paso 5:</b> Movimiento de brazos en extensión hacia la derecha y hacia la izquierda por encima de la cabeza.</p> <p><b>Paso 6:</b> Saltos continuos con los ojos cerrados.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <br>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                        |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Tiempo</b><br><br><b>50 Minutos</b> |
| <p><b>SALSA</b></p> <p><b>Paso 1:</b> marcha en 6 tiempos hacia el frente y regresa al puesto en 6 tiempos, las manos y brazos acompañan el movimiento hacia delante combinado brazo derecho con pierna izquierda.</p> <p><b>Paso 2:</b> pierna derecha al costado mientras los brazos van en dirección contraria al movimiento de la pierna, 2 tiempos.</p> <p><b>Paso 3:</b> pierna izquierda al costado mientras los brazos van en dirección contraria al movimiento de la pierna, 2 tiempos.</p> <p><b>Paso 4:</b> desplazamiento lateral en 4 tiempos hacia la derecha, realizando levantamiento de muslo derecho; leve inclinación del tronco, las manos ubicadas a los lados y realizan movimientos de arriba hacia abajo y viceversa, finaliza con pase de borde interno con la pierna izquierda.</p> <p><b>Paso 5:</b> desplazamiento lateral en 4 tiempos</p> | <br><br><br><br><br> |                                        |

hacia la izquierda, realizando levantamiento de muslo izquierdo; leve inclinación del tronco, las manos ubicadas a los lados y realizan movimientos de arriba hacia abajo y viceversa, finaliza con pase de borde interno con la pierna derecha.

**Paso 6:** giro por la izquierda, seguido de giro hacia la derecha.

**Paso 7:** desplazamiento de frente en 4 tiempos, brazos flexionados a la altura del pecho y realizar movimiento anteroposterior, finalizando con gesto de cabeceo.

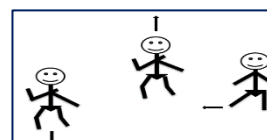
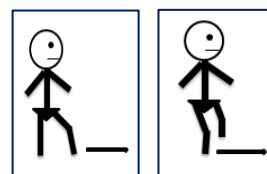
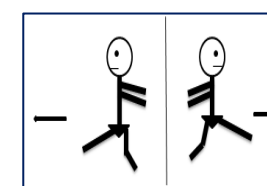
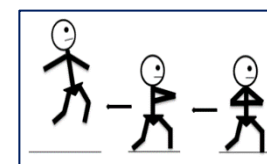
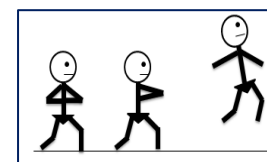
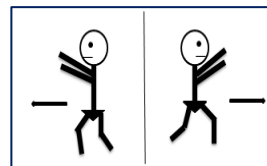
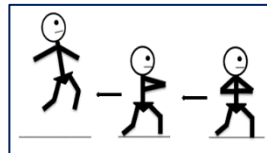
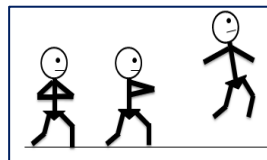
**Paso 8:** regresa de igual manera que el paso número 8 y realiza gesto de cabeceo.

**Paso 9:** desplazamiento lateral en 2 tiempos a la izquierda seguido de 2 tiempos a la derecha acompañando el movimiento con el movimiento de los brazos hacia el lado donde se dirija el desplazamiento (2 veces).

**Paso 10:** desplazamiento de frente en 4 tiempos, brazos flexionados a la altura del pecho y realizar movimiento anteroposterior, finalizando con cabeceo.

**Paso 11:** regresa de igual manera que el paso número 11 y realiza cabeceo.

**Paso 12:** desplazamiento lateral hacia ambos lados en 8 tiempos realizando abducción con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda respectivamente, intercalando el movimiento cada dos tiempos, los brazos se encuentran en extensión hacia el lado contrario al y realizan un



movimiento de la pierna protagonista.

**Paso 13:** paso adelante con la pierna izquierda, realizar una finta cualquiera y volver al puesto, seguido de paso adelante con la pierna derecha, realizar una finta cualquiera y volver al puesto.

**Paso 14:** paso al costado derecho, seguido de desplazamiento posterior en skipping y desplazamiento anterior en skipping 8 tiempos.

**Paso 15:** paso al costado izquierdo, seguido de desplazamiento posterior en skipping y desplazamiento anterior en skipping 8 tiempos.

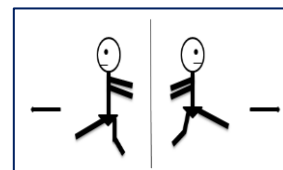
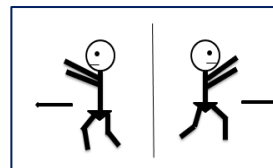
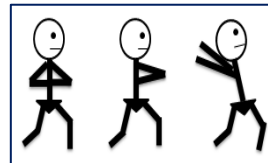
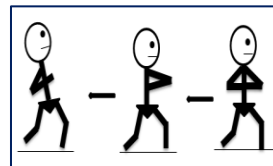
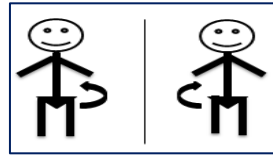
**Paso 16:** giro de 360° hacia el lado izquierdo, seguido de giro de 360° al lado derecho.

**Paso 17:** desplazamiento de frente en 4 tiempos, brazos flexionados a la altura del pecho y realizar movimiento anteroposterior, finalizando con saque de banda.

**Paso 18:** regresa de igual manera que el paso número 19 y realiza recepción de balón con el pecho.

**Paso 19:** desplazamiento lateral en 2 tiempos a la izquierda seguido de 2 tiempos a la derecha acompañando el movimiento con el movimiento de los brazos hacia el lado donde se dirija el desplazamiento (2 veces).

**Paso 20:** desplazamiento lateral hacia ambos lados en 8 tiempos realizando abducción con la pierna derecha y luego con la pierna izquierda respectivamente, intercalando el movimiento cada dos tiempos, los brazos se encuentran en extensión hacia el lado contrario al y realizan un



|                                                                                                  |  |  |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|
| movimiento de la pierna protagonista.                                                            |  |  |
| <b>RECURSOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul> |  |  |

Tabla 27 Sesión 26

|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                        |
|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>SEMANA:</b><br><br>11         | <b>FECHA</b><br><br>Agosto 16 de 2017  |
| <b>TEMA:</b> COORDINACIÓN                                          | <b>PRACTICANTE/ ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | <b>SESIÓN #:26</b>               |                                        |
| • <b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas adaptación y reacción. |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>CATEGORIA:2007</b>            |                                        |
|                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>HORARIO:3:00p.m-4:00p.m</b>   |                                        |
| <b>RITMO:</b> salsa, merengue, reggaeton                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60</b> |                                        |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                        |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar   |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  |                                        |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>    | <b>TIEMPO</b>                          |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                  | <b>Tiempo</b><br><br><b>10 minutos</b> |

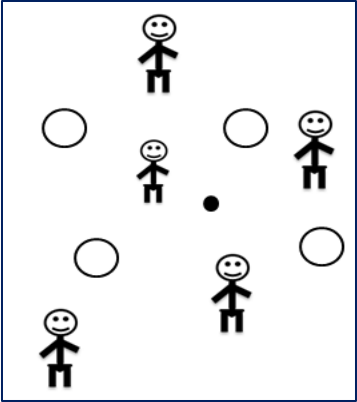
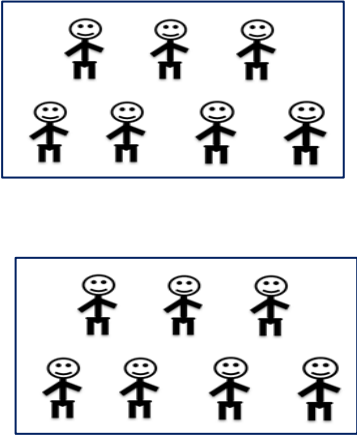
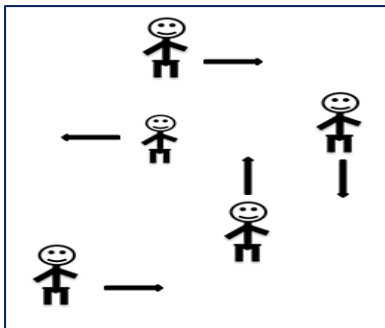
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                     |                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p>Desplazamiento por el lugar disponible al ritmo de la música, generando de manera individual sus propios movimientos, al tiempo que se dispone de un balón y varios aros los cuales son incorporados dentro del grupo y deben permanecer en constante movimiento, dándole un uso diferente por cada participante.</p>   |   |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                     | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 Minutos</b></p> |
| <p><b>MERENGUE Y REGGAETON</b></p> <p>Para la ejecución de esta clase, se conformaron dos grupos del mismo número de personas, indicándoles que cada grupo tendrá un ritmo específico, donde deberán crear una coreografía en un tiempo de 20 minutos y posteriormente enseñaran los pasos creados al resto del grupo.</p> |  |                                               |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                     |                                               |

Tabla 28 Sesión 27

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 | SEMANA:9                                                                             | FECHA<br><br>Agosto 18 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                                                     | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                        | SESIÓN #:27                                                                          |                                |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas adaptación y reacción motora                                                                                                                                                                                                                                      | OBJETIVOS: Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | CATEGORIA:2007                                                                       |                                |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 | HORARIO:3:00p.m-4:00p.m                                                              |                                |
| DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| RITMO: salsa, merengue, reggaeton                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                         |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos       |
| Desplazamiento por el espacio disponible en diferentes direcciones, moviéndose al ritmo de la música, donde se utiliza una mezcla de sonidos, alternando los distintos géneros de la zumba.<br><br>Cada participante deberá generar una tarea, la cual será comunicada al grupo y ejecutada por todos. |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                |

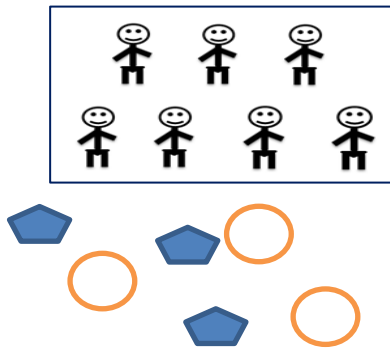
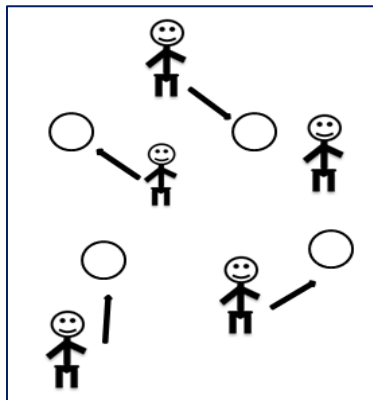
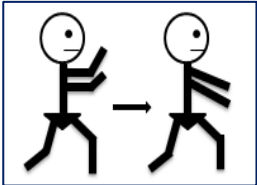
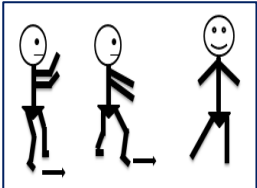
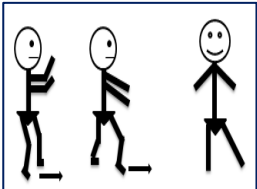
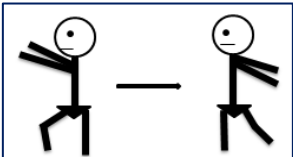
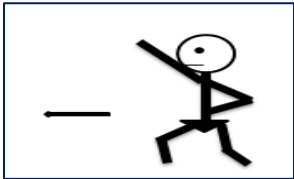
| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | Tiempo     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 50 Minutos |
| <b>MERENGUE Y REGGAETON</b><br><p>Para la ejecución de esta clase, se conformaron dos grupos del mismo número de personas, indicándoles que cada grupo tendrá un ritmo específico, donde deberán crear una coreografía empleando aros y topes, en un tiempo de 20 minutos y posteriormente enseñaran los pasos creados al resto del grupo.</p> |  <p>The diagram illustrates the setup for the dance activity. At the top, a blue-bordered box contains six stick figures arranged in two rows of three. Below this box, there are five blue pentagons and three orange circles scattered on the floor, representing the props used for the choreography.</p> |            |
| <b>RECURSOS</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cronometro</li> <li>• Sonido</li> <li>• Aros</li> <li>• Topes</li> </ul>                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |            |

Tabla 29 Sesión 28

|                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|
| UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                 | SEMANA:<br><br>12                                                                    | FECHA<br><br>Agosto 23 de 2017 |
| TEMA: COORDINACIÓN                                                                                                                                                                                                                                                           | PRACTICANTE/<br>ORIENTADOR: Yair Muñoz y Daniela Solarte                                                                                                                                                        | SESIÓN #:28                                                                          |                                |
| • SUBTEMA: capacidades coordinativas adaptación y reacción motora                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                 | CATEGORIA:2007                                                                       |                                |
| RITMO: reggaeton-salsa                                                                                                                                                                                                                                                       | OBJETIVOS: Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | HORARIO:3:00 PM-4:00 PM                                                              |                                |
| METODOLOGÍA:<br>Instrucción directa                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                 | DURACIÓN DE LA SESIÓN: 60 minutos                                                    |                                |
| Lugar de intervención: Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      |                                |
| DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                 | REPRESENTACIÓN GRAFICA                                                               | TIEMPO                         |
| FASE DE APRESTAMIENTO                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                      | Tiempo<br><br>10 minutos       |
| CALENTAMIENTO<br><br>Ubicación de aros dispersos en el espacio mientras los chicos se desplazan bailando al ritmo de la música, cuando esta se detenga los participantes deberán correr y ubicarse dentro de un aro, el participante que quede sin aro sale de la actividad. |                                                                                                                                                                                                                 |  |                                |

| FASE BAILABLE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Tiempo<br><br>50 minutos |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| <p><b>SALSA</b></p> <p><b>Paso 1:</b> manos en extensión arriba de la cabeza, piernas al ancho de los hombros realizando semiflexión de rodillas.</p> <p><b>Paso 2:</b> desplazamiento en la parte anterior, con las piernas al ancho de los hombros, brazos en flexión con manos dirigidas hacia arriba y en extensión cuando las manos se dirigen hacia abajo.</p> <p><b>Paso 3:</b> dos pasos básicos de salsa hacia delante (pierna derecha al frente se apoya en punta de pie, seguido de pierna izquierda al frente y se apoya en punta de pie), finaliza con un desplazamiento de la pierna derecha al costado.</p> <p><b>Paso 4:</b> dos pasos básicos de salsa hacia delante y un desplazamiento de la pierna izquierda al costado.</p> <p><b>Paso 5:</b> con dirección hacia la derecha, apoya punta del pie derecho adelante, pasando luego a apoyar el pie izquierdo en la parte posterior.</p> <p><b>Paso 6:</b> con dirección hacia la izquierda, apoya punta del pie izquierdo adelante, pasando luego a apoyar el pie derecho en la parte posterior.</p> <p><b>Paso 7:</b> desplazamiento hacia la derecha con el acompañamiento del brazo izquierdo en</p> |       |                          |

extensión al lado de la oreja y la mano derecha en la cadera.

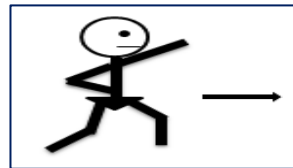
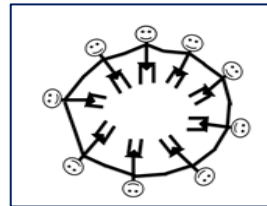
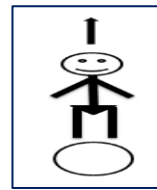
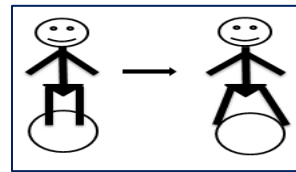
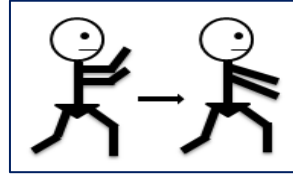
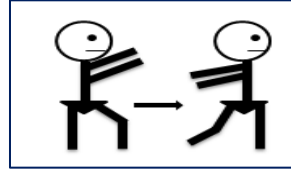
**Paso 8:** desplazamiento hacia la izquierda con el acompañamiento del brazo derecho en extensión al lado de la oreja y la mano izquierda en la cadera.

**Paso 9:** desplazamiento en la parte anterior, con las piernas al ancho de los hombros, brazos en flexión con manos dirigidas hacia arriba y en extensión cuando las manos se dirigen hacia abajo.

**Paso 10:** abducción y aducción de piernas en una secuencia con aros.

**Paso 11:** regresar de manera posterior realizando skipping utilizando los aros.

**Paso 12:** conformar un círculo y realizar un salto seguido de un toque en el suelo con las manos, dos veces.

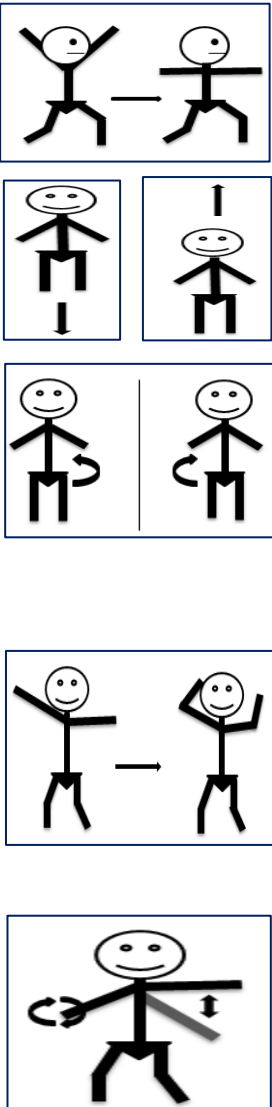


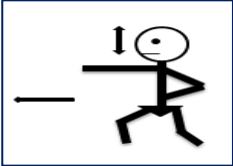
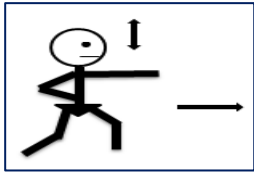
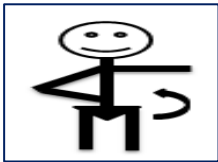
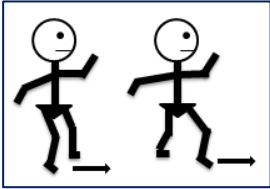
## RECURSOS

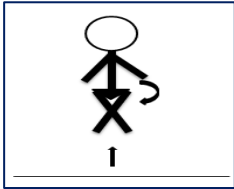
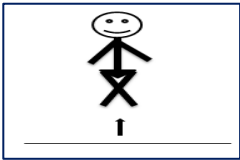
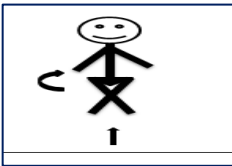
- Aros
- Balones
- Sonido

Tabla 30 Sesión 29

|                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                              |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <b>UNIDAD DIDÁCTICA :CAPACIDADES COORDINATIVAS</b>                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>SEMANA:</b><br><br><b>12</b>          | <b>FECHA</b><br><br><b>Agosto 25 de 2017</b> |
| <b>TEMA:</b> COORDINACIÓN                                                                                                 | <b>PRACTICANTE/</b><br><b>ORIENTADOR:</b> Yair Muñoz y Daniela Solarte<br><br><b>OBJETIVOS:</b> Potencializar experiencias de adaptación y reacción motora como soporte de la coordinación dinámica general y dinámica específica en el fútbol, empleando los ritmos de reggaetón, salsa y merengue. | <b>SESIÓN #:</b> 29                      |                                              |
| <ul style="list-style-type: none"><li><b>SUBTEMA:</b> capacidades coordinativas de adaptación y reacción motora</li></ul> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>CATEGORIA:</b> 2007                   |                                              |
| <b>RITMO:</b> reggaeton, salsa y merengue                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>HORARIO:</b> 3:00 PM-4:00 PM          |                                              |
| <b>METODOLOGÍA:</b><br>Instrucción directa                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DURACIÓN DE LA SESIÓN:</b> 60 minutos |                                              |
| <b>Lugar de intervención:</b> Academia de Fútbol Palmira Salazar                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          |                                              |
| <b>DESCRIPCIÓN/ACTIVIDADES A REALIZAR</b>                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>REPRESENTACIÓN GRAFICA</b>            | <b>TIEMPO</b>                                |
| <b>FASE DE APRESTAMIENTO</b>                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                          | <b>Tiempo</b><br><br><b>10 minutos</b>       |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| <p><b>CALENTAMIENTO</b></p> <p><b>Paso 1:</b> Movimiento de brazos hacia arriba y hacia los lados de manera continua.</p> <p><b>Paso 2:</b> Desplazamiento hacia el frente, seguido de desplazamiento posterior</p> <p><b>Paso 3:</b> Giro de 360° hacia la izquierda, seguido de giro de 360° hacia la derecha.</p> <p><b>Paso 4:</b> Realizando marcha en el puesto, brazo derecho arriba, brazo izquierdo a un lado, movimiento constante de flexión y extensión.</p> <p><b>Paso 5:</b> Realizando marcha en el puesto, mano derecha al frente realiza movimientos circulares, mientras el brazo izquierdo se ubica de manera lateral en extensión y realiza movimientos de arriba hacia abajo y viceversa.</p> |  <p>El diagrama de calentamiento está dividido en seis cuadros. El primer cuadro muestra dos figuras de palo con los brazos extendidos hacia arriba y hacia los lados, con una línea horizontal entre ellas. El segundo cuadro está dividido en dos partes: la izquierda muestra una figura de palo con los brazos extendidos hacia abajo, y la derecha muestra una figura de palo con los brazos extendidos hacia arriba. El tercer cuadro está dividido en dos partes: la izquierda muestra una figura de palo con el brazo derecho curvado hacia adelante, y la derecha muestra una figura de palo con el brazo izquierdo curvado hacia atrás. El cuarto cuadro muestra dos figuras de palo con los brazos extendidos hacia los lados, con una línea horizontal entre ellas. El quinto cuadro muestra una figura de palo con el brazo derecho curvado hacia adelante y el brazo izquierdo extendido hacia atrás.</p> |                                               |
| <p><b>FASE BAILABLE</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p><b>Tiempo</b></p> <p><b>50 minutos</b></p> |
| <p><b>REGGAETON</b></p> <p><b>Paso 1:</b> desplazamiento hacia la derecha en dos tiempos, finaliza marcando con el pie izquierdo, brazo derecho detrás de la cadera y brazo izquierdo en extensión de forma lateral realizando movimiento ascendente.</p> <p><b>Paso 2:</b> giro hacia la derecha, con el brazo</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  <p>El diagrama de Reggaeton muestra una figura de palo en una pose de baile, con el brazo derecho extendido hacia atrás y el brazo izquierdo extendido hacia adelante.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                               |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p>derecho en extensión lateral y el izquierdo en flexión detrás de la cadera</p> <p><b>Paso 3:</b> desplazamiento hacia la izquierda en dos tiempos, finaliza marcando con el pie derecho, brazo izquierdo detrás de la cadera y brazo derecho en extensión de forma lateral realizando movimiento ascendente.</p> <p><b>Paso 4:</b> giro hacia la izquierda, brazo izquierdo en extensión lateral y el derecho en flexión detrás de la cadera</p> <p><b>Paso 5:</b> marca con pierna derecha en dos tiempos y brazos de forma descendente de forma continua.</p> <p><b>Paso 6:</b> marca con pierna izquierda en dos tiempos y brazos de forma descendente de forma continua.</p> <p><b>Paso 7:</b> desde posición neutra los pies, pierna derecha marca de forma lateral con un salto, en un tiempo y los brazos en flexión detrás de la espalda.</p> <p><b>Paso 8:</b> desde posición neutra los pies, pierna izquierda marca de forma lateral con un salto, en un tiempo y los brazos en flexión detrás de la espalda.</p> <p><b>Paso 9:</b> pie derecho en la parte anterior en punta de pie seguido del pie izquierdo con el mismo movimiento.</p> |         |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| <p><b>Paso 10:</b> pie derecho se cruza por detrás del pie izquierdo.</p> <p><b>Paso 11:</b> pie izquierdo se cruza por detrás del pie derecho.</p> <p><b>Paso 12:</b> se cruza en forma de x la pierna derecha por delante de la izquierda se realiza en forma de salto.</p> <p><b>Paso 13:</b> se cruza en forma de x la pierna derecha por detrás de la izquierda se realiza en forma de salto y se lleva a cabo medio giro.</p> <p><b>Paso 14:</b> de espalda al docente se cruza en forma de x la pierna derecha por delante de la izquierda se realiza en forma de salto.</p> |     |  |
| <p><b>RECURSOS</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sonido</li> <li>• Cronometro</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |

## **7. ANÁLISIS DE RESULTADOS**

Enseguida se encontrara el análisis de los resultados, obtenidos luego de llevar a cabo la ejecución de los test, poniendo de manifiesto las diferencias entre la aplicación inicial y la aplicación final, tanto en el test KTK, como en el test de coordinación específica. Además de reflejar el papel del programa de danza moderna zumba en la mejora de la coordinación.

### **7.1 Test iniciales de KTK y test de zig zag con balón**

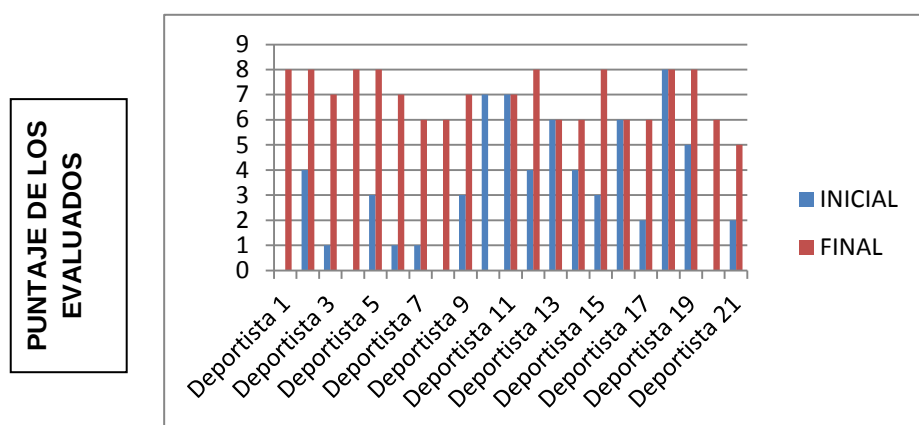
En el análisis de resultados del test inicial KTK, se evidenció el estado de maduración motriz en que los niños de diez años de la Academia de Fútbol Palmira Salazar se encontraban al momento de la prueba, hallando que el nivel coordinativo respecto a la edad no corresponde al desarrollo que deberían tener, si se considera autores como Lagrange (1986), quien determina que en la edad prepuberal existe un desarrollo y una maduración del sistema nervioso lo que beneficia los factores neuro-sensoriales de la coordinación, siendo esta la etapa ideal para adquirir experiencias motoras, mientras que Le Boulch, (1981) citado por Valdivia; Trujillo; Rosado; y Orozco (s.f), “sostienen que a partir de los “ 9-12 es el comienzo de la coordinación motora compleja y los ajustes motores son muy eficaces”(p.13).

A pesar de lo expuesto por los autores, al aplicar el test los resultados arrojados no fueron muy favorables, aun cuando este se encuentra diseñado para la edad en la que se encuentran la muestra de estudio, considerando además que han llevado un proceso motor en la formación de la disciplina del fútbol.

Se observó en la prueba N°1, en la que se evaluó el desplazamiento en equilibrio de espaldas, que hubo desequilibrios corporales, inclinación del tronco hacia la parte anterior,

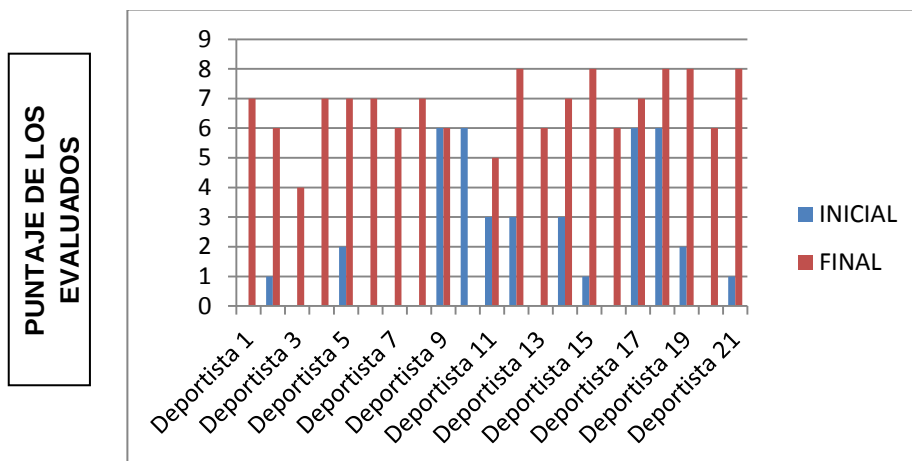
desconcentración, inestabilidad en el contacto del pie con la superficie de apoyo, poca utilización de las extremidades superiores para lograr el punto de equilibrio, de tal manera que en el listón N°1 cuatro chicos obtuvieron un puntaje negativo debido a que realizaron más pasos de los permitidos o se caían constantemente, teniendo en cuenta que el máximo de pasos era de ocho; en los listones N°2 y 3 fueron nueve las personas con un puntaje de cero por las razones ya nombradas.; adicionalmente, se pudo observar que cuando la superficie de sustentación tiene un ancho menor será mayor la dificultad al elaborar la tarea prefijada.

*Ilustración 6. Prueba N°1 barra de ancho 6 Cm*



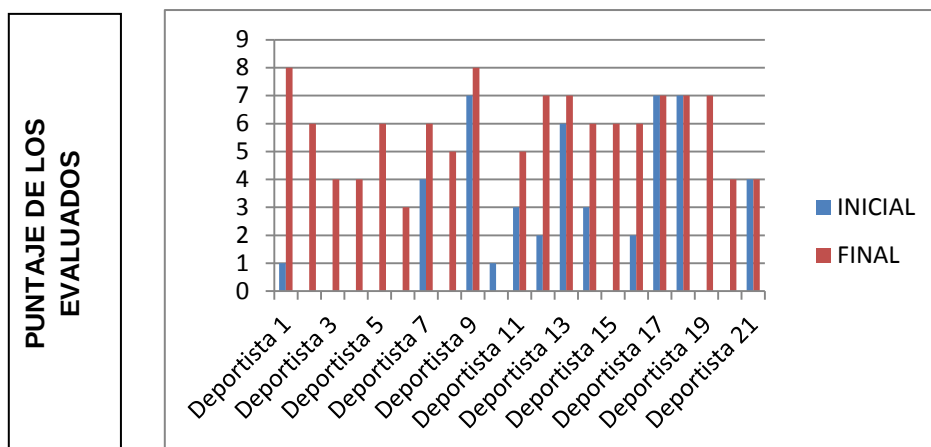
**Nota:** generado a partir de esta investigación.

Ilustración 7. Prueba N°1 barra de ancho 4,5 cm



*Nota: generado a partir de esta investigación.*

Ilustración 8. Prueba N°1 barra de ancho 3 cm



*Nota: generado a partir de esta investigación.*

Además en la prueba N°1 se observa el componente de diferenciación el cual es definido por Barta y Duran (2002), como la capacidad de realizar movimientos de una manera fina, precisa y exacta evitando movimientos que no hacen parte de la ejecución, para el ahorro de energía utilizando solo lo requerido, estando presente en lo necesario que se requiere para llevar a cabo de forma precisa el contacto del pie con el listón, para poder culminar la prueba de forma adecuada logrando estabilidad lo que se obtiene cuando los pies se ubican de forma correcta y no de un modo lateral como lo hacían algunos de los evaluados y por ello también aumentaba el índice de las caídas.

*Ilustración 9. Desplazamiento en equilibrio de espalda*



**Nota:** Propio de esta investigación

Considerando lo anterior, es necesario abordar la principal dificultad observada, que es el equilibrio, este es definido por Castañer y Camerino (1991) citado por Perelló; Ruiz, F; Ruiz, A; y Caus, (2003), “como una capacidad perceptivo-motriz inherente e indisoluble a cualquier conducta motriz” (p.260), así mismo Muska Mosston (s.f) citado por Varela (2007), soporta que el equilibrio es “la capacidad de controlar el cuerpo en el espacio en contra de las fuerzas que actúan sobre él (en especial de la fuerza de la gravedad)” (p.41), por lo consiguiente el equilibrio es importante en las actividades motoras de los individuos porque permite poseer una adecuada

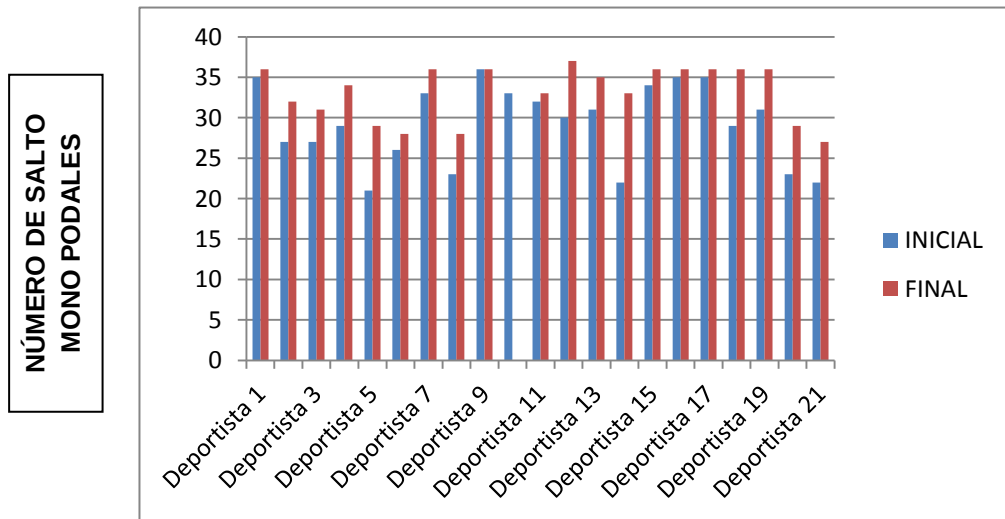
postura es decir adaptarse al movimiento y la estabilidad del cuerpo en una actividad, la que puede ser estática o dinámica lo que se relaciona con el espacio y el tiempo en la que se desarrolla la acción motriz.

Por otra parte, se debe tener un conocimiento del cuerpo como lo menciona Le Boulch (1987) citado por Cañizares y Carbonero (2017), donde asevera que el esquema corporal "es la intuición global o conocimiento inmediato de nuestro cuerpo, bien es estado de reposo o en movimiento, en función de la interrelación de sus partes y sobre todo, de su relación con el espacio y los objetos que nos rodean"(p.9), siendo evidenciado en la prueba N°2 y 3 porque los individuos debían tener consciencia del espacio determinado para llevar a cabo el desarrollo de las pruebas.

Se evidenció en la prueba N°2 saltos mono podales, que el nivel número doce solo fue alcanzado por seis participantes notando mayor dificultad en los cuatro que lo realizaron en el segundo intento con relación a los dos que lo efectuaron en el primero, notando con ello que el nivel de coordinación no es el adecuado respecto a su edad, considerando lo que afirma de la Granja; Sánchez; y Ortega (s.f), al sustentar que desde los “9 a 12 años, se determina el desarrollo y maduración del sistema nervioso y es la etapa ideal para el progreso de las habilidades y destrezas motrices y a su vez se debe ser capaz de enlazar ejercicios”(p.13), lo que se entiende como acoplamiento, siendo esta la capacidad según Harre (1986), citado por Dietrich, Klaus, C; y Klaus,L.(2001) “de combinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos aislados y operaciones para formar un solo movimiento global dirigido a un objetivo” (p.68), además debe existir una combinación de los segmentos corporales para que el cuerpo actúe como unidad, en este caso sería la armonía entre miembros inferiores y el centro del cuerpo, porque se requiere que al momento de saltar el tronco no se incline hacia la parte

anterior, y a su vez que la pierna no dominante evite la realización de la abducción, como se evidencio en la mayoría de los evaluados.

*Ilustración 10. Prueba N°2 saltos monopodales*



**Nota:** generado a partir de esta investigación.

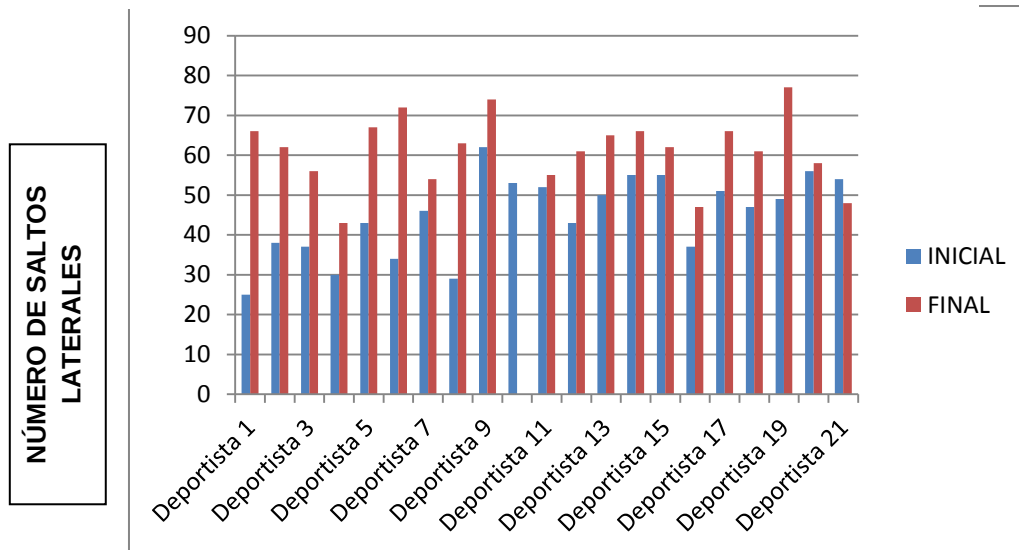
### *Ilustración 11. Saltos monopodales*



***Nota:*** *Propio de esta investigación*

Más adelante en la prueba N°3 se efectuaron saltos laterales, en este caso se resaltaron dificultades al momento de mantener un ritmo constante lo que ocasiono perdida del mismo y la realización de saltos con un solo pie, cuando debían ser con ambos pies, además era necesario una velocidad adecuada que permitiera una continuidad en la ejecución del movimiento, es decir se habla de ritmo y reacción motora, cualidades que no fueron tan evidentes. Además se evidencio que los chicos se salían del espacio delimitado para la prueba, también tenían contacto con el listón de madera ubicado en la parte central, el cual realizaba la función de determinar el espacio de los saltos, inestabilidad del cuerpo al inclinarse hacia delante y perdida del ritmo que ocasiono saltos con un solo pie.

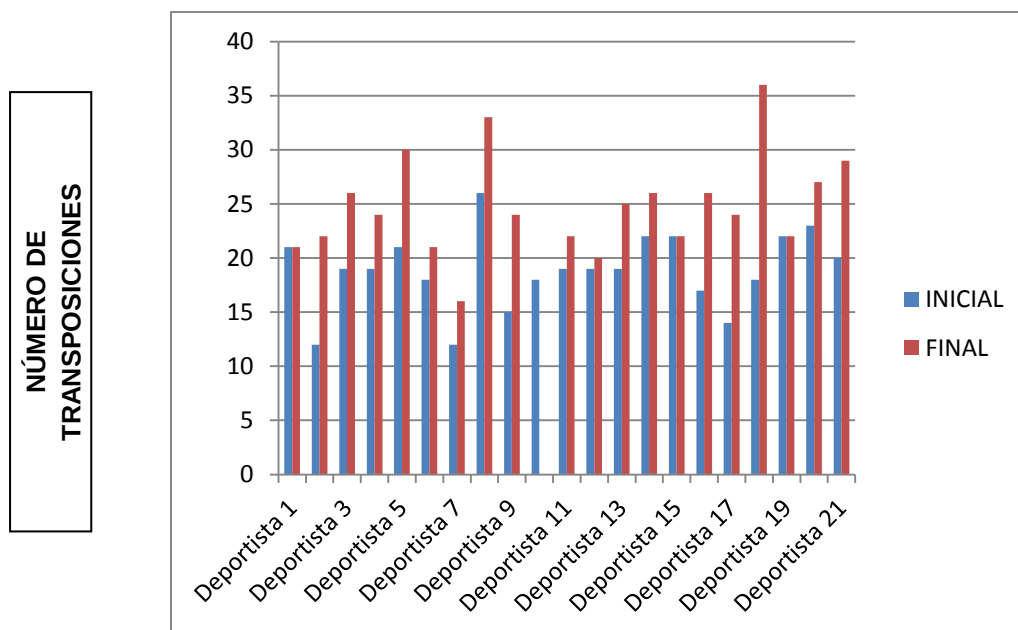
Ilustración 12. Prueba N°3 saltos laterales



**Nota:** generado a partir de esta investigación.

En la prueba N°4, transposición sobre la plataforma, una de las dificultades que más se observó fue la desviación lateral, orientando su cuerpo en diferentes direcciones siendo el objetivo trasladarse en línea recta, no había armonía entre manos y pies cuando debían tomar la plataforma por la parte inferior de ella para realizar la tarea asignada a su vez debían poner en práctica el componente de la adaptación en donde el individuo debe adaptarse a diferentes situaciones las cuales no siempre son previstas sino que debe poner en juego la capacidad de crear la respuesta ante el estímulo que viene del exterior.

Ilustración 13. Prueba N°4 transposiciones sobre la plataforma



**Nota:** generado a partir de esta investigación.

Además esta prueba permitió valorar la orientación espacial que es definida por Tasset (s.f) citado por Pérez (2004), donde menciona que esta “es el conocimiento de los otros y de los elementos del entorno a través del referente del yo” (p.22), partiendo desde esta concepción es necesario que el practicante tenga conciencia de su propio cuerpo, donde está ubicado, y cuáles son las posibilidades de movimiento, es decir conocer sus fortalezas y debilidades para que de acuerdo a las circunstancias pueda realizar una acción motriz acorde.

Como punto adicional, Piaget (S.f) citado por Mesonero (1985) asevera que “para conocer el espacio hay que vivirlo, pero, una vez vivido, hay que interiorizarlo para hacer de él un instrumento útil para los aprendizajes escolares” (p.201). Aclarando con ello que no solo aplica para el contexto escolar sino que influye de manera directa en los deportes y en la vida cotidiana lo que se reflejara en un adecuado desplazamiento, una correcta percepción del espacio

y el tiempo, la velocidad con que se debe ejecutar un gesto, el conocimiento de las fortalezas y debilidades motrices, entre otros, permitirán un correcto desarrollo tanto físico, psicológico y social que llevaran al triunfo deportivo. Con relación a lo planteado por el autor, se necesita entonces, generar experiencia, conocer las situaciones, y estimular de manera acorde con ejercicios o actividades.

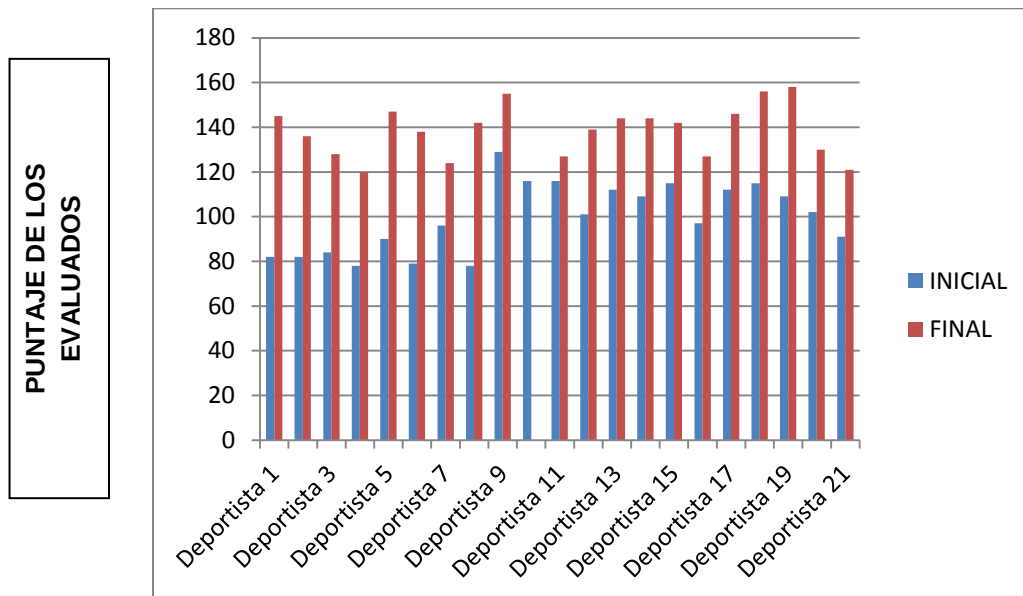
Habiendo realizado las cuatro pruebas, se determinó el nivel coordinativo de los evaluados, obteniendo así resultados donde seis niños estaban ubicados en la clasificación de perturbación de la coordinación, doce en coordinación normal y tres en buena coordinación siendo estas evidencias referentes para el conocimiento del estado inicial del grupo con el que se trabajaría y denotando que habían falencias en la capacidad de la coordinación, debido a sus inconvenientes la categoría Mini se hizo propicia para la aplicación del programa de danza moderna –zumba- para lograr el afianzamiento de la capacidad coordinativa.

*Tabla 31* Clasificación del test de coordinación KTK

| RANGOS                           | CLASIFICACIÓN                    | Nº DE NIÑOS | TOTAL   |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|---------|
| Score $\leq$ 70                  | Insuficiencia de la coordinación | 0           | 0-2%    |
| $71 \leq \text{score} \leq 85$   | Perturbación de la coordinación  | 6           | 3-6%    |
| $86 \leq \text{score} \leq 115$  | Coordinación normal              | 12          | 17-84%  |
| $116 \leq \text{score} \leq 130$ | Buena coordinación               | 3           | 85-98%  |
| $131 \leq \text{score} \leq 145$ | Muy buena coordinación           | 0           | 99-100% |
| <b>Total No. de niños</b>        |                                  | <b>21</b>   |         |

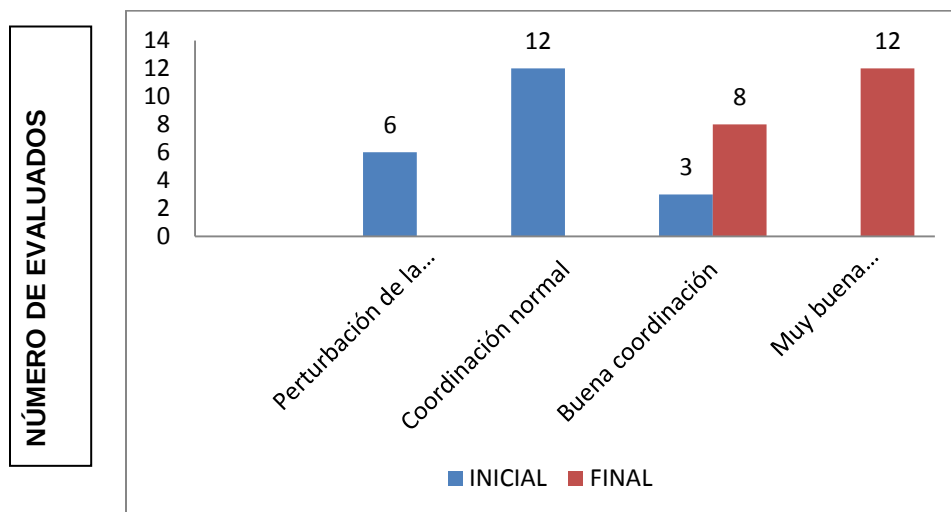
**Nota:** Adaptado de Gorla, Araujo y Rodríguez (2010).p.159

Ilustración 14. Clasificación individual del test de coordinación KTK



*Nota: generado a partir de esta investigación.*

Ilustración 15. Clasificación grupal del test de coordinación KTK

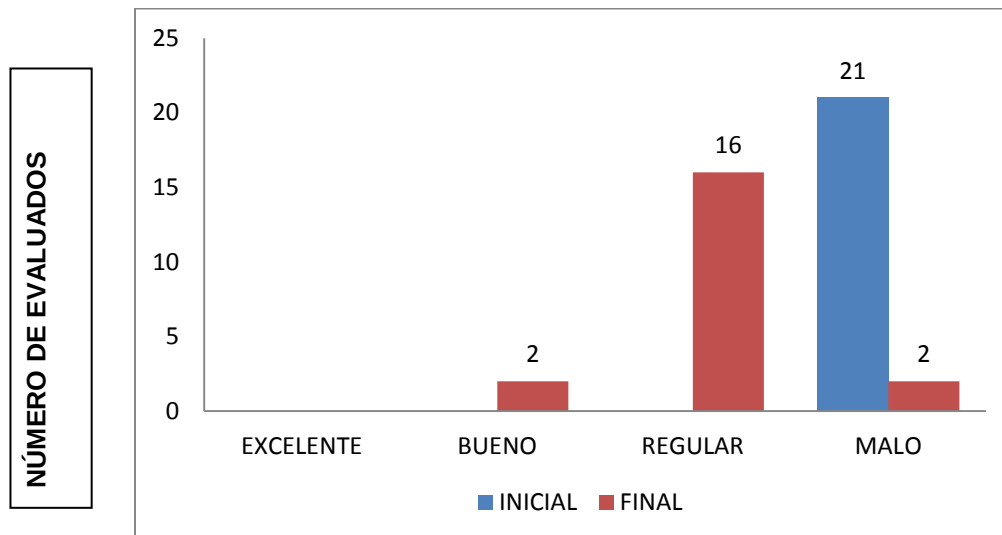


*Nota: generado a partir de esta investigación.*

Después de haber realizado el test KTK, se llevó a cabo el desarrollo del test de zig zag con balón, el que permitió conocer cómo se encuentra la coordinación específica (ojo-pie) del deporte, este consistió en desplazarse en zig-zag por medio de una secuencia de estacas, conduciendo el balón lo más rápido posible de ida y de regreso al punto de partida.

Con la realización del test se pudo observar que algunos chicos tuvieron buen dominio del balón, donde la gran mayoría solo utilizó la pierna derecha siendo esta la dominante y solo tres de ellos condujeron el balón utilizando las dos piernas, considerando era lo más adecuado durante el desarrollo del test; de los veintiún chicos, tres de ellos presentaron dificultades en la orientación evidenciándose en la inadecuada utilización del espacio que tenían entre las estacas haciendo contacto con ellas tanto con el cuerpo como con el balón, se observó desequilibrios en el manejo inadecuado del control de la corporalidad.

*Ilustración 16. Test de Zig - Zag con balón*



**Nota:** generado a partir de esta investigación.

Con relación a los resultados comparados con la tabla de evaluación del test de zig-zag con balón, se estableció un determinado tiempo con una valoración de regular, bueno, malo y excelente; es así como para efectos de este trabajo se obtuvo un resultado con valoración malo, porque estuvieron por encima del tiempo establecido siendo este de once segundos o más, es decir que ninguno de los evaluados tuvieron un resultado inferior al anterior tiempo.

De lo analizado en la sesión del test de zig zag con balón, y confrontado con la teoría, se establece que la velocidad tiene un papel primordial en el terreno de juego debido que se requiere de acciones rápidas para generar ocasiones de peligro en el arco rival, y de igual manera ocupar espacios tras un ataque sin éxito; requiriendo así conocer el propio cuerpo y las posturas adecuadas para realizar determinado movimiento.

De este modo, la velocidad en el fútbol es definida por Grosser (s.f) citado por Melo (2014), como “la capacidad de conseguir en base a procesos cognoscitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema neuromuscular y una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas” (p.33), por tal razón, la velocidad es catalogada como una respuesta rápida y efectiva para el estímulo recibido con el fin de cumplir una tarea específica en el campo de juego, de una manera repetitiva debido a la intensidad del juego.

Es por esto que Borbor (2012) sustenta que “el control es extremadamente importante cuando se trabaja en su velocidad con el balón. Si se siente que está perdiendo el control del balón, la persona se está moviendo más rápido de lo que su habilidad le permite” (p.11), por consiguiente algunos jugadores no tienen el conocimiento del ajuste correcto del cuerpo, al existir la velocidad combinada con la conducción del balón por un determinado espacio,

generando con ello pérdida del esférico, mayor gasto energético al emplear más tiempo en el desplazamiento, y por ende esto se verá reflejado en los partidos que realicen frente a otro rival que este en mejores condiciones del dominio de velocidad y técnica.

Por consiguiente se trabajó desde la propuesta del programa de danza moderna –zumba- para afianzar la coordinación motriz, considerando que es una estrategia diferente y con la cual se trabajan los componentes coordinativos teniendo en cuenta que durante el ciclo de aplicación se llevó a cabo tres categorías las cuales contenían componentes coordinativos y ritmos de la zumba, esperando con ello la mejora de la coordinación motriz de los individuos.

## **7.2 Análisis tras la aplicación de la estrategia metodológica para el afianzamiento de la coordinación**

Con la implementación de la estrategia metodológica del programa de danza moderna zumba que se realizó en la Academia de Fútbol Palmira Salazar con la Categoría Mini, se observaron dificultades en la coordinación dinámica general y específica, es por ello que se realizó un trabajo de fortalecimiento de la orientación y la diferenciación por medio de los ritmos de merengue y cumbia, además de otras capacidades coordinativas las cuales se referenciaran en el transcurso de este escrito, cabe anotar que se observó mejora en cada una de ellas.

El desarrollo del programa de danza moderna zumba contó al inicio de cada sesión con su respectivo calentamiento, el cual siempre se llevó a cabo con el acompañamiento musical, posteriormente se enseñaban los pasos planeados para la sesión, pasando luego a su ejecución, donde en primera instancia se realizaban sin música, y más adelante cuando los pasos eran aprendidos se ensayaba con música; aclarando que en cada momento se tuvo en cuenta la

enseñanza segmentaria, la cual consta de la enseñanza por partes de un determinado movimiento, en este caso los pasos asignados para la sesión, en la cual se emplearon desplazamientos del cuerpo hacia delante, hacia atrás y a los lados, movimiento de cadera, braceo, giros, marcha en el puesto, entre otros. Poco a poco se adicionaron más movimientos luego de observar la comprensión y asimilación de cada actividad.

Durante la aplicación de las sesiones se percibió que los chicos realizaron mejor los pasos y de forma más coordinada sin el acompañamiento musical, teniendo como guía el conteo de los tiempos en voz alta, mientras que al incluir la música perdían el control de los pasos terminando antes que ella, debido a que llevaban un ritmo mayor a lo indicado, además cuando no existía un conteo de los tiempos había descoordinación en la coreografía; en los desplazamientos fue posible apreciar que ciertos niños terminaban muy cerca a sus compañeros, siendo esto más notable con los desplazamientos laterales más que con los desplazamientos hacia atrás o hacia adelante, lo cual implica dificultad en el manejo del espacio evidente cuando se llevó a cabo el paso N° 4 de la sesión N° 7 y en el paso N° 10 de la sesión N° 17 se observó que los niños hacían contacto con el aro, no entrando por derecha sino por el centro o la izquierda del mismo cuando debían desplazarse hasta el aro en un solo apoyo y seguir realizando el movimiento alrededor del objeto.

Se percató también, durante las sesiones que los niños agregaban pasos que no habían sido enseñados, como fue evidenciado en el paso N° 14 de la sesión N° 13, cierta dificultad hace referencia a la capacidad de la diferenciación, tal y como lo afirman Barta y Duran (2002), es la capacidad de realizar los movimientos de una manera fina, precisa y exacta evitando aquellos que no hacen parte de la ejecución para el ahorro de energía utilizando solo lo requerido, por otro lado Petrone (2006), también enuncia que los movimientos deben ser

exactos, precisos y económicos; de acuerdo a lo anterior es importante tener economía, armonía, exactitud en cada secuencia de movimientos, esto permite que sea más estético, eficaz y eficiente, evitando todo movimiento parásito que se pueda llegar a presentar.

En cuanto a la orientación, Bruggmann; y Bucher (2010) sustentan que ella se basa en la ubicación del cuerpo dentro de un espacio determinado, logrando de esta manera dar cuenta de la posición en la que se encuentra el cuerpo, el lugar donde está ubicado, la velocidad a la que es posible desplazarse, la ubicación de los objetos que dificultan el desplazamiento, y la posición de un compañero o rival, esto sucede tanto en el baile como en el fútbol.

La orientación tiene en cuenta el concepto de lateralidad y direccionalidad como afirma Erazo (2011), el cual consta del conocimiento del espacio y el tiempo donde se da el predominio de uno de los dos lados del cuerpo sobre el otro, y la direccionalidad es la capacidad que tiene una persona para conocer y orientarse con relación a los dos ejes de su cuerpo derecha e izquierda, lo que se observó en los pasos N°4, 5 y 7 de la sesión N° 12 implicando desplazamientos hacia atrás, hacia los lados y giros teniendo como referencia la derecha o la izquierda, donde se analizó que los individuos no diferenciaban su derecha y/o su izquierda, realizando el movimiento al lado contrario de lo indicado, a su vez esto posibilita la orientación en el espacio, siendo esta visible cuando los chicos tenían dominancia por el uso de uno de los lados del cuerpo, derecha para algunos o izquierda para otros, identificándose en el paso N° 4 de la canción de cumbia de la sesión N° 12 en el cual se contempló que la mayoría los niños tienen dominancia derecha, facilitándose los movimientos con ese lado del cuerpo y teniendo mayor dificultad cuando lo hacen con su lado no dominante.

Es así como Spionek (1990), citado por Ferradas (2015), considera que existen cinco fases de lateralidad, que son determinantes para el correcto desarrollo y dominio corporal, sin embargo el autor considera que “no existe un año fijo en el que el niño/a alcance cada una de estas fases, esto dependerá del proceso madurativo del niño de la estimulación que reciba del exterior”(p.19). Es por lo anterior, que una correcta estimulación permitirá un mejor desarrollo en el infante, logrando así el fortalecimiento del sistema nervioso central, el cual juega un papel primordial durante los primeros años de vida, donde se absorbe información como una esponja, facilitándose el aprendizaje.

La utilización de los dos perfiles del cuerpo permitiría un mejor desempeño dentro el campo de juego, ya que tendrían la facilidad de conducir, regatear, controlar, rematar, entre otras, de manera más rápida y efectiva, sin embargo, autores como Ferradas (2015), consideran que a pesar de la utilización de los dos perfiles del cuerpo, existe una preferencia o inclinación por un lado del cuerpo, ya que siente mayor comodidad al momento de una ejecución motriz, por lo tanto se podría considerar a esta persona como ambidextra, con la particularidad de que utiliza con mayor comodidad cierta parte del cuerpo más que la otra; adicionalmente se puede encontrar personas con la facilidad de utilizar una extremidad inferior para el caso específico del deporte como es el fútbol, mientras que para acciones como escribir, y comer, utiliza la extremidad superior contraria a la utilizada para el deporte, considerando esto como una lateralidad cruzada.

Otras de las capacidades que se trabajaron fueron el acoplamiento, el equilibrio y el ritmo a través de la samba y el reggaetón, con la realización de las sesiones y el empleo de pasos como marcha en el puesto, acompañamiento de movimientos de brazos en flexión y extensión, ubicación del cuerpo de forma lateral, realización de movimientos de pie izquierdo y teniendo el derecho de soporte y con balanceo de brazos, giros a la derecha y a la izquierda y

desplazamientos en diferentes direcciones, con ello se analizó en cuanto a las anteriores capacidades coordinativas que existía dificultad cuando se empleaban pasos que exigía el uso de los brazos y los pies al mismo tiempo, como se realizó en el paso N°8 de la sesión N° 16, la mayoría de los chicos les causaba inconvenientes, por lo que dejaban los pies o las manos estáticas y solo moviendo uno de ellos, esta capacidad que se pone en juego es el acoplamiento, que según Harre (1986), citado por Dietrich, Klaus, C; y Klaus (2001), afirman que es “la capacidad para combinar movimientos de partes del cuerpo, movimientos aislados y operaciones para formar un solo movimiento global dirigido a un objetivo” (p.68). Por consiguiente se establece entonces que es necesario lograr la consecución de un paso para posteriormente pasar al siguiente y así a medida que se avanza en la enseñanza de la rutina de baile esta pueda ser enlazada con los pasos enseñados para formar una secuencia de actividades dinámicas, fluidas y coordinadas, que a la vista de los demás sea armónica, y reconfortante para su ejecutor.

De esta forma, Álava (2013), menciona que “esta capacidad es un requisito esencial para muchas acciones motoras y es predominante en tareas coordinativas de gran dificultad como las que se presentan en la gimnasia deportiva y en los juegos deportivos” (p.40). No obstante la capacidad de acoplamiento requiere algunos factores adicionales, como es el caso del ritmo, la ubicación en el espacio y la velocidad de ejecución, pues es de esta manera que un movimiento puede ser ejecutado con la mayor precisión posible. En el fútbol y en el baile se pretende un movimiento rápido, armonioso, coordinado, que dificulten las acciones del rival, permitiendo mejores resultados.

En cuanto al equilibrio se analizó que había inconvenientes en los desplazamientos mono pódalos donde se evidenció mayor dificultad en el equilibrio dinámico que en el equilibrio estático, lo que fue observable con la realización del paso N°9 del ritmo de samba de la sesión

Nº16, cabe anotar que el equilibrio es una capacidad indispensable en el buen funcionamiento motriz de las personas tal como lo menciona Cabedo y Roca (2008), por consiguiente se percibe que el equilibrio tiene una importancia relevante dentro del ámbito deportivo por las múltiples situaciones que solicitan de esta capacidad y porque de él depende buena parte del éxito para la realización de la técnica específica que requiere cualquiera de los deportes individuales o colectivos; así mismo es indispensable en la cotidianidad porque maneja el dominio del propio cuerpo, el poder adoptar una postura y por ende realizar cualquier movimiento, lográndolo con el menor margen de error.

Volviendo al campo deportivo futbolístico se resalta que los chicos presentaban esta dificultad considerando que la mayoría de los desplazamientos que ellos realizan son con la utilización de los dos apoyos de los miembros inferiores, donde un desplazamiento mono podal no es muy común en el deporte, además el empleo de objetos como aros dificultaban aún más el movimiento, poniendo a prueba su destreza y solución rápida a las dificultades.

Por su parte autores como García y Fernández (2002), citados por Roa (2014), sostienen que el equilibrio dinámico se trata entonces de una “reacción de un sujeto en desplazamiento contra la acción de la gravedad. Depende esencialmente del órgano vestibular presente en el oído interno, puesto que este registra los movimientos de la cabeza” (p.21). Es decir que no se trata entonces de una acción simple, ya que requiere una función más compleja, integrando el oído, la vista y el control postural.

Pasando a uno de los inconvenientes más notorios se referencia el ritmo, uno de los componentes en los que más se enfatizó porque faltaba conexión entre la música y los individuos, lo que fue observable en cada uno de los pasos porque unos niños terminaban antes o

después de los tiempos indicados, además no trabajaban como un grupo compacto donde no se observaba la coordinación grupal sino que unos culminaban primero que otros, es así como Zambrano y Carillo (2015), reafirma lo dicho anteriormente, que es la capacidad que posee el organismo en realizar una contracción y relajación de los músculos empleados en la actividad, lo anterior se debe dar de forma consciente; de esta forma el ritmo está implicado en cada movimiento, no necesariamente se habla de ritmo cuando hay presencia de música; esta capacidad rítmica es útil para que el individuo pueda influir en la adecuada ejecución de los ejercicios, además poder distinguir, variar, experimentar y crear nuevos movimientos que sean acorde al ritmo que se está llevando de una determinada actividad; en el caso deportivo el anterior autor afirma que “la capacidad rítmica permite al jugador proponer el “tiempo adecuado” a las acciones específicas en la competición, tanto en lo que se refiere a las fases de los movimientos creando un gesto único armónico (ritmo de la acción) como a la determinación de la sucesión dinámica-temporal adecuada entre diversas tareas (ritmo entre acciones)” (p.28); por consiguiente cuando un jugador posee una adecuada estimulación y fortalecimiento de esta capacidad, permite que tenga mejor reacción motriz en cuanto a las situaciones que se le presente, dejando ver su rendimiento y su contribución motora.

A su vez Tristán (2003), define el ritmo como “la capacidad que tiene el organismo para asimilar los cambios dinámicos en un movimiento. El ritmo se percibe exteriormente pero se efectúa interiormente”(p.57), por lo tanto cuando en el fútbol se entiende el ritmo de juego en la defensa y en el ataque, los jugadores podrán intervenir correctamente en cada una de las acciones, en este caso en el ámbito futbolístico que es una disciplina tan incierta hasta el último minuto de juego, en donde una acción bien realizada puede cambiar el rumbo del marcador y de todo el partido.

Esta capacidad para poder ser entendida debe ser trabajada y asimilada de forma individual y colectiva para que los resultados sean más efectivos, cada persona debe fortalecer la capacidad de forma individual para realizarlo de forma externa en el juego, es así que el ritmo es un elemento fundamental en el fútbol porque constantemente durante todo el partido se está alternando cambios en el ritmo en cuanto a la variación de la velocidad, esto con el objetivo de desorientar al rival, ocupar espacios libres y poder llegar al objetivo del fútbol que es la realización de los goles, cuyo equipo ganador será el que aprenda a jugar y a leer el ritmo de juego tanto de su equipo como de los rivales de cancha para poder hacer una actuación futbolística magnífica en el campo de juego.

Se tiene presente el aporte de Castañer (2002) citado por Castiblanco (2015), en el cual afirma que:

“existen tres sistemas que intervienen en el desarrollo de la capacidad rítmica como la percepción rítmica, originada por una reacción inmediata a un estímulo sonoro; la consciencia del ritmo consistente en la asimilación, distinción y comprensión de las estructuras rítmicas y en último nivel de la capacitación rítmica es la ejecución del ritmo que dependiendo del aprendizaje hace posible que se elaboren conductas complejas y voluntarias”.(p.50)

En cuanto a lo anterior el infante debe ser consciente del aprendizaje porque de él depende la velocidad de reacción en la cual realiza la respuesta de acuerdo al estímulo acústico, por tanto depende también de la comprensión que tenga la persona en relación a la enseñanza-aprendizaje, y por último la ejecución de la cadena dinámica de los movimientos.

Por consiguiente el ritmo es trabajable desde la danza, ya que los cuerpos se deben mover al son del compás, llevando así los pulsos, el acento, la frecuencia, viviendo la locomoción desde lo que transmite los sonidos, de acuerdo a ello los movimientos se realizan de forma más lenta, a una velocidad intermedia o con mayor rapidez, lo que permite poner a prueba la coordinación incluyendo la reacción motora.

A través de la danza se permite una mayor fluidez en los movimientos, cuando el individuo se mueve aprende a conocer habilidades, destrezas, cualidades y sus capacidades, es desde ahí que empieza un camino de experticia motora que conlleva a un amplio flujo motor, en donde será utilizado en todos los ámbitos de la persona, en este caso sería el deportivo, en donde es necesario el lenguaje corporal y la misma actuación del mismo para responder de forma estética, precisa y armónica en las situaciones de juego.

En el último mes de la aplicación del programa se desarrolló el trabajo con las capacidades coordinativas de adaptación y reacción motora con el empleo de los ritmos de reggaetón, salsa y merengue, entre los pasos empleados estuvieron movimientos con desplazamientos laterales, movimientos anteriores y posteriores, saltos, simulaciones de pases a media altura con borde interno, cabeceo, recepción de pecho y de muslo.

En la capacidad de reacción motora se pretende que la respuesta sea rápida y efectiva ante un determinado estímulo presentado y que en su mayoría puede darse de manera imprevista, situación que se refleja en las sesiones de baile al cambiar de paso rápidamente, donde los chicos inmediatamente buscan la manera de amoldarse a la situación y de esa forma obtener una respuesta satisfactoria, contemplado lo anterior en el paso N° 9 de la sesión N°23, de igual manera dentro del campo de juego, es una situación muy frecuente pues el fútbol es un deporte

donde no hay algo establecido, como es el caso de una rutina de ejercicios, o una secuencia de movimientos, lo que condiciona a estar preparado para cualquier eventualidad que implique un movimiento veloz y efectivo.

Considerando lo anterior, autores como Meinel/Schnabel (1987) citado por Weineck (2005) coinciden en afirmar que el termino de reacción motora, también conocido como velocidad de reacción hace referencia a cuando “por medio de la reacción motora se elaboran respuestas de forma rápida e inmediata ante un hecho que se presente, es la capacidad que tiene el cuerpo de responder con velocidad y de forma acertada” (p.p.480-484). Es así como una determinada respuesta está condicionada al buen funcionamiento del sistema nervioso, pues depende la capacidad de recibir un estímulo y al mismo tiempo procesarlo de la manera más veloz posible, logrando obtener la respuesta más adecuada. Un factor determinante para que el cerebro pueda elegir la mejor acción motriz está dado por la experiencia, pues la relación con una acción ya ejecutada facilita desempeñar una nueva función, o la repetición de la misma, dependiendo las características del nuevo estímulo.

Por otra parte García Manso y Colaboradores (1998), citado por Ramos; Melo; y Alzate (2007) consideran que la reacción motora se refiere a “el tiempo que transcurre entre el inicio de un estímulo y el inicio de la respuesta solicitada al sujeto” (p.88), es decir entonces que la reacción motora se define como la capacidad que tiene el individuo de actuar lo más pronto posible ante un estímulo recibido, sea este auditivo, visual o táctil, logrando conseguir de manera oportuna una acción que de repuesta a la situación presentada; caso tal que se hace evidente en una situación de juego donde se pierde la posesión tras un rebote inesperado, o en la improvisación de un paso o secuencia de pasos en las sesiones de baile.

Respecto a la capacidad de adaptación quedo demostrado que los infantes presentaban cierto grado de dificultad cuando realizaba un cambio de un paso a otro, percibido en el paso N° 5 de la sesión N° 23, algunos de ellos tenían que observar a sus compañeros para que los guiaran en el movimiento implicando una ejecución a un ritmo bajo, esta capacidad de adaptación va ligado a la de reacción motora.

Weineck (1988) citado por Vargas (2007), afirma que:

La capacidad de adaptación no solamente depende del aprendizaje motor en gran parte, sino también de la capacidad de control del movimiento. Una adaptación óptima a modificaciones de situación solo es posible si se dispone de un bagaje suficiente de experiencias motrices diversas y si por otra parte, el proceso de adaptación se halla bajo un control motor suficientemente preciso para satisfacer las necesidades motoras de la nueva situación. Además la capacidad de adaptación motriz está ampliamente condicionada por la capacidad de reacción, de equilibrio, de orientación espacial y diferenciación. (p.41); esta capacidad se ve influenciada por otros componentes coordinativos los cuales hacen posible su ejecución.

De igual modo Diaz y Carmona (2010), puntualiza que la adaptación necesita velocidad y exactitud y que cuanto más experiencia motriz se tenga más efectiva será la cadencia de los movimientos y por ello se adaptara más fácil el individuo a las situaciones que se le presenten y actué de forma acertada, en este caso en el ámbito futbolístico donde los jugadores deben adaptarse de forma rápida para llevar a cabo una jugada que contribuya al desarrollo del partido.

Habiendo expuesto lo observado y analizado en el transcurso de la aplicación el programa y conociendo lo sucedido con la aplicación de este, se resalta que hubo avances y mejoras en la capacidad coordinativa de los individuos, haciendo alusión a la importancia que tuvo la danza

para lograr los cambios, es por ello que Garcia Ruso(s.f) citado por Ibernía (2015), analiza la danza desde diversas perspectivas, una de ellas fue como una "actividad motora, ya que utiliza al cuerpo como instrumento a través de técnicas corporales específicas, expresa ideas, emociones y sentimientos y está condicionada por una estructura rítmica"(p.9) y desde la "actividad compleja porque conjuga e interrelaciona factores biológicos, psicológicos sociológicos, históricos, estéticos, morales, políticos, técnicos, geográficos, y porque aúna la expresión y la técnica y puede ser individual o colectiva"(p.9)

Se deduce de lo anterior que García Ruso consideró a la danza como una actividad integral en donde todos los componentes humanos son trabajados a partir de la corporalidad y la expresión; de esta forma la danza se relaciona a su vez con la disciplina futbolística complementando desde el movimiento dancístico el fortalecimiento y mejoramiento de las cualidades y capacidades físicas motoras, resaltando la coordinación, la cual se requiere en la danza y en el fútbol, en donde ambas integran los componentes coordinativos como son la orientación del cuerpo con relación al espacio y a los objetos; la reacción motora como la capacidad de ejecutar respuestas de forma rápida ante una situación creada o inesperada; el equilibrio como la capacidad que permite que el cuerpo se sustente y se ajuste en un determinado espacio; acoplamiento que posibilita al organismo para que realice movimientos parciales o globales con el objetivo de lograr una meta; el ritmo que a partir de su estimulación y trabajo permite que los chicos puedan responder de forma positiva ante diferentes cambios en la velocidad, en este caso en el terreno de juego, llevando siempre una rapidez adecuada a la situación que se esté presentando; la diferenciación por la cual se logra precisión y exactitud en los procesos motores; y adaptación la cual concede al organismo condicionarse para desarrollar

una secuencia motora ante posibles cambios que se puedan dar y responder de forma adecuada a ellos.

Es así como Ibernía (2015) avaló que la danza contribuye al proceso de aprendizaje tanto en la parte motora por medio de diferentes tareas que involucra las habilidades, capacidades, cualidades y destrezas, e igualmente ayuda al mantenimiento de las mismas, resaltando en este apartado el tema objeto de estudio del presente trabajo el cual se refiere a la coordinación porque es a través de la danza que también se organizan de forma conjunta los movimientos de los pies y las manos al mismo tiempo de forma armónica, permitiendo la liberación de tensiones y de los músculos, y a su vez generando diversión y una forma de trabajo diferente a lo habitual, permitiendo lograr la captación de diversidad de beneficios en él individuo, los cuales fueron observados en la categoría Mini, a través de las sesiones y confirmados por medio de la aplicación del test final del KTK y del test de zig- zag con balón donde hubo mejoras significativas en la población de estudio.

### **7.3 Análisis tras la aplicación final del test KTK y del test de zig-zag con balón**

Después de haber realizado los test iniciales de KTK, el test de zig zag con balón y de aplicar el programa de danza moderna zumba se analizó el progreso que la población de estudio de la categoría Mini de la Academia de Fútbol Palmira Salazar obtuvieron durante los meses de la aplicación del trabajo, es por ello que tras la observación que se hizo por medio de los test se evidenció mejor la evolución de los niños y también con el transcurso de las sesiones del programa.

En cuanto a lo reflejado en la realización de la prueba N°1 desplazamiento en equilibrio de espaldas, se percibió que existió mejoría en cuanto al equilibrio en los diferentes niveles de la prueba, notándose progreso en el dominio y control del cuerpo, mejor posición de los pies en los listones, menor número de caídas, puntajes cercano a los ocho máximos que era posible emplear durante la prueba, además se integró la capacidad de diferenciación la que se observó afianzada, porque los movimientos fueron más precisos, finos y exactos permitiendo el ahorro de energía en la tarea que se realizó, lo que se destacó en el listón de 6 cm en donde el puntaje mínimo fue de cinco correspondiente a un niño, seis puntos obtenidos por siete chicos, cuatro evaluados más con puntaje de siete y ocho niños con ocho puntos, de la misma forma los resultados fueron favorables en el listón N°2, donde cinco evaluados alcanzaron un puntaje de ocho, mientras que en el test inicial ninguno logro dicha clasificación evidenciando con ello también que el menor puntaje fuera de cuatro correspondiente a un niño y en la prueba inicial el puntaje mínimo fue de cero donde estuvieron ubicados nueve chicos debido a la inestabilidad del cuerpo con constantes caídas y excediendo el número de pasos.

Por ultimo en el listón de 3 cm, se observó que los puntajes fueron más diversos en los cuales se ubicaron de la siguiente manera, la menor cantidad de puntos fue de tres y la mayor de ocho ambos con un niño en su respectivo nivel.

Siendo resultados satisfactorio tras la aplicación del programa en el cual se obtuvo mejoras significativas en los tres niveles de la prueba con respecto a la primera aplicación del test, mejorando en aspectos de equilibrio, orientación, control y estabilidad corporal, concentración, mejor apoyo con las superficies de contacto, facilitando el desplazamiento, adoptando una postura adecuada y los demás factores mencionados.

Es así como Martín (2002) afirma que la finalidad del control postural consiste en la orientación de los segmentos corporales guardando el equilibrio y existiendo una relación entre el mundo externo cuando el cuerpo este estático o dinámico, por lo consiguiente el sistema postural contiene tres características principales, sostiene una posición constante en presencia de la gravedad, anticipación de la respuesta a los movimientos y adaptación a ellos, esto sustenta lo expuesto anteriormente, lo que sucedido durante la aplicación de la prueba N°1.

En la prueba N°2 saltos mono pódales, los resultados obtenidos permitieron conocer que los veinte individuos no presentaron dificultad hasta el nivel siete, comparado con la prueba inicial se obtuvo una mejora de dos niveles es decir que en la primera toma de los resultados los veintidós niños llegaron hasta el nivel cinco sin dificultades, porque lo llevaron a cabo en el primer intento de tres oportunidades que tenían; a partir del nivel ocho, hubo complejidad para un evaluado porque logro superar el nivel en el segundo intento mientras los demás lo realizaron en el primero, en el obstáculo número nueve, dieciocho lo ejecutaron en el primer intento y dos en el segundo, en la espuma número diez , quince lograron pasarla en el primer intento, mientras dos lo hicieron solo hasta la segunda oportunidad y dos más en la tercera y un evaluado no logro pasar el nivel, en la espuma número once, pasaron diez evaluados en la primera ocasión, cinco en la segunda y uno en el tercer intento y a su vez cuatro no lograron culminar el nivel, el ultimo grado de esta prueba solo fue alcanzado por ocho participantes, donde tres pasaron sin mayor dificultad en el segundo intento y uno requirió de un tercer salto, mientras que ocho no alcanzaron completar la prueba.

Como puntos de observación se analizó mejor base de sustentación, mayor potencia en el salto, mejor control del cuerpo en la caída, evitando desequilibrios frontales y laterales, no presentaron caídas, además la capacidad acoplamiento mejoró porque hubo una adecuada

combinación de las partes del cuerpo con relación al movimiento, notándose mejor integración entre las extremidades superiores e inferiores.

La prueba N° 3 saltos laterales, se realizó sumando los dos intentos que tenía el niño , donde el mínimo de saltos fue de cuarenta y tres y en el test inicial de veinticinco, mejorando en dieciocho puntos y el mayor de setenta y siete saltos, en la prueba inicial de sesenta y dos ,obteniendo quince puntos de diferencia, adicionalmente se promedió los otros dieciocho participantes y arrojaron un promedio de sesenta y un saltos, en comparación con los cuarenta y cinco iniciales, aumentando en dieciséis saltos, lo anterior permite indicar que hubo un mejor manejo del espacio determinado para la ejecución del test, disminución de forma significativa en el contacto con el listón de madera ubicado en la parte central del lugar determinado para la prueba, demostrando mejor nivel en la coordinación del movimiento, mayor dominio del cuerpo y conocimiento del mismo e incremento de la velocidad en los saltos, además mantuvieron un ritmo constante y una velocidad adecuada permitiendo continuidad en los mismos, resaltándose las capacidades del ritmo y la reacción motora.

En la prueba N°4 transposición sobre la plataforma, se contó con dos oportunidades sumando al final el número de transposiciones obtenidos durante los dos intentos; la menor cantidad de transposiciones fue de dieciséis en confrontación con los doce de la prueba inicial y la mayor de treinta y seis en comparación con el primer test que fue de veintiséis transposiciones, los demás fueron parte del promedio con veinticuatro en contraposición de los diecinueve iniciales, es decir hubo un aumento de cinco transposiciones, donde se resaltó el fortalecimiento en el desplazamiento lateral haciendo de forma recta sin mayores desviaciones, por otra parte hubo un progreso en la orientación de su cuerpo, demostrando coordinación entre

manos y pies cuando debían tomar la plataforma por la parte inferior de ella para realizar la tarea asignada de desplazamiento.

Después de haberse realizado las cuatro pruebas correspondientes al test KTK se apreció que ocho participantes están en el rango de buena coordinación y doce en el nivel de muy buena coordinación, anotando que hubo un desempeño favorable con relación al test inicial donde hubo varias dificultades, que en la evaluación final ya no fueron evidentes porque se realizó un afianzamiento que favoreció la coordinación motriz de los niños, acentuando una disminución en los índices de caída sobre los listones de equilibrio, un dominio sobresaliente y conocimiento del cuerpo, mayor cantidad de saltos mono pódalos y laterales, manejo del espacio y ubicación del cuerpo para la realización de las tareas motoras y adecuado desempeño en la transposición de las plataformas manejando una línea recta, precisión, eficacia y eficiencia en la prueba.

Tabla 32 *Clasificación del test final de coordinación KTK*

| RANGOS                           | CLASIFICACIÓN                    | Nº DE NIÑOS | TOTAL   |
|----------------------------------|----------------------------------|-------------|---------|
| Score $\leq 70$                  | Insuficiencia de la coordinación | 0           | 0-2%    |
| $71 \leq \text{score} \leq 85$   | Perturbación de la coordinación  | 0           | 3-6%    |
| $86 \leq \text{score} \leq 115$  | Coordinación normal              | 0           | 17-84%  |
| $116 \leq \text{score} \leq 130$ | Buena coordinación               | 8           | 85-98%  |
| $131 \leq \text{score} \leq 145$ | Muy buena coordinación           | 12          | 99-100% |
| <b>Total N°.de niños 20</b>      |                                  |             |         |

Dentro de esta nueva evaluación tras la aplicación del programa se afirma que los evaluados no se encuentran ubicados en el rango de perturbación de la coordinación a diferencia de la prueba número uno, el cual indicaba que ellos tenían constantes caídas, desequilibrios, inadecuada ubicación lateral de los pies en el listón de madera y del cuerpo, haciéndose difícil el desplazamiento de espalda y compensando con el cuerpo hacia uno de los lados.

Cabe resaltar la evolución significativa de la población de estudio tanto en las pruebas motoras y en el transcurrir del desarrollo de las sesiones de danza moderna –zumba-, además por parte del entrenador el cual manifestó satisfacción por la mejoría de sus pupilos en el terreno de juego siendo claro el avance durante los entrenamientos y en las diferentes competencias, demostrando una coordinación adecuada para la edad cuando llevan a cabo movimientos armónicos, precisos, veloces, mayor acoplamiento de extremidades superiores e inferiores y manejo del cuerpo en relación con sus propios compañeros, rivales y en la conducción con el balón.

Por último se aplicó el test de zig-zag con balón el que permitió conocer cómo evolucionó la coordinación específica (ojo-pie) del deporte, con relación a los resultados encontrados tras la evaluación se evidenció que dos se encuentran en la valoración bueno, dieciséis en regular, y dos en valoración malo, a pesar de los resultados se sustenta que el trabajo de coordinación favoreció al desplazamiento con el balón de forma armónica, observando que hay dominio y manejo del mismo, conduciendo el balón con las dos piernas lo que no era tan evidente en la prueba inicial, mejora de la ubicación del cuerpo con los objetos que se encontraban en el espacio, en este caso no se presentaron mayores colisiones con las estacas las cuales hacían parte del test permitiendo el desplazamiento en zigzag, sin embargo el producto del

test final se considera favorable en relación al test inicial donde todos los evaluados estuvieron clasificados en la valoración malo debido a la falta de velocidad en el desplazamiento lo que se considera importante dentro del trabajo futbolístico para un mejor desempeño en el campo, a través de las sesiones se involucró el trabajo específico del deporte lo que afianzó la capacidad, esto se vio reflejado en los resultados con relación al progreso.

*Tabla 33 Valoración Test Final de zig zag con balón*

| TIEMPO                          | VALORACION | N° DE EVALUADOS |
|---------------------------------|------------|-----------------|
| 0:05:00 a 0:06:59               | Excelente  | 0               |
| 0:07:00 a 0:08:59               | Bueno      | 2               |
| 0:09:00 a 10:59                 | Regular    | 16              |
| 0:11:00 ó más                   | Malo       | 2               |
| <b>Total de N° de niños: 20</b> |            |                 |

**Nota:**Dominguez (2014)

Habiendo conocido los resultados de la coordinación dinámica general y específica de acuerdo a los test aplicados al inicio y al final del programa se concluye que el trabajo que se desarrollo fue satisfactorio porque hubo mejoría en aspectos como el ritmo, movimientos más fluidos, velocidad de ejecución, uniformidad como grupo, liderazgo, creatividad, y respuesta rápida ante determinado estimulo, dejando en evidencia que la estimulación de los componentes de la coordinación fue adecuada, además se resalta el progreso en la propiocepción, capacidad que tiene el organismo de recibir la posición de todas las partes del cuerpo sea de forma estática o dinámica, lo que permite que el cuerpo este pendiente de lo que está sucediendo de la información que recibe y de esta forma actuar, un ejemplo de ello son los constantes cambios de orientación, dirección y posiciones en el fútbol.

Según Benavides (2012), cuando se entrena la propiocepción se mejora la fuerza, la coordinación, equilibrio y tiempo de reacción además permite la regulación de los parámetros espacio-temporales del movimiento, ajustándose al espacio y al tiempo en alguna situación, influye en el ritmo a su vez porque desencadena la capacidad de alternar la velocidad en las ejecuciones; de esta forma el entreno de las capacidades coordinativas conlleva a beneficios en la motricidad de los niños y en la adquisición del bagaje motor lo que se verá traducido en este caso en la disciplina del fútbol.

## **8. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

En este apartado se encontraran las respectivas conclusiones y recomendaciones logradas luego del análisis de la aplicación de las distintas pruebas utilizadas como referente de evaluación, tanto inicial como final, y el papel de la danza moderna zumba en las distintas sesiones para el afianzamiento de la coordinación.

### **8.1 Conclusiones**

✓ Tras la aplicación del test KTK en la categoría Mini correspondiente a niños de 10 años de la Academia de Fútbol Palmira Salazar, se considera que el test es apto para las edades en las que se encuentran los niños, los resultados del test inicial mostraron que había dificultad al realizar las pruebas, observándose disequilibrios, inadecuado control del cuerpo, descoordinación en la ejecución de los saltos lo que provocaba caídas, movimientos no consecutivos, poco precisos, desorientación en el espacio determinado para la prueba, a su vez habían desviaciones de acuerdo a la dirección de la tarea asignada; es así que en la clasificación del nivel coordinativo de los infantes se encontró que algunos estaban dentro del rango de perturbación de la coordinación y ninguno en muy buena coordinación, lo que permite afirmar que hubo dificultades en la realización del test, demostrando que se debe hacer énfasis en el proceso madurativo del niño, debido a que las pruebas del KTK están diseñadas para individuos de 5 a 14 años, por lo tanto una correcta estimulación permitirá un mejor desarrollo en el infante, logrando así el fortalecimiento del sistema nervioso central, el cual juega un papel primordial durante los primeros años de vida, donde se absorbe información como una esponja, facilitándose el aprendizaje, además desde los diez años las situaciones se convierten en algo más complejo y es en ese momento donde se comienza a solidificar el conocimiento del propio

cuerpo, la ubicación y los diferentes movimientos que se pueden realizar de acuerdo al lugar donde se esté posicionado, la corporeidad y el análisis de la posibilidad de movimiento ya sean estáticas o dinámicas lo cual se logra si en años anteriores hubo estimulación la que contribuyera al desarrollo de las habilidades, cualidades y capacidades motoras, como lo es el esquema corporal, la estructuración del tiempo, el espacio, el equilibrio y la coordinación dinámica.

Es así como las falencias en la coordinación motriz se puede disminuir cuando se lleva a cabo una estimulación adecuada en las edades propicias del desarrollo de la misma, generando experiencia motora y evitando a su vez, movimientos torpes, lentos, con dificultad en su ejecución, poco armónicos y poco precisos.

✓ Después de haber aplicado la estrategia metodológica de danza moderna zumba construida para este estudio se logra determinar que es posible trabajar por medio de ella, porque se observó que los niños tuvieron una adecuada noción del tiempo, del espacio mejorando de esta forma su orientación corporal, interviniendo de forma positiva en el equilibrio, control y estabilidad corporal, concentración, mejor apoyo con las superficies de contacto, mayor potencia en los saltos, mejor control del cuerpo en la caída, notándose con esto la evolución que presentaron donde los movimientos eran más precisos, armónicos, veloces, mayor acoplamiento entre pies y brazos, además cuando se mejora los componentes coordinativos estos permiten que el individuo adquiera un bagaje motor apto para el desempeño de las diferentes actividades motoras, lo cual se percibió a través de las sesiones donde había mejor calidad en los movimientos comparados con las primeras, además ello se ve reflejado con el manejo del balón, mejor orientación en el terreno de juego con relación a los objetos y los elementos, mejor adaptación ante situaciones imprevistas lo que conlleva a mejor reacción motora, es así como se determina que los efectos del programa fueron positivos como estrategia

para el afianzamiento de la coordinación, que transmitido a un entorno futbolístico permitirán ahorro de energía, control del espacio y del tiempo para realizar pases, interceptaciones, cortar el avance de un rival, disposición adecuada en el terreno de juego, entre otras.

El desarrollo del programa de danza moderna zumba permitió también adquisición de seguridad en sí mismo por parte de los niños, expresividad, movilidad, control corporal, liderazgo, influyendo directamente en el aspecto coordinativo de cada uno de los practicantes y viéndose reflejado en el momento de enfrentarse a un rival en el campo de juego.

✓ Se logra determinar que los efectos que produce la danza moderna zumba como estrategia para el afianzamiento de la coordinación tuvo aspectos positivos, en el cual se integró los ritmos de merengue, cumbia, reggaetón, salsa, y samba, de esta forma se trabajó los componentes de la coordinación junto con aspectos específicos del deporte, tras la aplicación de las sesiones se iba observando mejoras en la coordinación dinámica general y específica lo que se logró cuando se afianzó la orientación, el equilibrio, el ritmo, el acoplamiento, la adaptación, la reacción motora y la diferenciación, comparado con el estado inicial en el que se encontraba la población de estudio de la Academia de Fútbol Palmira .

## **8.2 Recomendaciones**

✓ Se recomienda que los niños tenga la posibilidad de experimentar diferentes actividades motoras logrando con ello una estimulación motriz multidisciplinaria, lo que contribuirá a su bagaje motor.

✓ Después de haberse obtenido resultados favorables tras la aplicación del programa de danza moderna zumba se recomienda que el trabajo que se realizó se tenga en cuenta por el entrenador de la categoría Mini y así mismo se aplique al resto de categorías, para que los niños sigan mejorando su coordinación motriz en todos sus componentes, además es otra forma de entreno que puede ser complemento a lo convencional del fútbol, debido a que la danza permite que el individuo explore diferentes formas de movimientos además de la adquisición de experiencia motora, cognitiva y social, lo anterior contribuye al proceso deportivo mejorando las cualidades y capacidades físicas en este caso la coordinación motriz.

✓ Otra recomendación es que los entrenadores periódicamente realicen evaluación de la coordinación motriz de los niños, para que tengan presente como va la evolución de la capacidad y se pueda prevenir cualquier involución de la misma que afecte la práctica de la disciplina y el mismo proceso de afianzamiento del individuo lo que permite que haya mejor ejecución de los movimientos y de las tareas asignadas tanto en el campo cotidiano como en el deportivo.

## 9. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

A continuación se presentan las referencias bibliográficas, las cuales surgen tras la pertinente investigación de conceptos, teorías, autores, instrumentos y demás información empleada para lograr el desarrollo del presente trabajo.

Álava. (2013). El judo y sus beneficios en el desarrollo psicomotriz de los estudiantes de edad escolar, 10, 11, 12, años de la escuela fiscal “Coronel Luis Vargas Torres”. Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física Deportes y Recreación. Guayaquil – Ecuador.

Recuperado de

<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/16287/1/Alava%20Cede%C3%B1o%20Daniel%20Armando%20%2011-2013%20.pdf>

Alves. (1990). Inteligencia y velocidad de procesamiento de la información contribución a la identificación de las fases de procesamiento de la información más influenciadas por la inteligencia. (Tesis de Doctorado). Universidad Técnica de Lisboa: Facultad de Motricidad Humana.

Antoranz y Villalba . (2010). Desarrollo Cognitivo y Motor.Editex.

Azofeifa; y Prado. (2013).Efecto de la aplicación de un programa de danza aeróbica sobre la mejora de la coordinación motriz en un grupo de futbolistas universitarios (tesis de pregrado).Universidad Nacional, Costa Rica.

Barahona; y Vera. (2015). Metodología del desarrollo de la coordinación motriz en movimiento coreográficos (Bachelor's thesis).

Barta y Duran . (2002). 1000 ejercicios y juegos de gimnasia ritmica y deportiva. Barcelona: Paidotribo.

Bedoya;Bustamante;Arboleda;Montero,Velásquez;Rojas;Cardona, B;Cardona,J;Betancur. (2001). Cognición y movimiento. Revista educación física y deporte.Recuperado de <http://bibliotecadigital.udea.edu.co/dspace/handle/10495/6386> (2017,27 de abril)21, 89.

Benavides.(2012).Incidencia de los ejercicios propioceptivos en la ejecución de las técnicas ofensivas en el fútbol con los jugadores del Club "Raíces" categoría Sub 17.(Tesis de pregrado).Escuela Politécnica Del Ejército.Sangolquí.

Berger. (2006). Psicología del desarrollo: infancia y adolescencia. Estados Unidos: Medica Panamericana S.A.

Bernardes. (2011). “influencia del baile recreativo en el estado de ánimo y autoestima de personas adultas. Revista científica eureka, 8, 242.

Bernal; Wanceulen,A; y Wanceulen, J. (2007). 100 ejercicios y juegos de coordinación dinámica general para niños de 10 a 12 años. Sevilla-España: Wanceulen editorial deportiva,S.l.

Berruezo. (2000). El contenido de la Psicomotricidad.

Betacur. (1984). Decreto 2845 de 1984. Octubre 07,2016, de Presidencia de la Republica Recuperado de: [http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-103882\\_archivo\\_pdf.pdf](http://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-103882_archivo_pdf.pdf)

Borbor.(2012). “Influencia de la velocidad con el balón en el rendimiento técnico de los futbolistas en la categoría pre juvenil (14-16 años) de la federación deportiva provincial de Santa Elena en el año 2012. (Tesis de pregrado). Universidad estatal Península de Santa Elena, Ecuador.

Bruggmann, y Bucher. (2010). *1000 ejercicios y juegos de fútbol base*. Barcelona (España): Hispano Europea, S.A.

Cabedo; Roca. (2008). Apunts. Educación física y deportes. Evolución del equilibrio estático y dinámico desde los 4 hasta los 74 años. 92, p. 15-25. Recuperado de <http://europa.sim.ucm.es/compludoc/AA?articuloId=794451>

Cáceres, y Vera. (2012). Propuesta metodológica para utilizar la danza folklórica colombiana en niños de seis y siete años en el contexto escolar. Universidad del valle (Santiago De Cali).

Chala,Peña y Trujillo.(2015).Múltiples realidades:una comprensión desde las subjetividades en las relaciones, comunicaciones, emociones y corporalidades en la segunda infancia. (tesis de pregrado).Fundación Universitaria los libertadores.Bogotá-Colombia.

Cañizares; y Carbonero. (2017). Coordinacion, concepto y actividades para su desarrollo. En *Cómo mejorar la coordinación y equilibrio de tu hijo(9)*. Sevilla- España: Wanceulen editorial.

Cañizares; y Carbonero. (2017). *Cómo mejorar las capacidades perceptivo-motrices, el esquema corporal y la lateralidad, en tu hijo*. España: Wanceulen .

Castaner;Oleguer; y Camerino. (2006). Manifestaciones básicas de la motricidad. ediciones de la Universidad de Lleida.

Castejón; Hernández; Curiel; Lopez; Maldonado; Garoz; López,; Velazquez; y Martínez. (2004). *La evaluación en la educación física, investigación y práctica en el ámbito escolar* . Barcelona: Graó, De Irif, S.L.

Castiblanco.(2015).¿La danza como estrategia de desarrollo de la capacidad coordinativa (ritmo) en el deporte?.(tesis de pregrado). Uniminuto Corporación Universitaria Minuto de Dios.

Crepeaun; Cohn; y Schell. (2003). Willard y Spackman:Terapia ocupacional . Madrid-España: Editorial medica panamericana.

Coldeportes. (2011). Resolución 231 de 2011. Junio 20, 2017, de Coldeportes Sitio web: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=43445>

Congreso de Colombia. (1995). Ley181. Octubre 07,2016, de Instituto Colombiano Del Deporte Coldeportes Recuperado de: [www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=2014&download=Y](http://www.coldeportes.gov.co/?idcategoria=2014&download=Y)

Constitución política de Colombia 1991. Octubre 07,2016, de República de Colombia Recuperado de: <http://www.alcaldiabogota.gov.co/sisjur/normas/Norma1.jsp?i=4125>

De la granja; sánchez; y Ortega.La coordinación.(S.f).Recuperado de <https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gtb06-coordinacion-segmentaria-power-point.pdf>

Delval. (2008). El desarrollo humano. España. Siglo XXI de España. Editores, S.A.

Díaz; y Carmona. (2010). Representaciones de los docentes de inglés sobre el proceso de formación integral: ¿qué descripción ofrecen de ella? Íkala, revista de lenguaje y cultura, 15(24), 173–203.

Díaz. (2016). Trastorno del desarrollo de la coordinación: programas de intervención a través de la música, la danza y la percusión corporal (método BAPNE). Proyecto de investigación.

Dietrich;Jürgen;Ostrowski,RostDietrich;Jürgen;Ostrowski; y Rost. (2004). Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil . Barcelona: paidotribo.

Dietrich; Klaus, C; y Klaus, L. (2001). Manual de metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

Dominguez.(2014).Guia metodológica para estimular la coordinación motora en niños de 5 a 6 años de la Academia Salazar a través del juego. (Tesis pregrado).Universidad Del Valle. Palmira

Erazo. (2011). La lateralidad en el desarrollo de la lectoescritura de los niños y niñas del primer año de educación básica de la ciudad de Machachi, Cantón Mejía, durante el año lectivo 2010- 2011. Universidad Central del Ecuador.Quito.

Escobar.(2012). Relación de las capacidades coordinativas, ritmo, acoplamiento, reacción, equilibrio y orientación, en la ejecución de las distintas fases del viraje de voltereta en el estilo libre en el deporte de la natación una perspectiva teórica. Universidad del Valle. Área de Educación Física y Deportes.

Esquivel.(2013). La gimnasia rítmica y su incidencia en la coordinación motriz de los niños y niñas de la escuela modesto Villavicencio del Cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi (Bachelor's thesis

Ferradas. (2015). Evaluación de la lateralidad mediante el Test de Harris en niños de 3 y 6 años. Universidad de Valladolid.

Franco; y Osorio. (2007). Incidencia de un programa pedagógico de danza en las capacidades coordinativas especiales en niños y niñas de 6 a 8 años de segundo de primaria del

Colegio la Anunciación de la ciudad de Pereira (Doctoral dissertation, Pereira: Universidad Tecnológica de Pereira).

García., y Berruezo. (1994). Psicomotricidad y educación infantil. Impreso en España.

García Ruso . (1997). La danza en la escuela. España: Inde publicaciones.

Glass. (2005). Merengue: ritmo que contagia: historia del merengue en México. Barcelona- España: Plaza y Valdes.

Gonzales; García; Pastor; y Contreras. (2010). Conocimiento táctico y toma de decisiones en jóvenes jugadores de fútbol (10 años). Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2351/235119302007/>

Gorla;Araujo; y Rodríguez. (2010).Evaluación motora en Educación Física adaptada: test KTK (2da ed.).Sao Paulo:Phorte

Ibernia. (2014).Beneficios psicológicos del Zumba en la E.S.O.Universidad del país Vasco UPV/EHU,Colombia.

Instituto Tecnológico de sonora. (s.f). Clasificación de las capacidades y habilidades motoras. Abril 27,2017, de Instituto Tecnológico de Sonora: Educar para trascender Sitio web: [http://www.sectorfitness.com/img/web/material/22/Art%C3%ADculo\\_1\\_-\\_Clasificacion\\_de\\_las\\_capacidades\\_y\\_habilidades\\_motoras.pdf](http://www.sectorfitness.com/img/web/material/22/Art%C3%ADculo_1_-_Clasificacion_de_las_capacidades_y_habilidades_motoras.pdf)

Jaramillo. (2007). Concepción de infancia. Revista del Instituto de Estudios Superiores en Educación Universidad del Norte, ISSN 1657-2416, 110.

Kiphard y Schilling.(1974).Körperkoordinationstest Für Kinder.Beltz Test GmbH:Weinheim.

Lagrange (1986). Educación psicomotriz. ed. Martinez Roca. Barcelona

Leymarie, Isabelle.(1997).La música latinoamericana: danzas y ritmos de un continente. Traducido por Isabel Romero; editado por Sebastián Deleau y Béatrice Peyret-Vignals. Barcelona: Ediciones. Traducción de: La musique sud-américaine: rythmes et danses d'un continent. ISBN: 84-406-7705-7.

Ljubojević; Jakovljević; y Popržen.(2014). Effects of zumba fitness program on body composition of women / efectos del programa zumba fitness sobre la composición corporal de las mujeres. Recuperado de:

<https://mail.google.com/mail/u/0/#inbox/15c1719a639e6780?projector=1>

Luetngen.(2011).the physiological effects of participating in a 40-minute zumbao fitness sesión.(tesis de maestria). University of wisconsin-la crosse.Estados Unidos.

Luetngen; Porcari; Foster; Mikat; y Rodriguez. (2012). Zumba Fitness: Sure It's Fun But Is it Effective?/ Fitness Zumba: Claro que es divertido, pero es eficaz?.. Recuperado de <https://www.acefitness.org/certifiednews/images/article/pdfs/ACEZumbaStudy.pdf>

Maganto; y Cruz. (S.f). *Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil*. Facultad de psicología, San Sebastián.

Mansilla. (2000). Etapas del desarrollo humano. Revista de Investigación en Psicología, 3, 109.

Marshall; Rivera; Hernandez. (2010). Los circuitos socio-sónicos del reggaetón. Revista transcultural de música, 14, 1-9. Recuperado de <http://www.redalyc.org/pdf/822/82220947017.pdf>

Martín. (2002). Bases Neurofisiológicas del Equilibrio Postural. (tesis de pregrado).  
Universidad de Salamanca. España

Melo. (2014). Análisis de la agilidad, mediante la aplicación de test físicos, en jugadores de fútbol pre-juvenil, como criterio fundamental en la selección de talentos deportivos. Universidad Pedagógica de Colombia Facultad de Educación Física. Colombia.

Mesonero. (1985). La educación psicomotriz: Necesidad de base en el desarrollo personal del niño. Universidad de Oviedo (España): Universidad de Oviedo, Servicio de Publicaciones.

Nicolás, Ureña, Gómez, y Carillo . (2010). La danza en el ámbito de educativo. Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, N°17, 43.

Ochoa. (s.f). La cumbia en Colombia: invención de una tradición. Revista Musical Chilena, 31-52.

Ochse. (2004). Discutiendo la autenticidad en la música salsa. Universidad de Leipzig, Alemania. Recuperado de <http://journals.iai.spk-berlin.de/index.php/indiana/article/view/1899/1537>

Oña. (1994). Aspectos Psicológicos del Ejercicio en los Mayores. En M. Becerro, La Actividad Física en las Personas Mayores. Madrid: Comité Olímpico español.

Organización Mundial de la Salud. (2013). El desarrollo del niño en la primera infancia y la discapacidad. abril 27, 2017, de Organización Mundial de la Salud y Unicef Sitio web: [https://www.unicef.org/earlychildhood/files/ECDD\\_SPANISH-FINAL\\_\(low\\_res\).pdf](https://www.unicef.org/earlychildhood/files/ECDD_SPANISH-FINAL_(low_res).pdf)

Perelló; Ruiz, C; Ruiz, A; y Caus. (2003). El equilibrio. En Temario para preparación de oposiciones, educación física. (p.260). España: Mad, S.l.

Perez. (2004). Psicomotricidad, Desarrollo Psicomotor en la infancia. España: Ideas propias Editorial.

Pérez; y Cardona (2010). Mejoramiento de las capacidades coordinativas a través de la danza. Plumilla Educativa, (7).

Petrone. (2006). Coordinación motora. Titular Disciplina Gimnasia.

Piedrahita. (2008). En la danza como medio potenciador del desarrollo motriz del niño en su proceso de formación deportiva en las escuelas de fútbol. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Pulido; Chaustre; Feo; y Gordillo. (2004). Nuevo Identidades 4. Bogota-Colombia: Norma.

Ramos. (2016). Los bailes latinos en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños de 10 a 12 años de la Unidad Educativa España de la ciudad de Ambato (Bachelor's thesis, Universidad Técnica de Ambato- Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación. Carrera de Educación Física). Recuperado de <http://redi.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/17829/1/INFORME%20FINAL%20DE%20PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>

Ramos; Melo; y Álzate. (2007). Evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes. Manizales (Colombia): Universidad de caldas.

Roa. (2014). Por medio de la enseñanza de las patadas ap chagui, yop chagui y mondolloyo yop chagui mejorar el equilibrio dinámico y estático en los alumnos del grado quinto de la institución privada eduardo mendoza varela del municipio de guatequeboyaca. Universidad

Pedagógica Nacional. Sutatenza-Boyacá. Recuperado de  
<http://repository.pedagogica.edu.co/xmlui/bitstream/handle/123456789/1250/TE-17683.pdf?sequence=1>

Romero.(2013). La música latinoamericana: danzas y ritmos de un continente. Naveg@mérica, Revista electrónica editada por la Asociación Española de Americanistas. 11, 128. Recuperado de file:///C:/Users/pc/Downloads/183741-667301-1-PB.pdf

Sánchez . (Febrero 2000). La danza y la educación física. Revista de educación y cultura, N°12, 95.

Sans y Frattarola . (2000). Entrenamiento en el fútbol base. Barcelona: Paidotribo.

Schreiner. (2002). Entrenamiento de la coordinación en el fútbol. Barcelona: Paidotribo.

Schonhaut; Schönstedt; Álvarez; Salinas; y Armijo. (2010). Desarrollo Psicomotor en Niños de Nivel Socioeconómico Medio-Alto. Revista Chilena de Pediatría, 81, 1.

Tristán.(2003).Eficiencia de la ejecución de las acciones tecno-tácticas de juego en los partidos de Fútbol Soccer. (Tesis de maestría).Universidad Autónoma de Nuevo León. San Nicolás de los Garza, Nuevo León.

Trujillo. (2010). Aspectos socioculturales de los bailes de salón y ritmos latinos en el desarrollo de la expresión corporal. TRANCES: Revista de Transmisión del Conocimiento, 2(3), 165-181. Recuperado de [http://www.trances.es/papers/TCS%2002\\_3\\_2.pdf](http://www.trances.es/papers/TCS%2002_3_2.pdf)

UNESCO. (1976). El niño y su desarrollo desde el nacimiento hasta los seis años: conocerlo mejor para ayudarlo mejor. Centro internacional de la infancia, Paris.

UNESCO. (S.F). La música y el baile del merengue en la República Dominicana. Junio 07, 2017, de UNESCO Sitio web: <https://ich.unesco.org/es/RL/la-musica-y-el-baile-del-merengue-en-la-republica-dominicana-01162>

Vaca.(2009).Análisis de la capacidad coordinativa de diferenciación y su incidencia en los elementos técnicos del futbol con balón en la categoría sub 12 de la escuela de futbol Independiente José Terán de Sangolquí.(tesis de pregrado).Escuela Politécnica del Ejército. Sangolquí-Ecuador.

Valdivia; Trujillo; Rosado; y Orozco . (S.f). La coordinación. Octubre 13,2017, de xxx Sitio web: <https://blogdejosefranciscolauracordoba.files.wordpress.com/2009/06/gta06-coordinacion-dinamico-general-power-point.pdf>

Varela. (2007). Unidades Didácticas Para Educación Física en Educación Primaria.Segundo ciclo, segundo nivel.

Vargas. (2007). Diccionario de Teoría Del Entrenamiento Deportivo. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Vega.(2015).La danza como herramienta para la integración y el aprendizaje integral del alumnado con necesidades educativas especiales en educación física (tesis de pregrado).Universidad de Valladolid,España.

Velasco; y Carranza. (2013). Propuesta didáctica para estimular las capacidades coordinativas mediante danzas folclóricas colombianas en estudiantes de grado cuarto y quinto de la institución educativa técnica José Benigno Perilla del municipio de Somondoco Boyacá.

Vilar. (2011). Viaje a través de la historia de la danza. Estados Unidos : Copyrigh.

Weineck. (2005). Entrenamiento total. Barcelona- España: Paidotribo .

Zambrano; y Carillo. (2015).Las capacidades coordinativas de ritmo y temporización y los juegos básicos de lógica matemática. (tesis pregrado). Universidad Libre De Colombia. Bogotá.

## 10. ANEXOS

Finalmente se anexan fotografías del trabajo realizado en la Academia de Fútbol Palmira Salazar durante el transcurso y aplicación de las diferentes sesiones del programa de danza moderna zumba, donde se ven reflejados diversos escenarios colocando en práctica su habilidad motriz.

### Anexo N°1 Aprendizaje coreográfico



### Anexo N°2 Coreografía de acoplamiento, equilibrio y ritmo



### Anexo N° 3 Coreografía de coordinación con elementos



### Anexo N°4 Libero tensiones, divirtiéndome



### **Anexo N°5 Coreografía de la capacidad de orientación y diferenciación**



### **Anexo 6 Creación coreográfica con elementos**



### Anexo 7 Realización de la coreografía creada



### Anexo 8 Coreografía con las capacidades de adaptación y reacción motora

