

**GUÍA METODOLÓGICA PARA ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTORA EN
NIÑOS DE 5 a 6 AÑOS DE LA ACADEMIA DE FUTBOL PALMIRA SALAZAR
ATRAVÉS DEL JUEGO**

CARLOS EDUARDO DOMINGUEZ TORRES

Trabajo de grado – Modalidad Otros

**UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA-VALLE
2014**

**GUÍA METODOLÓGICA PARA ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTORA EN
NIÑOS DE 5 a 6 AÑOS DE LA ACADEMIA DE FUTBOL PALMIRA SALAZAR
ATRAVÉS DEL JUEGO**

CARLOS EDUARDO DOMINGUEZ TORRES

Trabajo de grado – Modalidad Otros

Director: Licenciado Esp. Luis Eduardo Guzmán

**UNIVERSIDAD DEL VALLE - SEDE PALMIRA
INSTITUTO DE EDUCACIÓN Y PEDAGOGIA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA Y DEPORTES
PALMIRA-VALLE
2014**

FIRMAS DEL JURADO

Firma del presidente del Jurado

Firma del jurado

Firma del jurado

Firma del director

Noviembre de 2014

DEDICATORIA

Primero quiero dedicar este trabajo de grado que fue llevado con muchísimo esfuerzo y dedicación, a Dios por brindarme fuerza y constancia para no decaer en momentos difíciles en el proceso.

A mis padres por darme el apoyo suficiente para día a día ir construyendo mi proyecto de vida con valores e inculcarme el sentido de pertenencia y amor por lo que hago, por darme lo mejor de ellos para tener un futuro fructífero, y enseñarme que con constancia y perseverancia se puede conseguir los objetivos más difíciles que haya durante la vida.

A todas esas personas que ayudaron y pusieron el grano de arena para culminar este proceso tan importante para mi vida.

AGRADECIMIENTOS

El actual trabajo de grado es un proceso llevado con mucho esfuerzo y dedicación que tiene un valor significativo en mi vida actual porque es el principio de muchos objetivos propuestos.

Primeramente doy gracias a Dios por fortalecerme tanto física como mentalmente para llevar un proceso desde el inicio hasta al final y ser consciente de perseverar en las dificultades, a mi madre por darme toda la motivación que existe para no desfallecer en mi proceso universitario e inculcarme valores significativos para mi vida, a mis tíos Gustavo Adolfo Domínguez, Aidé Domínguez y Cecilia Portocarrero por brindarme el apoyo tanto moral como económico para no decaer en el desarrollo de este proyecto. A mi novia porque desde el inicio hasta el final me ayudo en muchos obstáculos que tuve durante el proceso.

Le agradezco a mi tutor Luis Eduardo Guzmán por la valiosa orientación que me brindó porque sin él, esto no hubiese sido posible.

GRACIAS A TODOS.

TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	11
INTRODUCCION.....	12
TITULO	13
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	13
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	13
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	13
2. JUSTIFICACION.....	14
3. OBJETIVOS	15
3.1 OBJETIVO GENERAL.....	15
3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	15
4. MARCO DE REFERENCIA.....	16
4.2 MARCO CONTEXTUAL.....	16
4.2 MARCO LEGAL	16
4.3 MARCO CONCEPTUAL	17
4.4 MARCO TEÓRICO.....	18
5. ANTECEDENTES.....	36
6. DISEÑO METODOLOGICO.....	38
6.1 ENFOQUE.....	38
6.2 TIPO DE ESTUDIO.....	38
6.3 DISEÑO.....	38
6.4 POBLACION.....	38
6.5 MUESTRA.....	38

6.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS.....	38
6.7 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN.....	39
7. DIAGRAMA DE ACTIVIDADES.....	40
8. RECURSOS.....	41
8.1 RECURSOS HUMANOS.....	41
8.2 RECURSOS DIDACTICOS.....	41
8.3 RECURSOS LOGISTICOS.....	41
9. RESULTADOS.....	42
10. ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	58
11. CONCLUSIONES.....	64
12. RECOMENDACIONES.....	65
BIBLIOGRAFÍA.....	66
ANEXOS.....	68
Anexo 1. INFORME AUTORIZADO.....	68
Anexo 2. FICHA CLINICA	69
Anexo 3. FICHA DEPORTIVA.....	70
Anexo 4. SESIONES REALIZADAS.....	72
Anexo 5. FOTOGRAFIAS TESTS.....	103

LISTA DE TABLAS

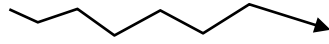
Tabla No. 1 Valoración Test de zig zag con balón.....	44
Tabla No. 2 Tiempos iniciales Test de zig zag con balón.....	44
Tabla No. 3 Tiempos finales test de zig zag con balón.....	46
Tabla No. 4 Valoración Test de salto lateral.....	48
Tabla No. 5 Cantidad de saltos iniciales Test de salto lateral.....	49
Tabla No. 6 Cantidad de saltos finales Test de salto lateral.....	51
Tabla No. 7 Valoración Test de tóteres.....	53
Tabla No. 8 Cantidad de tóteres inicial Test de tóteres.....	54
Tabla No. 9 Cantidad de tóteres finales Test de tóteres.....	56
Tabla No. 10 Comparativo tiempos iniciales y finales Test de zig zag.....	58
Tabla No. 11 Comparativo cantidad de saltos Test de salto lateral.....	60
Tabla No. 12 Comparativo cantidad de tóteres Test de tóteres.....	62

LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO No.1 Tiempos iniciales Test de zig zag con balón.....	45
GRÁFICO No. 2. Tiempos finales test de zig zag con balón.....	47
GRÁFICO No. 3 Cantidad de saltos iniciales Test de salto lateral.....	50
GRÁFICO No. 4 Cantidad de saltos finales Test de salto lateral.....	52
GRÁFICO No. 5 Cantidad de títeres inicial Test de títeres.....	55
GRÁFICO No. 6 Cantidad de títeres finales Test de títeres.....	57
GRÁFICA No. 7 Comparativo tiempos iniciales y finales Test de zig zag.....	59
GRÁFICO No. 8 Comparativo cantidad de saltos Test de salto lateral.....	61
GRÁFICA No. 9 Comparativo cantidad de títeres Test de títeres.....	63

GRÁFICOS

DESPLAZAMIENTO



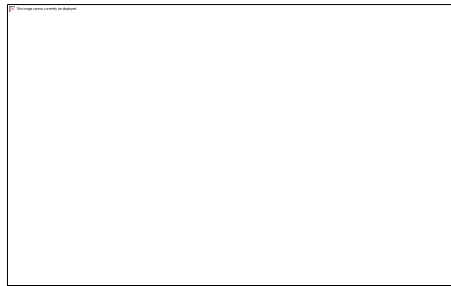
ALUMNOS



CONOS



CANCHA



ESTACAS



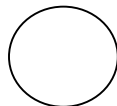
BALON



VALLAS



AROS



RESUMEN

Con esta investigación se pretende implementar una guía metodológica para estimular la coordinación motora en niños de 5 y 6 años de la Academia de fútbol Palmira Salazar de Palmira-Valle del Cauca mediante una serie de actividades lúdicas que permitan establecer las condiciones actuales de los mismos e insertar estrategias para mejorarlas.

Fomentar el deporte como herramienta útil para el desarrollo de actividades y formación integral dentro de los quehaceres diarios del niño así como hacer uso del juego en la integración a la educación brindada por parte de entrenadores y licenciados en el campo del deporte.

La guía servirá como medio útil y eficiente en la evaluación y valoración de niños entre los 5 y 6 años siendo este el rango de edad vital para el desarrollo y fortalecimiento de la coordinación motora del ser humano.

Palabras claves: coordinación motora, juego, formación integral.

ABSTRACT

With this research is to implement a methodological guide to stimulate motor coordination in children aged 5 and 6 years of the Academy football Palmira Salazar Palmira-Valle del Cauca through a range of fun activities that establish current conditions thereof and insert strategies for improvement.

Promote sport as useful for the development of comprehensive training activities and daily chores within the child as well as make use of the game in the integration of the education provided by coaches and graduates in the field of sport tool.

The guide will serve as a useful and efficient in the evaluation and assessment of children between 5 and 6 being the range vital to the development and strengthening of human motor coordination age.

Keywords: coordination, game, integral formation.

INTRODUCCION

La presente investigación tiene como propósito fundamental desarrollar una guía metodológica para estimular la coordinación motora en niños de 5 a 6 años a través del juego en donde cada una de las actividades estarán encaminadas a motivar y estimular activamente todo el sistema motriz del niño de preescolar, de hecho se entregan herramientas a los docentes para lograr las metas descritas, porque es conocido que en las instituciones educativas las maestras de preescolar realizan muchas actividades lúdicas con los niños, procurando desarrollar la motricidad de tal forma que los prepare física y mentalmente para su proceso de aprendizaje.

Este proyecto se centrara en desarrollar una serie de ejercicios o actividades, las cuales ayudaran a estimular la motricidad gruesa, en la medida que las dimensiones de coordinación estén funcionando adecuadamente en el niño para lograr un aprendizaje significativo, que lo lleven a mantener una buena calidad de vida.

Desde el punto de vista teórico, se desarrollarán algunas temáticas centradas en la motricidad en el futbol, sus dimensiones, la lúdica como disciplina central del juego, los teóricos que plantean diversos postulados frente a la importancia del juego y sus incidencia en el preescolar, las cuales contribuirán a estructurar un cuerpo teórico que facilite las interpretaciones de las acciones desarrolladas a lo largo del trabajo.

TITULO

GUÍA METODOLÓGICA PARA ESTIMULAR LA COORDINACIÓN MOTORA EN NIÑOS DE 5 A 6 AÑOS DE LA ACADEMIA PALMIRA SALAZAR A TRAVÉS DEL JUEGO.

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

En la edad preescolar es donde se adquieren el espacio de vida quizás más rico en experiencias que indique movimiento y expresión, el juego es la principal actividad infantil que impulsa el niño a explorar el mundo, conocerlo y dominarlo por lo tanto dichos estímulos y experiencias le permitirán al niño organizar la información recibida del exterior a través de los sentidos, correspondiendo positivamente a su actividad motora cotidiana.

El proponerle al niño un ambiente adecuado y rico de estímulos favorecerá al desarrollo de habilidades propias de un aprendizaje, por tal motivo las academias se han visionado de manera integral favoreciendo el sistema motor desde el juego y práctica del fútbol en los niños de edad 5 a 6 vinculado a la Academia de fútbol Palmira Salazar a través de la implementación de estrategias que ayuden a potencializar las diferentes habilidades y garantizar un aprendizaje más significativo en el niño a partir del estímulo en el juego, pues conviene aprovechar la etapa preescolar, donde el niño se enfrenta al mundo y necesita una organización motora adecuada.

El enfoque principal es brindar experiencias necesarias a los niños de 5 a 6 años para que tengan una relación con las experiencias deportivas en la que puedan desarrollar una actividad motora sana de acuerdo a su edad.

1.2 FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo estimular la coordinación motora en los niños de 5 a 6 años de la Academia de fútbol Palmira Salazar?

2. JUSTIFICACION

Partiendo del hecho de que la motricidad de los infantes de 5 a 6 años es de vital importancia para su desarrollo físico, mental y espiritual, el juego ocupa dentro de los medios de expresión del niño un lugar privilegiado. En el juego el niño aprende a conocer su propio cuerpo y sus posibilidades, desarrolla su personalidad y encuentra un lugar en el grupo.

La motricidad ocupa un lugar importante en el desarrollo motriz, emocional e intelectual en las primeras etapas del niño, quien tiene que aprender a armonizar los movimientos de su cuerpo con sus habilidades y destrezas mentales; para así en un futuro poder ser eficaz y eficiente en cada uno de los retos impuestos por el mundo post-moderno; por consiguiente; es desde la educación preescolar donde se empieza a trabajar con metas muy claras en todos los procesos en los que se fundamenta el movimiento.

El desarrollo de actividades busca centrar el interés en el juego para que el niño en edad preescolar, lo tenga como referente de su desarrollo motriz y lo impulse a estructurarse desde los primeros años escolares en cuanto al manejo de su sistema músculo esquelético.

Esta investigación resulta de vital importancia al estudiar la estimulación de los niños entre 5 y 6 años permitiéndole un mejor desenvolvimiento deportivo a futuro, y ya que el fútbol es el deporte con un auge importantísimo a nivel mundial y siendo enriquecedor para los niños tener experiencias como estas en un ámbito formativo en contextos distintos a un aula de clases donde interactúe con otros niños de distintas personalidades, adquiriendo habilidades motrices importantísimas para tener una buena estimulación.

Cabe anotar que la coordinación motora conlleva a otras habilidades motrices, es la base de una estimulación a tempranas edades.

3. OBJETIVOS

3.1 OBJETIVO GENERAL

Diseñar una guía metodológica para estimular la coordinación motora en niños 5-6 años a través del juego de la academia de futbol Palmira Salazar.

3.2 OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Plantear actividades para la estimulación de la coordinación motora en niños de 5-6 años a través del juego
- Aplicar la guía metodológica para la estimulación de la coordinación motora en niños de 5-6 años.
- Evaluar la ejecución de la guía metodológica de la coordinación motora en niños de 5-6 años.

4. MARCO DE REFERENCIA

4.1 MARCO CONTEXTUAL

La Academia de futbol Palmira Salazar, se encuentra ubicada en la carrera 33 Transversal 34 A-25 de Palmira-Valle del Cauca, su objetivo es la formación integral de niños en el ámbito del futbol, aprobada bajo resolución 076/2012.

La Academia cuenta con un representante legal, presidente, vicepresidente, tesorero y secretaria, a ella pertenecen 200 niños quienes están divididos por categorías: iniciación, teteros, babys, gorrión, infantil, pre juvenil y juvenil.

4.2 MARCO LEGAL

La formación deportiva, ha generado constante preocupación a los esfuerzos directivos, académicos y organizacionales de las entidades públicas y privadas comprometidas con el desarrollo del Deporte, la Educación Física, la Lúdica, la sana utilización del tiempo libre y la Actividad Física en los últimos 30 años en Colombia.

Desde la creación de Coldeportes y sus Juntas Seccionales con el decreto 2743 en 1968 hasta la ley 181 del Deporte de 1995 se han definido marcos de legislación y referencia frente a este tema. Sin embargo, el antecedente más claro y preciso se halla en los decretos reglamentarios de la ley marco del deporte de 1983, específicamente el decreto No. 2225 de 1985 que en sus artículos define los principios, eventos dirigidos a población infantil, los tipos de centros de iniciación deportiva, como las pruebas de desarrollo motor.

A través del acuerdo 00058 de abril de 1991 el Instituto Nacional del Deporte crea el proyecto Escuelas de Formación Deportiva para ser implementado de manera sistemática en las diferentes regionales, con este precepto el I.D.R.D. a través de las resoluciones 0576/97, 0292/98, 0445 y 0270/98, reglamenta el programa para Bogotá.

La ley 934 del 2004 por la cual se oficializa la Política de Desarrollo Nacional de la Educación Física y se dictan otras disposiciones, el artículo que lleva similitud para con esta investigación es el art 5 de dicha ley dice Para propender al desarrollo de

la Educación Física en la comunidad, partiendo de la base de la población infantil escolar como extraescolar, se adoptarán y fortalecerán los Centros de Educación Física que articulen sus servicios con los programas establecidos en el Proyecto Educativo Institucional, PEI, de los establecimientos educativos. En igual forma se procederá, respecto de los Centros de Iniciación y Formación Deportiva, adscritos a los entes deportivos municipales.

El artículo 52 de la Constitución Política de Colombia referente sobre el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

La ley 181 de 1995 conocida como la ley del deporte permitir el acceso de la comunidad al deporte, a la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, la educación extraescolar y la educación física, teniendo como objetivo generar y brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación, formación, fomento y práctica del deporte, la recreación, y el aprovechamiento del tiempo libre, como contribución al desarrollo integral del individuo y a la creación de una cultura física para el mejoramiento de la calidad de vida de los colombianos.

4.3 MARCO CONCEPTUAL

Guía metodológica: es una propuesta que toda persona puede investigar para ayudar o dejar un legado en la comunidad elegida, se basa en la documentación previa de un tema en particular y llevar a cabo una serie de pasos requeridos para la consecución de una actividad para el mejoramiento de un tema específico por medio de unos objetivos generales, métodos prácticos y resultados concretos.

Capacidad coordinativa: es el presupuesto (las posibilidades) de prestación motriz de un sujeto, determinadas principalmente por los procesos de control del movimiento, convirtiendo al mismo en más o menos capaz de ejecutar con éxito ciertas actividades motrices y deportivas¹.

¹ MORINO, C. La capacidad coordinativa en deportes de equipo. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 18, 2-9. 1991.

Condición física: el conjunto de cualidades o condiciones anatómicas, fisiológicas y orgánicas que debe reunir una persona para realizar esfuerzos físicos, trabajo, ejercicios musculares, deportes, etc².

Juego: grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad³.

4.4 MARCO TEÓRICO

LA COORDINACIÓN MOTORA

Es el efecto conjunto entre el Sistema Nervioso Central y la musculatura esquelética dentro de un movimiento determinado, constituyendo la dirección de una secuencia de movimientos⁴.

Los movimientos del cuerpo humano poseen objetivos específicos, basándonos en la supervivencia toda persona necesita desplazarse, lanzar objetos, atrapar, girar, trepar, etc. Estos movimientos aplicados a algún deporte se les denomina técnica y en este sentido para cumplir con los requerimientos competitivos de hoy día se requiere que el movimiento posea: Fuerza, elegancia, velocidad, sencillez, flexibilidad, belleza, armonía, resistencia, ritmo y economía. A todos estos requerimientos le llamamos coordinación motora.

Un órgano llamado cerebelo se encarga de integrar las vías sensitivas y vías motoras permitiendo regular los movimientos precisos, el equilibrio, la postura y el aprendizaje motor.

El entrenamiento busca perfeccionar los movimientos, para ello es necesario que el musculo en sí mismo sea efectivo (coordinación intramuscular), es decir, que tenga la mayor cantidad de unidades motoras disponibles para la contracción muscular y que la frecuencia de la activación, supla las necesidades. Del mismo modo este músculo debe actuar en compañía de otros (sinergia) y recibir del músculo que se opone a su movimiento un apoyo al relajarse (músculos agonistas y antagonistas). Esta coordinación se llama intermuscular es decir, cada musculo debe saber en qué momento activarse y en qué momento relajarse, considerando los requerimientos del movimiento mencionados en las primeras líneas.

La coordinación motora es un objetivo que se logra dentro de un proceso de aprendizaje, en tal sentido debe cumplir con las variables siguientes para

² LEGIDO, J.C.; et.a. Valoración de la Condición Física por medio de tests. Madrid. Ediciones Pedagógicas.1995.

³ GIMENO, J. y PÉREZ GÓMEZ, A. *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid. Akal.1989

⁴ HAHN, E. (1988). Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca.

mantener la disposición de aprendizaje que finalmente es la que dará los resultados positivos:

- Variar los ejercicios
- Variar las cargas
- Variar los métodos

Se deben realizar ejercicios adaptados a las posibilidades de éxitos del practicante, ejercicios complicados generan frustración y son símbolo de falta de progresividad en la complejidad de los mismos. La capacidad de realización no siempre va relacionada a la edad, por lo que es mejor individualizar el proceso ya sea para sexo masculino o femenino.

La coordinación motriz se divide en dos grandes grupos: la coordinación motriz gruesa y la coordinación motriz fina. Aunque aparentemente la primera es el fundamento de la última, en realidad no es así, ya que pueden darse en forma independiente y lograrse un desarrollo mayor en cualquiera de ellas.

- La motricidad gruesa es definida como el conjunto de funciones nerviosas y musculares que permiten la movilidad y coordinación de los miembros, el movimiento y la locomoción. Los movimientos se efectúan gracias a la contracción y relajación de diversos grupos de músculos. Para ello entran en funcionamiento los receptores sensoriales situados en la piel y los receptores propioceptivos de los músculos y los tendones. Estos receptores informan a los centros nerviosos de la buena marcha del movimiento o de la necesidad de modificarlo⁵.

- Coordinación fina: se refiere a los movimientos de la pinza digital y pequeños movimientos de la mano y muñeca. La adquisición de la pinza digital así como de una mejor coordinación óculo manual constituyen uno de los objetivos principales para la adquisición de habilidades de la motricidad fina⁶.

Importancia del desarrollo de la motricidad gruesa en el niño

El desarrollo inicial del sistema nervioso se da en gran medida a través del movimiento, lo que determina las conexiones neuronales que se utilizarán para el aprendizaje de habilidades formales y la adquisición de conocimientos.

El poseer una buena coordinación le da al niño un sentimiento de dominio de su propio cuerpo y una sensación de seguridad, elementos importantes para el desarrollo de la personalidad. El hábito de realizar actividad física acompañará al niño toda la vida, previniendo enfermedades, obesidad, y estrés.

⁵ JIMENEZ VARGAS, Juan. neurofisiología psicológica fundamental, Ed. Científico médica, España. 1982

⁶ FONSECA, Vítor da. Ontogénesis de la motricidad: estudio psicobiológico del desarrollo humano. Madrid: G. Nuñez, 1988.

Etapas de la coordinación en los niños⁷

Las edades de 5 a 6 años constituyen el grupo terminal de la etapa preescolar. La continuidad del proceso de la actividad motriz iniciado desde el primer año de vida hasta este grupo de edad, debe garantizar que los pequeños adquieran las vivencias y conocimientos elementales que los preparen para la Escuela y para la vida.

Lo anterior significa que la preparación del niño(a) no debe centrarse en los grupos finales del preescolar o sea en la etapa anterior a la vida escolar, sino desde los primeros años, pues las influencias educativas que se ejercen en cada grupo de edad por las que va transitando el pequeño, tanto en las instituciones infantiles como en el seno del hogar, potencian su desarrollo en todas las esferas: motriz, cognitiva y afectiva.

La etapa preescolar es un periodo sensitivo para el aprendizaje y en la misma se forman los rasgos del carácter que determinan la personalidad del individuo. Las experiencias cognitivas y motrices de que se apropia el niño(a) en estas edades, si además están acompañadas por la afectividad que este necesita: cariño, buen trato, atención etc., garantizan el desarrollo armónico e integral como máxima aspiración de la educación.

La riqueza de movimiento que poseen los pequeños en esta edad no solo se basa en el aumento de la complejidad y dificultad de las habilidades motrices básicas logradas en la edad anterior (4 a 5 años), sino también en el interés por la realización de actividades que pudieran estar más vinculadas a habilidades pre-deportivas relacionadas con el Ciclismo, Patinaje, Natación, Actividades en la naturaleza como: caminatas largas y de orientación, juegos, campamentos, etc.

Los ámbitos que trabaja y desarrolla la motricidad (esquema corporal, orientación espacio-temporal, lateralidad, y otros) adquieren para el preescolar de 5 a 6 años un significado mayor gracias al desarrollo cognoscitivo alcanzado.

TIPOS DE COORDINACION⁸

- Coordinación dinámico-general

Puesta a punto de grupos musculares diferentes, que requieren un recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos se manifiesta en la locomoción, carrera, marcha...

Esta definida como "aquellos movimientos que exigen el recíproco ajuste de todas las partes del cuerpo y, en la mayoría de los casos, implican locomoción".

⁷ GONZALEZ R. Catalina, Educación física en preescolar. INDE publicaciones. Cuba. 2001.

⁸ LE BOULCH, Jean. El movimiento en el desarrollo de la persona. Ed. Paidotribo. Barcelona. 1997

- Coordinación viso-motriz (segmentaria)

Es la coordinación que nos va a permitir establecer una relación adecuada entre el propio cuerpo y un objeto, con el fin de conducir los movimientos hacia el objeto o directamente hacia el blanco.

Todo movimiento, para resultar armonioso, requiere una previa impresión visual anterior al acto, asimismo, para que un movimiento tenga una correcta ejecución, es necesario que previamente se haya logrado una plena disociación de movimientos, lo cual permite que en la ejecución del gesto no intervengan otros grupos musculares y solo lo hagan los necesarios para la realización del acto motor. Dos tipos:

- Coordinación dinámico-manual u óculo-manual: este tipo de movimiento corresponde al movimiento de las manos que se efectúa con precisión previamente establecida.
- Coordinación dinámico-pédica u óculo-pédica: se refiere a la utilización de los pies de manera óptima con todo tipo de móviles

COORDINACION EN EL FUTBOL

Una correcta coordinación es el elemento constructivo del rendimiento, al mismo tiempo que optimiza el comportamiento en la competición, mejora la calidad del regate y lleva a una buena idea general del juego.

Dicho de forma abreviada: con una buena coordinación se es superior al contrario, tanto corporal como psíquicamente y mejor si se consigue un gol⁹.

El fútbol no es cuestión de privilegios, sino de derechos. Según acreditó la Convención sobre los Derechos del Niño, el fútbol es un lenguaje universal de millones de personas en todo el mundo, incluidos niños, niñas y adolescentes, independientemente de su lugar de origen, idioma que hablen o religión a la que pertenezcan. El fútbol es el deporte más popular del mundo. En muchos lugares, como Europa o Sudamérica, el fútbol es mucho más que un juego, es un estilo de vida. Cada vez son más los niños que se apuntan a escuelas de fútbol con el objetivo y el sueño de convertirse en un astro del llamado "deporte rey". La afición es cada día más grande y las niñas también están conquistando espacios en esta disciplina.

⁹ SCHREINER, Peter. Entrenamiento de la coordinación en el futbol. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2002.

BENEFICIOS DEL FUTBOL EN LA INFANCIA

En las primeras etapas del crecimiento, los niños desarrollan una serie de condiciones ideales para entrenar la movilidad. A partir de los 5 años la mayoría de los niños ya están preparados para dar sus primeros pasos en el fútbol: se adaptan mejor a los movimientos y suelen tener una mejor coordinación. Controlado, sin excesos innecesarios y una adecuada preparación, este deporte puede aportar grandes beneficios:

- Incrementa la potencia muscular de las piernas
- Mejora la capacidad cardiovascular
- Estimula la velocidad de reacción, la coordinación motora y la visión periférica.
- Aporta un aumento de la densidad ósea a nivel del fémur.
- Aumenta la potencia del salto. - Incrementa los niveles de testosterona, lo que hará con que se forme más tejido muscular.
- Oxigena la sangre.

Además, el fútbol sociabiliza a los niños, les inculca el trabajo en equipo, el valor del compañerismo y la generosidad. Algunos psicólogos afirman que el fútbol es una buena herramienta para alejar a los más jóvenes de las tentaciones de las drogas, la violencia, y el alcohol.

En todo el mundo, son millones los niños que juegan al fútbol a diario. Hay muchos que juegan en el recreo del colegio, en el patio de la urbanización, en el parque, en un equipo de su barrio o ciudad. Pero también hay otros muchos que se apuntan a las escuelas de fútbol infantiles con la intención de jugar partidos contra equipos de otros colegios, adquirir técnicas y habilidades, o bien con el objetivo de convertirse en verdaderos astros del balón.

LAS ESCUELAS DE FUTBOL INFANTIL

Las escuelas de fútbol intentan formar a profesionales del mundo del balón. Cuentan con entrenadores, médicos y fisioterapeutas que ayudan a tus hijos a convertirse en grandes futbolistas.

Las sesiones de entrenamiento siempre son divertidas y entretenidas. En la escuela, los niños no sólo aprenden técnicas y habilidades para robar el balón al oponente o marcar goles, también aprenden a trabajar en grupo y mejoran y desarrollan su psicomotricidad. Como en todos los deportes, los niños se

arriesgan a sufrir lesiones como torceduras de tobillos o rodillas, esguinces o fracturas, pero los profesores suelen preparar a los pequeños para que sepan cómo apoyarse al caer o intentar evitar estos accidentes. Para que el trabajo fructifique, las escuelas dividen en grupos a los niños, según su edad, y a medida que van mejorando van subiendo de grupo y entrenando más fuerte y más días. Hacen ejercicios de velocidad, circuitos de resistencia aeróbica y trabajan la forma física.

Las escuelas de fútbol están abiertas a todos, incluidos los niños con alguna discapacidad o trastorno físico como asma, alergia, Síndrome de Down, hiperactividad o sordera. Esas alteraciones no les impiden de jugar al fútbol. El deporte mejora su relación con los demás y les da más seguridad en sí mismos. En Unicef reconocen que el fútbol es un instrumento educativo valioso que puede ayudar a los niños a superar traumas y frustraciones. Niños mayores pueden recuperar la infancia "perdida" a través del fútbol. Unicef utiliza el fútbol de muchas formas y en muchos países para educar a los niños en sus relaciones con los demás, divertirlos, protegerlos de la violencia, los abusos y de otros males, concienciarlos acerca del sida, etc.¹⁰

DESCRIPCION DE LA FILOSOFÍA DEL FUTBOL BASE

“Desarrollar el juego” es una de las tres misiones de la FIFA. El principal objetivo del programa de fútbol base de la FIFA es hacer descubrir el fútbol a la mayor cantidad de personas, y la mejor forma de atraer nuevos jugadores es proporcionarles acceso al fútbol en su propio entorno, sea cual sea su edad, género, condición física, color de piel, religión u origen étnico.

La promoción sistemática del fútbol base es, desde siempre, una de las prioridades de la FIFA. De acuerdo con una de las misiones de la FIFA, “desarrollar el juego” y hacer llegar el fútbol al gran público es el principal objetivo del programa de fútbol base de la FIFA. Estoy encantado de que el fútbol base se haya desarrollado tanto en el mundo estos últimos años, sean cuales sean los contextos políticos, religiosos o culturales. El fútbol base se ha popularizado realmente en nuestras sociedades y ha logrado un lugar predominante en el mundo del deporte. Determinación y espíritu de iniciativa han sido las fuerzas motrices del desarrollo del fútbol a escala internacional.

La promoción y el progreso del fútbol base no consiste únicamente en una ayuda financiera, sino que abarca mucho más allá, hasta el desarrollo de las infraestructuras necesarias para que las asociaciones miembros, los educadores y los participantes se impliquen activamente en el fútbol. Gracias a nuestro

¹⁰ <http://www.guiainfantil.com/1466/futbol-infantil-un-deporte-para-todos.html>. Recuperado el 30 de agosto de 2014.

programa y a las actividades que ofrece, multiplicaremos las ocasiones de jugar a fútbol en todos los lugares del mundo.

EL FUTBOL BASE, EL FUTBOL PARA TODOS

El programa de fútbol base de la FIFA engloba a niños y niñas de 6 a 12 años y puede desarrollarse en un marco escolar, comunitario o de club.

La idea principal del programa es reunir la mayor cantidad de personas posible alrededor de un balón, fomentar el intercambio y la puesta en común de los valores humanos y, por supuesto, disfrutar practicando este maravilloso deporte.

Para algunos, el fútbol base es un conjunto de actividades recreativas, para otros, representa la práctica del fútbol de forma organizada, con entrenamientos y partidos en el marco de la escuela o de un club.

Es evidente que no todos estos jóvenes jugadores serán estrellas el día de mañana y que no todos tienen los atributos para convertirse en profesionales. Por tanto, no se trata de organizar sesiones de entrenamiento intensivo o imponer nociones tácticas complejas, puesto que podría revelarse como un factor disuasorio.

Ayuda de un entrenador-educador está diseñada específicamente para llegar a la juventud y crear una dinámica hacia la que orientarse en el futuro.

El entrenador-educador debe ser dinámico, simple, apasionado y motivador. Al mismo tiempo, debe respetar siempre las características físicas, fisiológicas y psicológicas de los niños.

Para muchos niños de todo el mundo, el fútbol es la principal distracción, la mejor herramienta de integración social y un excelente medio de expresión. El programa de fútbol base de la FIFA ofrece a todos la posibilidad de jugar a fútbol, sin discriminación y con un mínimo de infraestructuras. Puede ayudar a completar las iniciativas de las confederaciones y de las asociaciones miembro que ya cuenten con un programa de este tipo.

El programa de fútbol base de la FIFA se lleva a cabo en estrecha colaboración con las Asociaciones Miembro e implica a todos aquellos organismos que se ocupan de la educación (gobiernos, organizaciones no gubernamentales, comunidades, escuelas, etc.).

La FIFA implementa estos espacios para los clubes y escuelas de formación deportiva para una congregación importante a nivel de la infancia, en la cual conlleva en tener a los infantes ocupados, inculcarles valores y la práctica deportiva.

El juego es la manera más fácil que un niño pueda aprender el fútbol, y un desarrollo cognoscitivo y social importante ya que este deporte no tiene discriminación y un mínimo de infraestructura.

CONTENIDO DE LA MOVILIDAD ARTICULAR

Tanto los ejercicios de movilidad articular como los estiramientos son esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales ante el esfuerzo físico y son además los encargados de optimizar la parte estructural del organismo.

El calentamiento es la fase inicial de cualquier sesión de actividad física y está formado por un conjunto de ejercicios que se preceden a la realización de una actividad determinada, siendo su finalidad la de preparar al organismo para afrontar la mayor demanda fisiológica que exige la fase principal de la actividad.

La correcta elección, duración, intensidad y ejecución de los ejercicios del calentamiento, es fundamental porque de ello depende el que se produzcan en el organismo los cambios fisiológicos necesarios para conseguir un aumento de la coordinación neuromuscular, retrasar la aparición de fatiga y disminución de riesgo de lesión.

La iniciación a cualquier actividad física debe seguir la siguiente secuencia:

- Ejercicios de movilidad articular activos estáticos.
- Ejercicios de movilidad articular activos asistidos.
- Ejercicios de movilidad articular pasivos.
- Ejercicios de estiramiento muscular estáticos.
- Ejercicios de movilidad articular dinámica durante la fase de locomoción del calentamiento.

Los ejercicios de estiramiento dinámicos previos a la fase principal son opcionales.

ESTIRAMIENTOS Y MOVILIDAD ARTICULAR PREVIOS A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Cuando se efectúa un buen calentamiento, los efectos principales del mismo se centran en la consecución de:

- Aumentos de la frecuencia cardíaca.
- Aumentos de la presión sistólica.
- Dilatación de las vías ventilatorias.
- Iniciar una adecuada redistribución del flujo sanguíneo a las zonas activas.
- Aumentos de los substratos energéticos y oxígeno en la circulación.
- Mejora de los procesos neuromusculares.
- Prolongación de la fatiga a corto plazo.
- Mejora de los procesos metabólicos de facilitación de energía.

- Eliminación del déficit inicial de oxígeno.
- Disminución de la viscosidad muscular.
- Mejora de la mecánica de movimiento articular.
- Aumento de la capacidad de elongación muscular.

Las mejoras del calentamiento se dirigen a: la consecución de un adecuado ajuste cardiorrespiratorio y la preparación del sistema articular y músculo-tendinoso para la actividad.

Los ejercicios de locomoción son los más indicados para favorecer los ajustes a nivel respiratorio y cardiovascular y los ejercicios de movilidad articular y estiramientos serán los esenciales para asegurar la completa preparación de los tejidos corporales para el esfuerzo físico.

En la fase inicial del calentamiento es conveniente abordar ejercicios estáticos de movilidad articular y estiramientos, mientras que en la fase de locomoción del calentamiento previa a la actividad, son adecuados los ejercicios de movilidad articular dinámica.

La movilidad articular es conveniente que sea efectuada previamente a la realización de cualquier estiramiento muscular. Mediante la misma se consigue un calentamiento endógeno importante que se convierte en un factor de prevención de primer orden para lesiones de naturaleza cápsulo-ligamentosa.

Se ha de ofrecer especial atención a la preparación de aquellos núcleos articulares que facilitan la movilidad general del aparato locomotor, así como todos aquellos que son más susceptibles de sufrir lesiones, destacando: tobillo y pie, rodilla, cadera, tronco hombros y cuello.

El aumento de temperatura es un elemento de facilitación para el estiramiento de los tejidos asociados al núcleo articular movilizado, por tanto, se recomienda el empleo de ejercicios de movilidad articular estáticos previos al estiramiento muscular

MOVILIDAD ARTICULAR Y ESTIRAMIENTO POSTERIOR A LA ACTIVIDAD FÍSICA

Tras la realización de la actividad física es conveniente establecer un adecuado trabajo de estiramientos musculares que favorezcan la recuperación de los tejidos sometidos a movimiento, evitando así el efecto “encorsetado”.

Si la actividad principal es de naturaleza continua se procurará efectuar ejercicios de estiramiento al final de la misma, contribuyendo decisivamente a eliminar contracturas y rigideces musculares, y más aún, cuanto más intensa haya sido la fase principal. Cuando la actividad principal es de naturaleza fraccionada es

recomendable alternar en las fases de descanso con ejercicios de movilidad articular dinámicos y estiramientos musculares, contribuyendo a una mejor recuperación del tejido muscular y evitando posibles contracturas debidas al esfuerzo.

Cuanto más intenso sea el esfuerzo realizado, mayor importancia hemos de dar a la realización de movilidad articular y estiramientos.

EJERCICIOS DE MOVILIDAD ARTICULAR

TREN INFERIOR

Tobillo

Flexión

- Descripción de la ejecución: acercamiento de la punta del pie hacia la parte anterior de la tibia.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: desviación a eversión o inversión. Avanzar el pie siempre por la línea media evitando estas desviaciones.

Extensión

- Descripción de la ejecución: alejamiento del dorso del pie de la parte anterior tibial.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: desviaciones a inversión-eversión. Buscar la línea media.

Eversión

- Descripción de la ejecución: aproximación del borde externo del pie hacia el maléolo peróneo.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: compensación con una flexión plantar lo cual se ha de evitar.

Rodilla

Flexión

- Descripción de la ejecución: aproximación del talón hacia el glúteo homolateral. En la imagen se ha combinado con una flexión de cadera simultánea.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: no suele haberlos. Decir que existe una rotación interna automática al realizar este movimiento.

Extensión

- Descripción de la ejecución: desde su movimiento de flexión. Se alejará el talón del glúteo.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: sin observaciones.

Rotación

- Descripción de la ejecución: movimiento circular del pie que siempre se hace desde flexión de rodilla. La tibia rota sobre el fémur.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: nos podemos fijar en la punta del pie. Si esta va hacia lateral la rotación será externa y si es hacia medial la tibia rotará internamente.

Cadera

Flexión

- Descripción de la ejecución: aproximación de la rodilla a la parte anterior del tronco.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: compensaciones con la espalda que se deben evitar con la postura firme de la misma y la estabilización de la pelvis.

Extensión

- Descripción de la ejecución: alejamiento de la rodilla de la parte anterior del tronco llevándola hacia atrás.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: hiperextensión lumbar. Hay que fijar bien la pelvis para que no ocurra.

Abducción

- Descripción de la ejecución: separación de un maléolo interno del otro.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: evitar la inclinación del tronco y la tendencia a un componente flexor de cadera.

TRONCO

Pelvis

Ante versión

- Descripción de la ejecución: desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia delante.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: flexionar las caderas. Hay que evitarlo. Simplemente se hace una basculación pélvica.

Retroversión

- Descripción de la ejecución: desplazamiento de la parte superior de la cadera hacia atrás.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: extender las caderas, cosa que no es. Lo que se realiza es una basculación pélvica.

Inclinación lateral

- Descripción de la ejecución: desplazamiento hacia un lado de la cadera.

- Errores frecuentes y criterios de corrección: inclinación lateral del tronco. Este se debe mantener recto.

Tronco

Flexión

- Descripción de la ejecución: inclinación del tronco hacia adelante.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: hiperflexión del raquis que será evitada con una postura firme que sujete al mismo.

Extensión

- Descripción de la ejecución: inclinación del tronco hacia atrás.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: evitar una hiperextensión forzada del raquis.

Inclinación lateral

- Descripción de la ejecución: desviación del tronco a un lado.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: inclinación pélvica. Hemos de fijar la pelvis para que no ocurra.

TREN SUPERIOR

Cintura escapular

Ante pulsión

- Descripción de la ejecución: separación de las escápulas llevando los hombros hacia adelante.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: hay que evitar que se hiperextienda el raquis cervical.

Retropulsión

- Descripción de la ejecución: aproximación de las escápulas llevando los hombros hacia atrás.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: llevar el tronco hacia atrás. Evitar la hiperflexión cervical.

Elevación

- Descripción de la ejecución: levantamiento de los hombros.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: evitar las compensaciones de la columna cervical.

Hombro

Depresión

- Descripción de la ejecución: descenso del hombro.

- Errores frecuentes y criterios de corrección: inclinación lateral del tronco, el cual debe mantenerse erguido

Elevación

- Descripción de la ejecución: levantamiento del hombro.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: inclinación lateral del tronco, el cual debe mantenerse erguido.

Extensión

- Descripción de la ejecución: alejamiento del brazo con respecto al cuerpo, llevándolo hacia atrás acompañado de pronación.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: no realizar la pronación. La palma de la mano debe mirar hacia arriba.

Codo

Flexión

- Descripción de la ejecución: acercamiento de la mano al hombro.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: sin observaciones.

Extensión

- Descripción de la ejecución: partiendo de la flexión, se aleja la mano del hombro.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: sin observaciones.

Pronación

- Descripción de la ejecución: rotación interna de la mano.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: rotación interna del hombro, el cual debe mantenerse fijo.

Muñeca

Flexión

- Descripción de la ejecución: acercamiento de los dedos a la cara interna del antebrazo.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: sin observaciones.

Extensión

- Descripción de la ejecución: acercamiento de los dedos a la cara externa del antebrazo.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: flexión de codo cuando se realiza con el brazo extendido.

Supinación

- Descripción de la ejecución: rotación externa de la mano.
- Errores frecuentes y criterios de corrección: sin observaciones¹¹.

CALENTAMIENTO EN EL FUTBOL

Existe una demanda social, ante temas de diferente calado que preocupa al ciudadano. Ejemplos de ellos son el sedentarismo, la obesidad, y demás temas relacionados principalmente con la salud.

La práctica deportiva puede ayudar a combatir enfermedades y estos problemas que tanto preocupan a la sociedad, ya que su correcta realización, aporta una serie de beneficios físicos, psíquicos y sociales, mejorando la salud.

Pero, para asegurar que la actividad se desarrolla correctamente, se necesita tener en cuenta una serie de premisas antes de pasar a la acción. Una de estas premisas es el calentamiento previo a su actividad. Y es que tan importante como la práctica de la actividad deportiva, va a ser su calentamiento previo, ya que va a asegurar la adecuada preparación del organismo a la actividad.

Es importante que desde la infancia, educadores y padres, vayan concienciando a los niños de la importancia de la práctica físico-deportiva bajo unas condiciones adecuadas, que aseguren una serie de beneficios y eviten los posibles riesgos de lesión.

DEPORTE ESCOLAR¹²

Tanto para la edad escolar temprana como la tardía valen principalmente las mismas directrices:

Siguiendo el principio de la actividad adecuada para niños, las cargas aeróbicas son adecuadas para esta edad. Cargas anaeróbicas se han de evitar dentro de lo posible. En el entrenamiento de resistencia, el acento sobre el volumen debe prevalecer sobre el acento sobre la intensidad.

El primer objetivo es el poder soportar una carga continua de unos 20 minutos. El procedimiento para conseguirlo pasa por cargas de varios minutos que, empezando con 5 minutos se incrementarán sucesivamente en un 10 % (en cada 2ª o 3ª clase práctica). Solo entonces se debe incrementar la intensidad.

¹¹ ALTER, M.J. Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios. Barcelona: Paidotribo. 1990

¹² BECERRO, Marcos. J.F. El niño y el deporte. Ed. Santonja. Madrid. 1989.

CALENTAMIENTO GENERAL

El calentamiento consiste en realizar una serie de pruebas que provocan un aumento de la temperatura muscular. Su intensidad sube con el tiempo de calentamiento, es decir, al principio se calienta con ejercicios de baja intensidad y luego con ejercicios de alta intensidad para no forzar al cuerpo e ir preparándolo poco a poco a estímulos más grandes.

Cabe decir que pasados los 10 minutos el cuerpo se está optimizando para esfuerzos más grandes, es importante saber qué beneficios trae este ítem para nuestro organismo.

- Mejora las posibilidades orgánicas de tipo fisiológico y físico.
- Mejora el movimiento corporal al afectar a la coordinación y el equilibrio.
- Mejora la actividad cardíaca y la respiración.
- Mejora la actuación en la actividad.
- Prevención de lesiones al proteger los músculos y las articulaciones.

El resultado del calentamiento es conseguir que nuestro cuerpo alcance un nivel óptimo de forma paulatina. De ese modo al iniciar una actividad podremos rendir al máximo y además prevenir posibles lesiones.

VUELTA A LA CALMA

Es la parte final de la clase o del entrenamiento, en la que el objetivo es el contrario al calentamiento, es decir, pasar poco a poco de un estado de actividad física media o alta a otro de baja actividad.

Se persigue el retorno a la normalidad fisiológica y psicológica del deportista para facilitar la integración del mismo en las actividades más relajadas que va a realizar después del entrenamiento o de la clase de Educación Física. Toda VUELTA A LA CALMA, para que esté bien realizada debe conseguir tres cosas:

- A. Descender la temperatura corporal
- B. Descender las pulsaciones (frecuencia cardíaca)
- C. Relajar la musculatura empleada durante el entrenamiento

Para conseguir descender nuestro nivel de actividad de forma progresiva se realizan juegos calmantes o tareas muy suaves, por ejemplo, trote o marcha suave,

ejercicios de relajación y soltura muscular, ejercicios de respiración y, sobre todo, estiramientos. Procurar siempre elegir alguno para cada una de las partes del cuerpo: brazos, piernas, tronco, cuello.

La duración estará en función del tipo de entrenamiento que hemos realizado anteriormente, pero como norma general debemos decir que no debe ser inferior a 5 minutos y normalmente no suele exceder de los 10 minutos.

ESTIRAMIENTOS GENERALES

El estiramiento es muy importante en los deportistas porque con él pueden evitar lesiones de todo tipo que afecte su integridad física y no poder tener buen rendimiento.

Los estiramientos tienen como finalidad fundamental aumentar la flexibilidad, en el caso de los más jóvenes, o mantenerla, en el caso de los adultos, o incluso evitar su deterioro progresivo cuando se alcanza la mediana edad. Es un hecho incontestable que los rendimientos deportivos son función de la flexibilidad.

El sistema más sencillo y seguro es el de realizar el estiramiento poco a poco hasta llegar al punto de "tensión mantenerle" (donde notas que hay un buen estiramiento donde no se percibe molestia alguna y mantener ese punto de 5 a 20 segundos. No te olvides que sentir dolor significa que te estás lesionando, produciendo micro-roturas en tus músculos y/o ligamentos.

Algunos de los estiramientos sugeridos son:

- Tumbado boca arriba con una pierna flexionada, coger la otra pierna y doblándola por la rodilla llevarla hacia el pecho, manteniendo la posición durante 20 segundos. Cambiar de pierna. Es un movimiento que permite estirar la musculatura extensora de la espalda
- Coger las dos piernas por las rodillas, en la misma postura, y sin despegar los hombros del suelo, llevarlas hacia un lado primero, manteniendo la posición lateral 20 segundos, y hacia el otro lado después. Seguir estirando la musculatura extensora de la espalda, que interviene en el mantenimiento de la postura correcta y está contraída durante casi todo el día.
- Incorporar el tronco, flexionar una pierna, cruzándola sobre la otra y gira el tronco hacia el lado de la pierna flexionada. Colocar el codo en el lateral de la rodilla y tirar de la pierna para aproximarla hacia tu pecho. Está estirando los glúteos de ese lado y los músculos abductores de la pierna-

- Flexionar las rodillas, con los pies apoyados en el suelo, agarrar la punta de uno de los pies y llevarla hacia la espinilla, tirando con fuerza con los brazos hasta notar el estiramiento en la zona de los gemelos. Cambiar de pierna. Es un ejercicio imprescindible para corredores y ciclistas.
- Sentarse con las plantas de los pies pegadas y las rodillas flexionadas, podrás estirar los aductores, el peso de las piernas favorece el estiramiento pero si hay poca tensión puede ayudarse apoyando los codos sobre las rodillas y presionando hacia el suelo.
- Tumbado de lado, flexionar la pierna de arriba y sujeta el pie por detrás. Tirar de la pierna como si se quisiera llevar el talón a los glúteos, así se está estirando los cuádriceps. Para acentuar el estiramiento puede avanzar la cadera.
- Sentarse en el suelo y extender una pierna adelante, dejando la otra flexionada, y doblar el tronco hacia delante. Así se están estirando los isquiotibiales.
- Colocar un codo por detrás de la cabeza y con la mano contraria tirar de él hacia atrás y abajo para estirar la zona de los hombros y tríceps.
- Apoyar la mano en una pared a la altura del hombro y adelanta el cuerpo como si se quisiera dejar la mano detrás de ti. La tensión y el estiramiento debe notarse sobre la zona pectoral.
- Poner las manos en la parte alta de la nuca y tirar de la cabeza hacia delante y abajo. Estarás estirando los extensores del cuello.

5. ANTECEDENTES

Los juegos y las rondas infantiles son esenciales en el desarrollo integral del niño del nivel de preescolar específicamente en la motricidad gruesa ya que posibilita movimientos corporales que facilitan el crecimiento y a la vez el desarrollo cognitivo que se da en los niños y las niñas. Esta aporta elementos de gran valor para el desarrollo de la presente investigación porque se pretende demostrar la importancia que tiene el juego en el desarrollo de la motricidad gruesa de los niños.

En un estudio realizado para analizar el desarrollo de las habilidades motrices básicas en niños y niñas de educación preescolar en el jardín de infancia Núcleo Escolar Rural 021 de la ciudad de Ejido, del municipio Campo Elías del Estado Mérida. Los participantes fueron 24 niños entre 5 y 6 años que estudiaron el último nivel de educación preescolar, siendo 5 niñas de 6 años, 9 niñas de 5 años, 5 niños de 6 años y 5 niños de 5 años. Se utilizó el test de habilidades motrices locomotoras y manipulativas de correr, saltar, patear, lanzar y atajar de Bruce A. McClenaghan y David L. Gallahue (1985) y la habilidad de Andar de R. Wickstron (1993), y se evaluaron tres intentos en cada prueba. En los resultados se observó que los niños se encuentran en el estadio elemental hacia maduro en las habilidades locomotoras (patear, lanzar y atajar) y en las habilidades manipulativas de correr y saltar ellos se encuentran en el estadio inicial hacia el estadio elemental. Las pruebas donde hubo un mayor porcentaje de niños y niñas en el estadio inicial fueron la carrera y el salto. Finalmente se recomienda una serie de actividades de compromiso motor para continuar con el desarrollo de estas habilidades¹³.

En la investigación “La estimulación para el desarrollo de la motricidad gruesa en los niños/as de primer año de Educación General Básica María Montessori de la ciudad de Ibarra 2011- 2012”, permitió conocer como las maestras de educación parvularia estimulan para el desarrollo de la motricidad gruesa con estrategias y técnicas adecuadas para brindar una educación integral de calidad. Tuvo como propósito esencial diagnosticar, analizar qué tipos de estimulación en el desarrollo de la motricidad gruesa utilizan las maestras de primer año de Educación Básica General “María Montessori”, conocidos los resultados, se elaboró una guía didáctica de estimulación para el desarrollo de la motricidad gruesa. Esta guía didáctica de estimulación para desarrollar la motricidad gruesa contendrá actividades que ayuden a las maestras a impartir una educación de óptima mediante la utilización de una variedad de juegos, canciones actualizadas la

¹³GUERRO, Nelson. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 Y 6 AÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL NÚCLEO ESCOLAR RURAL. Estado de Mérida. 2007

misma que contribuirá en el mejoramiento del desempeño profesional permanente en los niños. La guía didáctica de estimulación para el desarrollo de la motricidad gruesa cuya literatura se basa en estrategias, técnicas y procedimientos claros y sencillos. La motricidad gruesa ayuda a desarrollar una gran variedad de movimientos corporales y cualidades físicas como la coordinación, ritmo, equilibrio, lateralidad, ubicación espacial y esquemas corporales¹⁴.

Marcela Ochoa y Cesar Orellana plantean que en la etapa de educación preescolar los niños encuentran en su cuerpo y en el movimiento los principales caminos para entrar en contacto con la realidad que los envuelve y de esta manera adquieren los primeros conocimientos acerca del mundo en el que están creciendo y desarrollándose. En este sentido, en el presente trabajo hablaremos sobre la influencia positiva que ejerce la clase de educación física, para el desarrollo psicomotriz del preescolar utilizando como medio el juego. Es por ello que se ha visto necesario la aplicación de test pedagógicos para obtener información sobre cómo está el nivel de desarrollo motriz del preescolar, en donde se recolectara información y posteriormente se proyectaran resultados esperando que estos sean de ayuda para mejorar el nivel académico dentro de la clase de educación física. En este trabajo se plantea que es necesario que, en las diferentes etapas de desarrollo infantil, se respete y se incentive a la práctica del juego y del movimiento, y, que desde los primeros años se empiecen a consolidar hábitos de actividad física, ya que por medio de ella se han incrementado de cierta manera algunas destrezas motoras como lo son el equilibrio, la coordinación y la lateralidad¹⁵.

La implementación de una guía práctica de actividades físicas es necesaria para que el niño desarrolle la motricidad gruesa, es allí donde el docente se hace partícipe buscando estrategias, recursos innovadores que contribuyan en el aprendizaje de los niños y niñas del nivel inicial. Esta aporta elementos de juicio para cimentar la investigación que se desarrolla para mejorar la motricidad gruesa en niños en edades de 5 años.

¹⁴BEDOYA P. Yadir. LA ESTIMULACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA "MARÍA MONTESSORI" DE LA CIUDAD DE IBARRA. 2011.

¹⁵ OCHOA, Marcela. INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ MEDIANTE LA APLICACIÓN DE JUEGOS EN LOS PREESCOLARES DE 4 A 5 AÑOS EN EL CENTRO EDUCATIVO LATINOAMERICANO. Ecuador. 2012.

6. DISEÑO METODOLOGICO

6.1 ENFOQUE

El enfoque de la investigación es cualitativo

6.2 TIPO DE ESTUDIO

Cualitativo, critico–social, por medio del método de investigación–acción, con el propósito de establecer las actividades para la estimulación de la coordinación motora en el futbol, aplicada a los niños en edad temprana

6.3 DISEÑO

Investigación tipo experimental ya que permite que coincida con claridad la relación de causa y efecto entre las variables y transversal porque recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único, su propósito es describir variables y analizar su incidencia e interrelación en un momento dado.

6.4 POBLACION

Integrantes de la Academia de Futbol Palmira Salazar de Palmira – Valle del Cauca.

6.5 MUESTRA

- Criterios de inclusión: integrantes de la Academia de futbol Palmira Salazar entre los 5 y 6 años de edad.

- Criterios de exclusión: integrantes con edades diferentes a 5 y 6 años.

Para determinar el tamaño de la muestra se efectuó la prueba a 20 niños que cumplen con los criterios de inclusión en la academia de futbol: 5 niños de cinco años y 15 niños de 6 años de edad.

6.6 TECNICAS E INSTRUMENTOS

Se llevó a cabo la aplicación de tres test y toma de tiempos respectivos antes y después de aplicarse los mismos.

6.7 ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN: el análisis de los datos se llevará a cabo mediante su introducción dentro de una base de datos de Excel donde se realizara las respectivas tabulaciones y su análisis univariado.

7. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

MESES	1	2	3	4	5	6	7	8
ACTIVIDAD								
1.Revision bibliográfica								
2.Acercamiento institucional								
3.Planteamiento de las unidades didácticas								
4.Primer informe de avance								
5.Aplicacion de la guía metodológica								
6.Evaluar la ejecución de la guía metodológica								
7.Informe final								

8. RECURSOS

8.1 RECURSOS HUMANOS

- Entrenadores
- Preparador físico

8.2 RECURSOS DIDACTICOS

- Pito
- Vallas
- Conos
- Topes
- Estacas
- Balones
- Petos

8.3 RECURSOS LOGISTICOS

- Cancha de futbol

9. RESULTADOS

Las maneras más educativas de estimular la coordinación motora en el futbol a través del juego, debemos tener planificación de las sesiones de entrenamiento dando múltiples ejercicios y variedad de juegos para poder tener un desarrollo completo de dicha habilidad básica.

Implementar la pedagogía más fácil para transmitir adecuadamente a los alumnos las habilidades y condiciones básicas que se deben de tener en una sesión de clase para así evitar lesiones y riesgos a nuestros alumnos.

La sesión de entrenamiento para mejorar la coordinación motora en los niños de 5-6 años mediante el juego se dividirá en tres partes: parte inicial, parte central y parte final, cada uno tiene una función específica.

Esta guía está diseñada para la mejora de las habilidades coordinativas de los niños de iniciación en el futbol, teniendo en cuenta las sesiones de clase pactadas. La sesión de clase está estipulada con la parte inicial, parte central y parte final, cada parte tendrá algo específico importantísimo para el buen desarrollo del individuo.

PARTE INICIAL

El objetivo metodológico de esta parte es programar fisiológicamente al cuerpo a exigencias mucho más elevadas, y evitar posibles lesiones durante la práctica deportiva, es el momento donde los jugadores empieza a tener contacto con el balón, esto será un calentamiento progresivo donde se enfatizara en lo físico, esta parte inicial durara aproximadamente unos 15 minutos en los que intervienen ejercicios de movilidad articular y ejercicios de carrera.

PARTE CENTRAL

Es la parte más importante de la sesiones de clase en la cual aumentaremos el rendimiento del niño y adaptándolo a los estímulos pertinentes durante la misma, al inicio de esta parte central aprovecharemos al niño que está fresco y físicamente entero para poner los ejercicios principales de estimulación y tenga un buen desenvolvimiento optimo en cada ejercicio planteado.

Cada sesión debe ser entretenida amena para que los niños no se aburran y den su maximo esfuerzo en cada ejercicio, debemos tener una buena metodología y plan b para resolver cualquier altercado que se nos presente

durante la sesión, cabe decir que todo esto es debidamente planificado y debemos dar espacios de hidratación algo importantísimo en estas edades.

Cuando vamos a enseñar un ejercicio debemos hacerlo progresivamente el cual se identifica entre los más fácil a lo más complejo ejemplo: empezar con ejercicios individualizados, en parejas y luego si algo mas grande como circuitos donde el niño debe recordar la consecución de cada ejercicio para que haya una buena captación de cada estímulo echo en la sesión de clase.

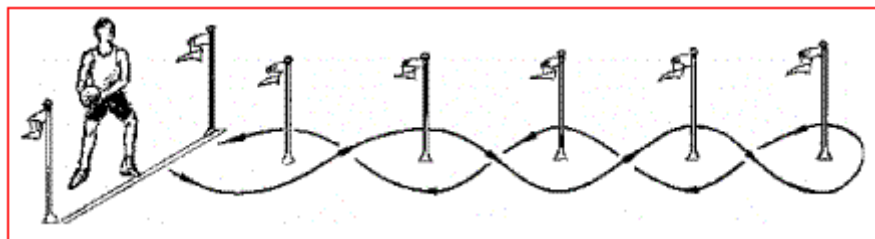
PARTE FINAL

En esta parte el objetivo es volver a los estados iniciales, es decir, la frecuencia cardiaca bajara y volveremos una vuelta a la calma, donde los grupos musculares tendrán una intensidad más baja.

Esta parte ayudara a que los niños vayan acostumbrándose a que siempre deben tener una vuelta a la calma que consta de frecuencia cardiaca baje, estiramientos de todos los grupos musculares, afianzamiento de conceptos planteados en clase, opiniones de los niños de cómo se sintieron y evaluar el comportamiento de cada individuo y su comportamiento.

A. TEST DE DESPLAZAMIENTO EN UN ZIG -ZAG CON BALÓN

El objetivo de esta prueba es medir la coordinación dinámica general del estudiante



Material: terreno liso y llano, balón de futbol, cinco postes de 1,70 m. de altura y un cronómetro.

Inicialmente el niño estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1 m. de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 m. de altura, separados 2 m. entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m.

A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda, y realizará todo el recorrido conduciendo el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes, hasta sobrepasar la última línea paralela a la de salida. El ejercicio continuará realizando el camino de vuelta en zigzag de igual manera en la que hizo la ida el tiempo se para cuándo sobre pase el punto de salida.

Tabla No. 1 Valoración Test de zig zag con balón

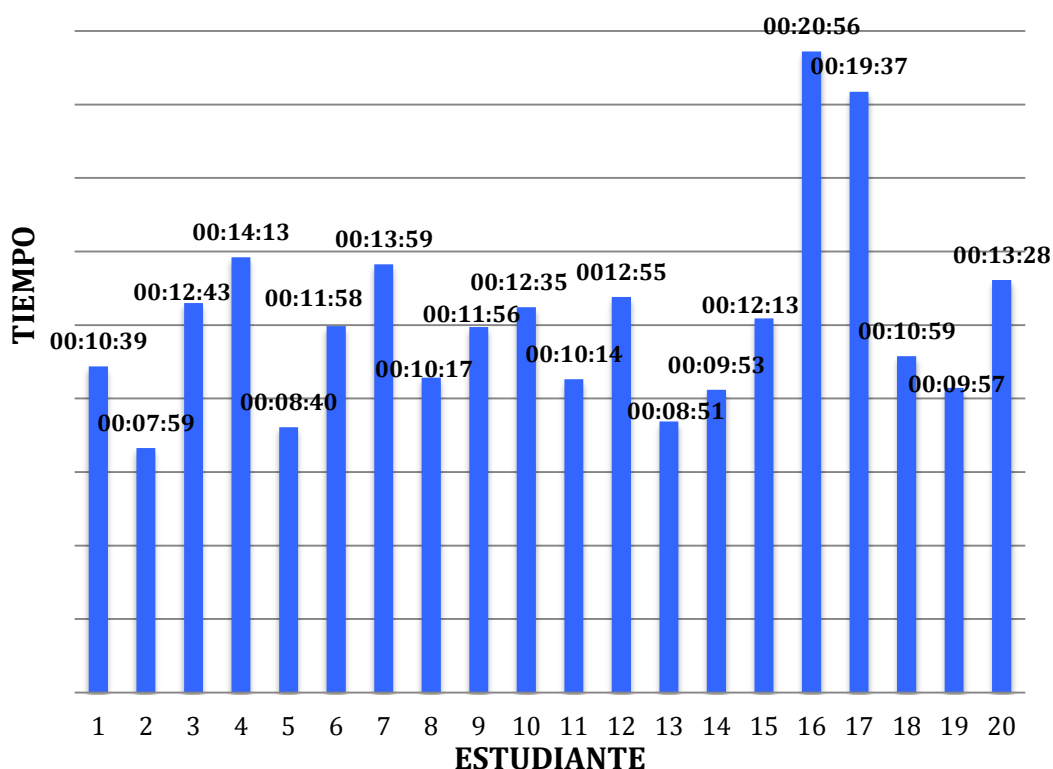
TIEMPO	VALORACIÓN
0:05:00 a 0:06:59	EXCELENTE
0:07:00 a 00:08:59	BUENO
0:09:00 a :10:59	REGULAR
0:11:00 o más	MALO

Fuente: Elaboración propia

Tabla No. 2 Tiempos iniciales Test de zig zag con balón

ESTUDIANTE	TIEMPO INICIAL	VALORACIÓN
1	00:10:39	REGULAR
2	00:07:59	BUENO
3	00:12:43	MALO
4	00:14:13	MALO
5	00:08:40	BUENO
6	00:11:58	MALO
7	00:13:59	MALO
8	00:10:17	REGULAR
9	00:11:56	MALO
10	00:12:35	MALO
11	00:09:74	REGULAR
12	00:12:55	MALO
13	00:08:51	BUENO
14	00:09:53	REGULAR
15	00:12:13	MALO
16	00:20:56	MALO
17	00:19:37	MALO
18	00:10:59	REGULAR
19	00:09:57	REGULAR
20	00:13:28	MALO

GRÁFICA No. 1 TIEMPOS INICIALES TEST DE ZIG ZAG CON BALÓN



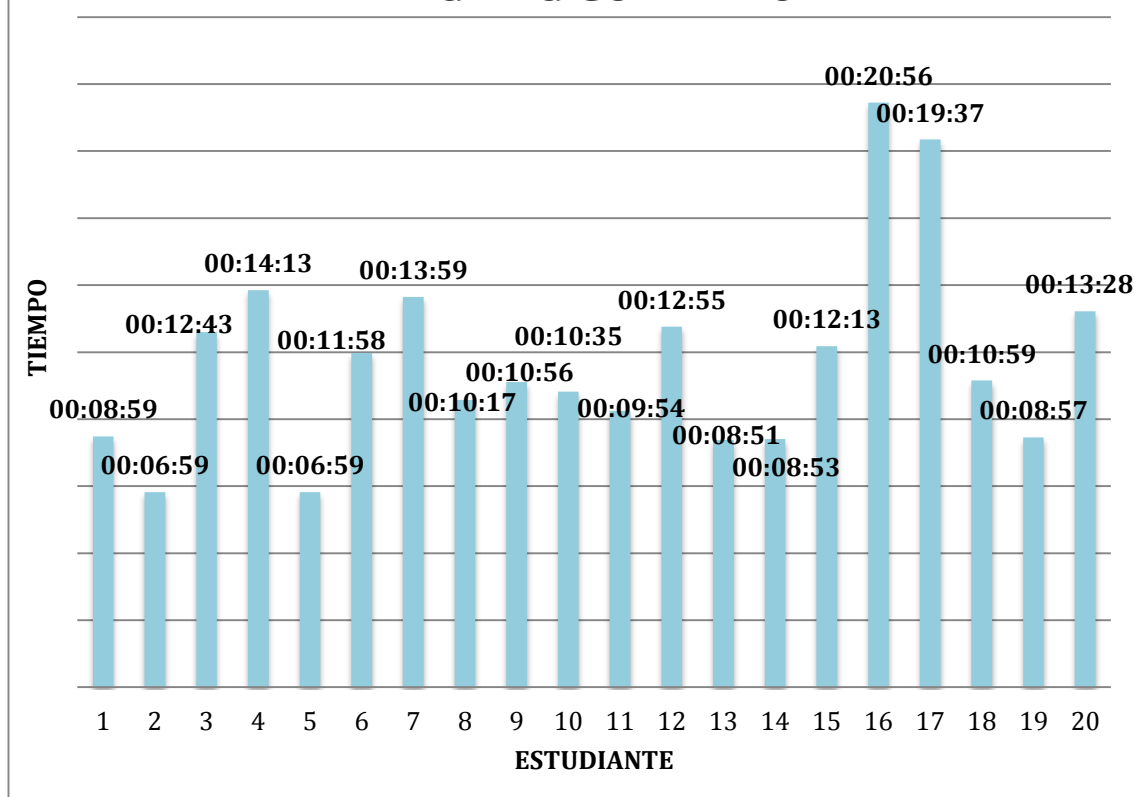
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

El menor tiempo inicial registrado en el test de zig zag con balón fue de 00:07:58 y el mayor tiempo registrado fue de 00:20:56. De acuerdo con la tabla de valoración de estos tiempos 3 estudiantes registran tiempos buenos seguidos de 6 estudiantes con tiempos regulares y 11 estudiantes tiempos malos.

Tabla No. 3 Tiempos finales test de zig zag con balón

ESTUDIANTE	TIEMPO FINAL	VALORACIÓN
1	0:08:59	BUENO
2	0:06:59	EXCELENTE
3	0:12:43	MALO
4	0:14:13	MALO
5	0:06:59	EXCELENTE
6	0:11:58	MALO
7	0:13:59	MALO
8	0:10:17	REGULAR
9	0:10:56	BUENO
10	0:10:35	BUENO
11	0:09:54	REGULAR
12	0:12:55	MALO
13	0:08:51	BUENO
14	0:08:53	BUENO
15	0:12:13	MALO
16	0:20:56	MALO
17	0:19:37	MALO
18	0:10:59	REGULAR
19	0:08:57	BUENO
20	0:13:28	MALO

GRÁFICO No. 2 TIEMPOS FINALES TEST DE ZIG ZAG CON BALÓN



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

En cuanto a los tiempos finales del test de zig zag con balón el menor tiempo registrado fue de 00:06:59 y el mayor tiempo registrado fue de 00:20:56. 2 estudiantes tienen tiempos excelentes, seguido de 6 estudiantes con tiempos buenos, 3 estudiantes con tiempos regulares y 9 estudiantes con tiempos malos.

B. TEST DE SALTO LATERAL



MATERIALES: Un terreno liso y llano, 2 aros, una estaca para delimitar la mitad entre aro y aro.

Inicialmente el niño estará en la mitad de cada aro (posición de salida) mirando hacia al frente.

A la señal del controlador, el ejecutante empezara a saltar con los dos pies juntos lateralmente durante 15 segundos, se contara el número de saltos realizados.

Tabla No. 4 Valoración Test de salto lateral

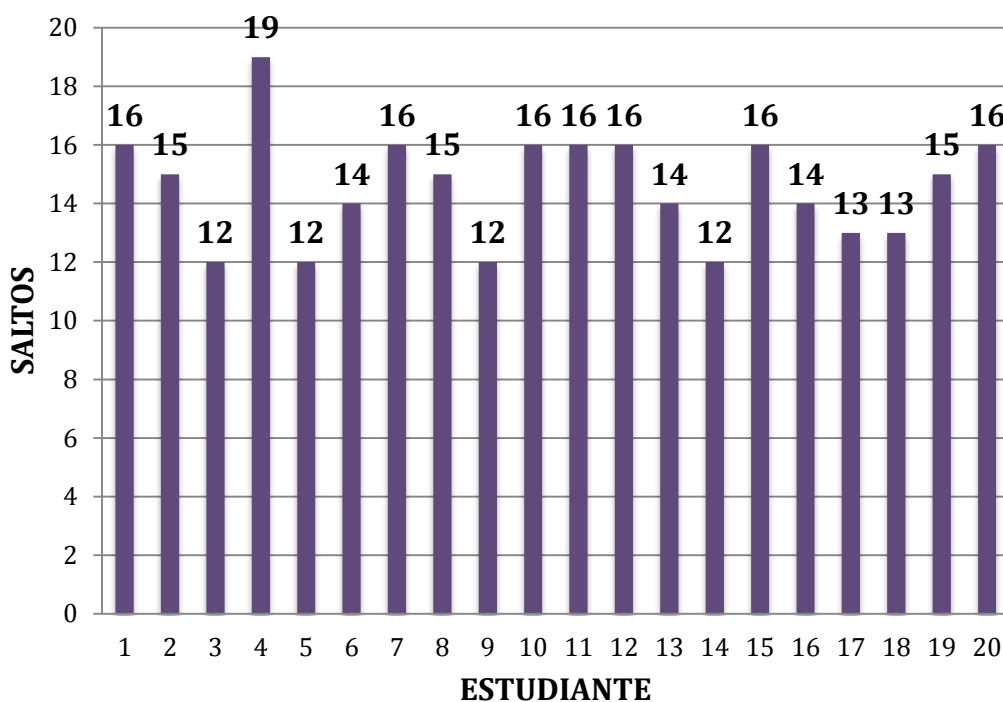
SALTOS	VALORACIÓN
14 o más	EXCELENTE
13	BUENO
12	REGULAR
11 o menos	MALO

Fuente: Elaboración propia

Tabla No. 5 Cantidad de saltos iniciales Test de salto lateral

ESTUDIANTE	SALTOS	VALORACIÓN
1	16	EXCELENTE
2	15	EXCELENTE
3	12	REGULAR
4	19	EXCELENTE
5	12	REGULAR
6	14	EXCELENTE
7	16	EXCELENTE
8	15	EXCELENTE
9	12	REGULAR
10	16	EXCELENTE
11	16	EXCELENTE
12	16	EXCELENTE
13	14	EXCELENTE
14	12	REGULAR
15	16	EXCELENTE
16	14	EXCELENTE
17	13	BUENO
18	13	BUENO
19	15	EXCELENTE
20	16	EXCELENTE

GRÁFICO No. 3 CANTIDAD DE SALTOS INICIALES TEST DE SALTO LATERAL



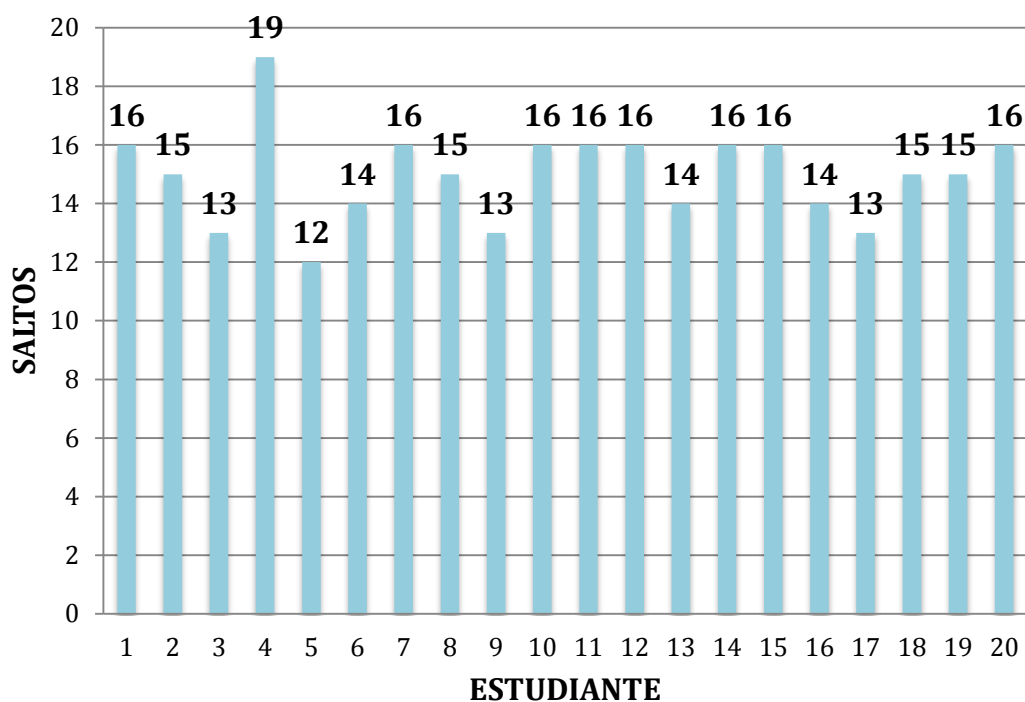
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

De los 20 estudiantes, 1 estudiante registra 19 saltos, 7 registran 16 saltos seguido de 3 estudiantes con 15 saltos, 3 estudiantes 14 saltos, cuya valoración es excelente, tenemos 2 estudiantes con 13 saltos cuya valoración es buena y 4 estudiantes con 12 saltos con valoración regular.

Tabla No. 6 Cantidad de saltos finales Test de salto lateral

ESTUDIANTE	SALTOS	VALORACIÓN
1	16	EXCELENTE
2	15	EXCELENTE
3	13	BUENO
4	19	EXCELENTE
5	12	REGULAR
6	14	EXCELENTE
7	16	EXCELENTE
8	15	EXCELENTE
9	13	BUENO
10	16	EXCELENTE
11	16	EXCELENTE
12	16	EXCELENTE
13	14	EXCELENTE
14	16	EXCELENTE
15	16	EXCELENTE
16	14	EXCELENTE
17	13	BUENO
18	15	EXCELENTE
19	15	EXCELENTE
20	16	EXCELENTE

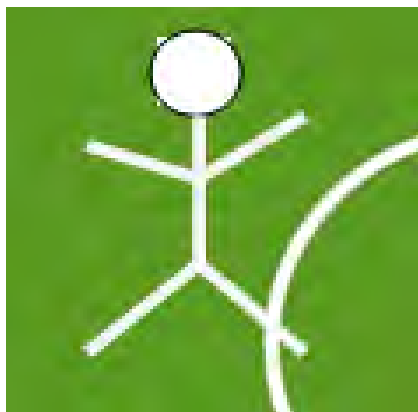
**GRÁFICO No. 4 CANTIDAD DE SALTOS
FINALES TEST DE SALTO LATERAL**



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

Respecto a la cantidad de saltos finales 1 estudiantes registra 19 saltos, 8 estudiantes 16 saltos, 4 estudiantes registran 15 saltos, 3 estudiantes registran 14 saltos con una valoración respectiva de excelente, 3 estudiantes registran 13 saltos cuya valoración es buena y 1 estudiante registra 12 saltos con valoración regular.

C. TEST DE TÍTERES



Inicialmente el niño estará parado (posición de salida) mirando hacia al frente.

A la señal del controlador, el ejecutante empezara hacer los titeres durante 15 segundos, se contara el número de titeres completos realizados.

Tabla No. 7 Valoración Test de titeres

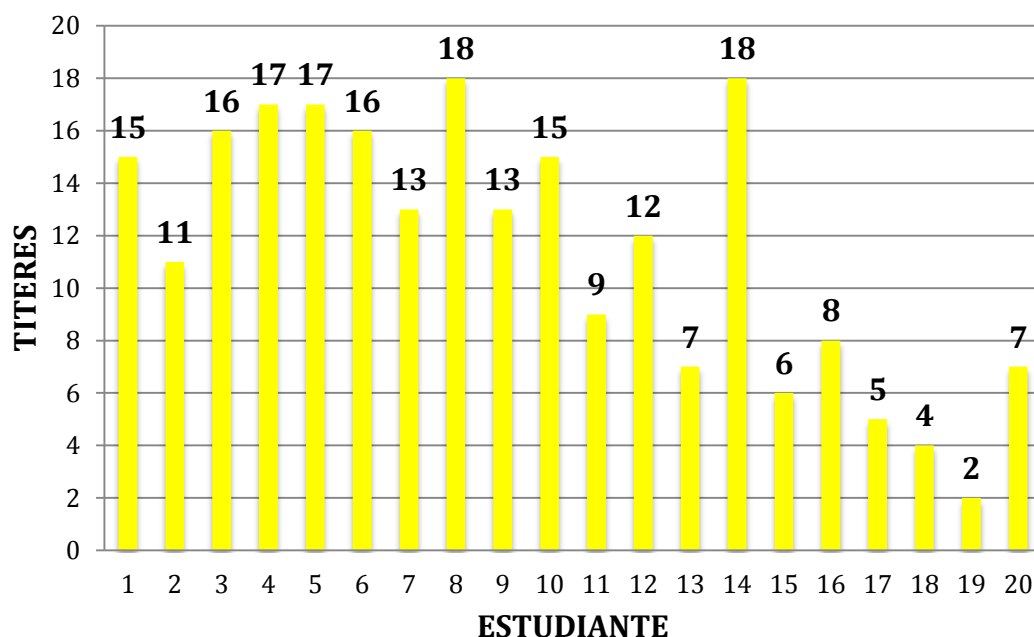
TITERES	VALORACIÓN
16 o más	EXCELENTE
15	BUENO
14	REGULAR
13 o menos	MALO

Fuente: Elaboración propia

Tabla No. 8 Cantidad de títulos inicial Test de títulos

ESTUDIANTE	TÍTULOS	VALORACIÓN
1	15	BUENO
2	11	MALO
3	16	EXCELENTE
4	17	EXCELENTE
5	17	EXCELENTE
6	16	EXCELENTE
7	13	MALO
8	18	EXCELENTE
9	13	MALO
10	15	BUENO
11	9	MALO
12	12	MALO
13	7	MALO
14	18	EXCELENTE
15	6	MALO
16	8	MALO
17	5	MALO
18	4	MALO
19	2	MALO
20	7	MALO

**GRÁFICO No. 5 CANTIDAD DE TÍTERES
INICIALES TEST DE TÍTERES**



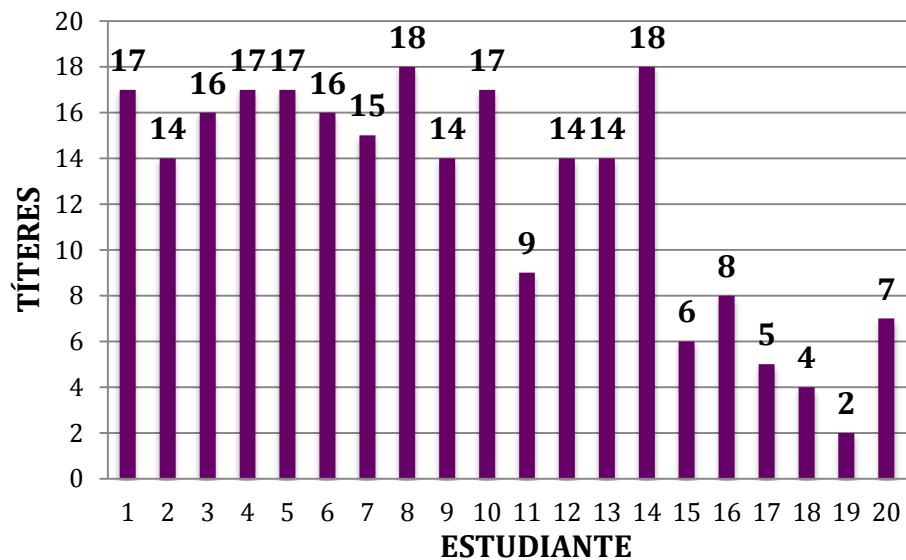
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

2 Estudiantes registraron 18 títeres, 2 más 17 títeres, 2 estudiantes con 16 títeres cuya valoración respectivamente es excelente, 2 estudiantes registraron 15 títeres con valoración buena, 2 estudiantes registraron 13 títeres, 1 estudiante 12 títeres, 11 estudiantes 11 títeres 1 estudiante 9 títeres, 1 estudiante 8 títeres, 2 estudiantes 7 títeres, 1 estudiante 6 títeres, 1 estudiante 5 títeres, 1 estudiante 4 títeres y 1 estudiante 2 títeres para una valoración mala.

Tabla No. 9 Cantidad de títulos finales Test de títulos

ESTUDIANTE	TÍTULOS	VALORACIÓN
1	17	EXCELENTE
2	14	REGULAR
3	16	EXCELENTE
4	17	EXCELENTE
5	17	EXCELENTE
6	16	EXCELENTE
7	15	BUENO
8	18	EXCELENTE
9	14	REGULAR
10	17	EXCELENTE
11	9	MALO
12	14	REGULAR
13	14	REGULAR
14	18	EXCELENTE
15	6	MALO
16	8	MALO
17	5	MALO
18	4	MALO
19	2	MALO
20	7	MALO

**GRÁFICO No. 6 CANTIDAD DE
TÍTRES FINALES TEST DE
TÍTRES**



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

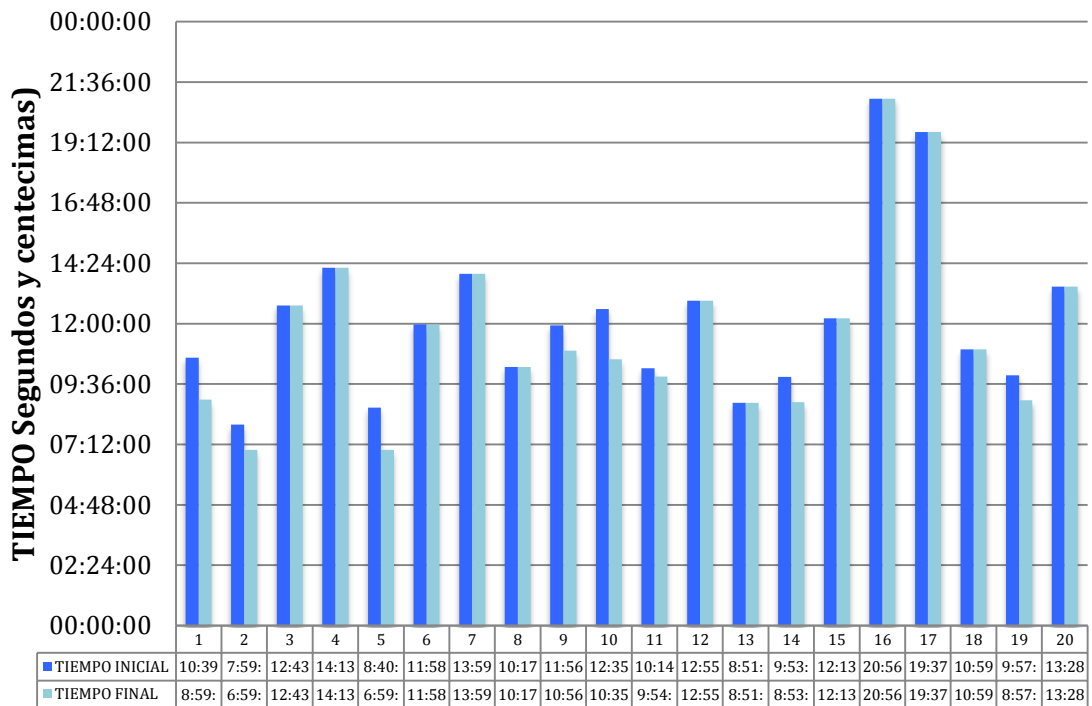
2 Estudiantes registraron 18 títeres, seguido de 4 estudiantes 17 títeres y 2 estudiantes con 16 títeres cuya valoración es de excelente respectivamente, 1 estudiante con 15 títeres y valoración buena, 4 estudiantes con 14 saltos con valoración regular, 1 estudiante con 9 títeres, 1 estudiante con 8 títeres, 1 estudiante con 7 títeres, 1 estudiante con 6 títeres, 1 estudiante con 5 títeres, 1 estudiante con 4 títeres y 1 estudiante con 2 títeres cuya valoración es mala respectivamente.

10. ANÁLISIS DE RESULTADOS

Tabla No. 10 Comparativo tiempos iniciales y finales Test de zig zag

ESTUDIANTE	TIEMPO INICIAL	TIEMPO FINAL
1	0:10:39	0:08:59
2	0:07:59	0:06:59
3	0:12:43	0:12:43
4	0:14:13	0:14:13
5	0:08:40	0:06:59
6	0:11:58	0:11:58
7	0:13:59	0:13:59
8	0:10:17	0:10:17
9	0:11:56	0:10:56
10	0:12:35	0:10:35
11	0:10:14	0:09:54
12	0:12:55	0:12:55
13	0:08:51	0:08:51
14	0:09:53	0:08:53
15	0:12:13	0:12:13
16	0:20:56	0:20:56
17	0:19:37	0:19:37
18	0:10:59	0:10:59
19	0:09:57	0:08:57
20	0:13:28	0:13:28

GRÁFICO No. 7 COMPARATIVO TIEMPO INICIAL Y FINAL TEST DE ZIG ZAG CON BALÓN



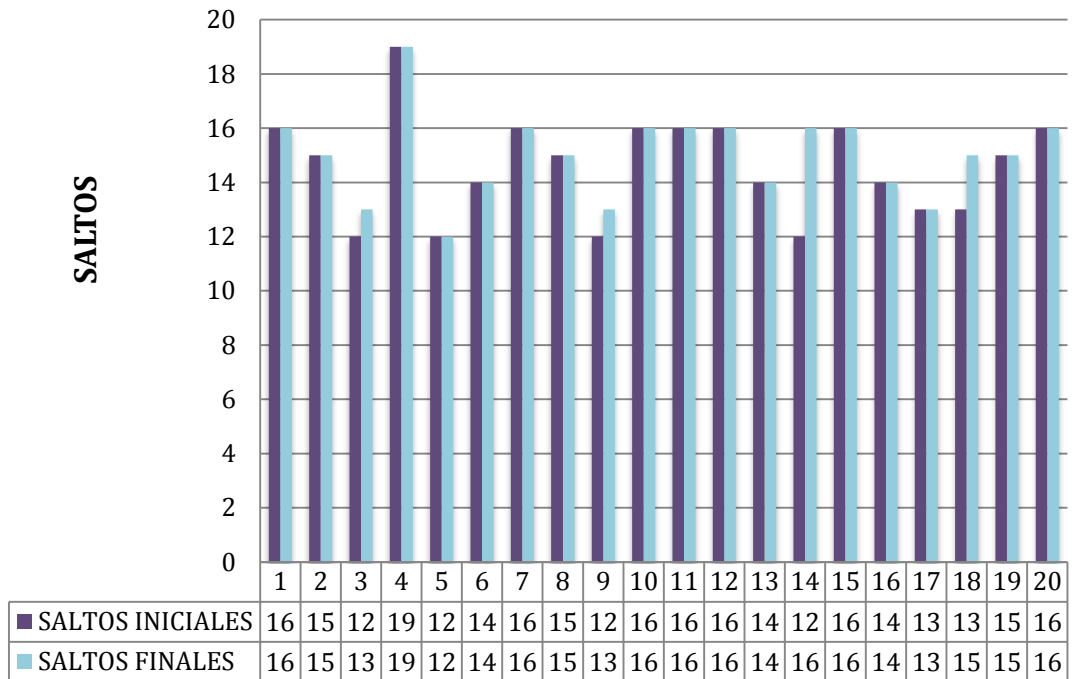
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

12 estudiantes registraron tiempos iguales antes y después de aplicarse el Test de zig zag con balón, 8 estudiantes presentaron una notable mejoría en los tiempos después de realizado el test reduciendo el tiempo entre 1 y 2 segundos.

Tabla No. 11 Comparativo cantidad de saltos Test de salto lateral

ESTUDIANTE	SALTOS INICIALES	SALTOS FINALES
1	16	16
2	15	15
3	12	13
4	19	19
5	12	12
6	14	14
7	16	16
8	15	15
9	12	13
10	16	16
11	16	16
12	16	16
13	14	14
14	12	16
15	16	16
16	14	14
17	13	13
18	13	15
19	15	15
20	16	16

GRÁFICO No. 8 COMPARATIVO CANTIDAD DE SALTOS TEST DE SALTO LATERAL



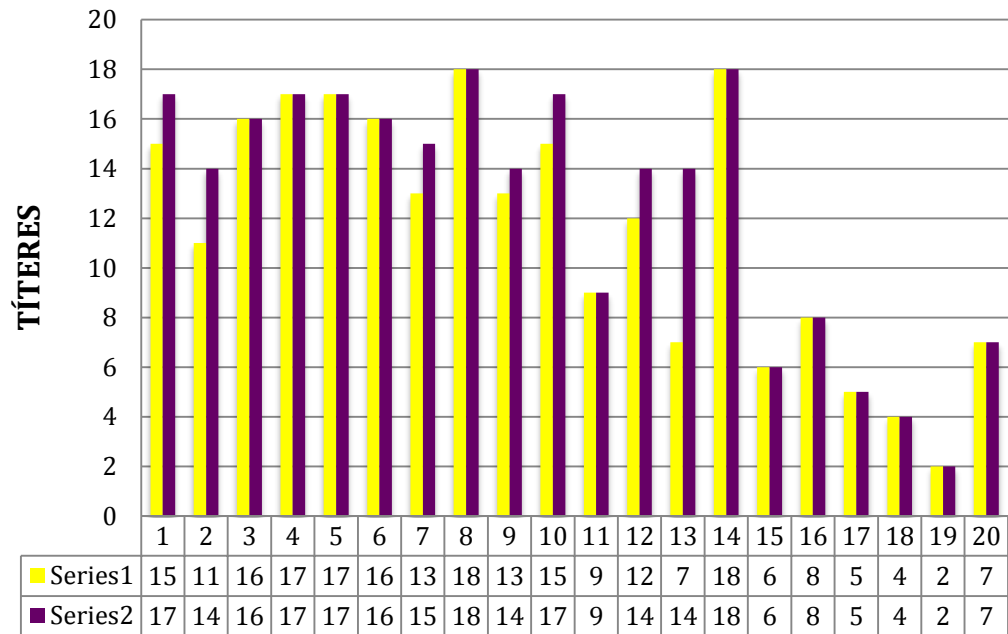
DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

Respecto al Test de salto lateral, 16 estudiantes registraron la misma cantidad de datos antes y después de ser aplicado y 4 estudiantes aumentaron la cantidad de saltos aumentando entre 1 y 4 saltos.

Tabla No. 12 Comparativo cantidad de títulos Test de títulos

ESTUDIANTE	TÍTULOS INICIALES	TÍTULOS FINALES
1	15	17
2	11	14
3	16	16
4	17	17
5	17	17
6	16	16
7	13	15
8	18	18
9	13	14
10	15	17
11	9	9
12	12	14
13	7	14
14	18	18
15	6	6
16	8	8
17	5	5
18	4	4
19	2	2
20	7	7

GRÁFICO No. 9 COMPARATIVO CANTIDAD DE TÍTERES TEST DE TÍTERES



DESCRIPCIÓN DE LA GRÁFICA

12 estudiantes registraron igual cantidad de títeres antes y después de aplicarse el test, 8 estudiantes tuvieron una notable mejoría aumentando entre 1 y 7 títeres más después de aplicarse la prueba.

11. CONCLUSIONES

- De los 20 estudiantes objeto de estudio, 8 estudiantes presentaron una notable mejoría en los tiempos después de realizado el test de zig zag con balón reduciendo el tiempo entre 1 y 2 minutos.
- Respecto al Test de salto lateral 4 estudiantes aumentaron la cantidad de saltos aumentando entre 1 y 4 saltos.
- En el Test de títeres, 8 estudiantes tuvieron una notable mejoría aumentando entre 1 y 7 títeres más después de aplicarse la prueba.
- En la aplicación de los diferentes Test para medir la coordinación se obtuvieron resultados de mejoría y constancia entre los estudiantes estudiados.
- En todos los Test, las valoraciones como malas antes y después de aplicarse se deben a que aunque se presentó constancia en algunos tiempos y otros disminuyeron siguen en ese rango de valoración.
- La guía constituye una herramienta importante en la aplicación de test a niños entre los 5 y 6 años para valorar su coordinación motora y de esta manera afianzar las distintas metodologías para fortalecer su motricidad gruesa.
- Se permitió conocer la situación actual de la coordinación motora de los niños entre 5 y 6 años de edad de la Academia de fútbol Palmira Salazar de Palmira-Valle del Cauca.

12. RECOMENDACIONES

- Fomentar el deporte como actividad lúdica permanente en los estudiantes desde infantes para reforzar su condición motora y afianzar su resistencia, capacidades y habilidad en el desarrollo de sus actividades diarias.
- Llevar a cabo controles o chequeos periódicos que permitan establecer la condición de los estudiantes entre 5 y 6 años en cuanto a coordinación motora se refiere y establecer mejorías o falencias para la inserción de estrategias que permitan su mejoramiento continuo.
- Hacer extensible el uso de la guía en otros grupos de estudiantes de distintas edades.
- Realizar capacitaciones pedagógicas al personal de entrenamiento de la Academia con el objeto de fortalecer la educación integral que se brinda a los estudiantes.

BIBLIOGRAFIA

ALTER, M.J. Los estiramientos. Bases científicas y desarrollo de los ejercicios. Barcelona: Paidotribo. 1990

BECERRO, Marcos. J.F. El niño y el deporte. Ed. Santonja. Madrid. 1989.

BEDOYA P. Yadira. LA ESTIMULACIÓN EN EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD GRUESA EN LOS NIÑOS DE PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN GENERAL BÁSICA“MARÍA MONTESSORI” DE LA CIUDAD DE IBARRA. 2011.

FONSECA, Vítor da. Ontogénesis de la motricidad: estudio psicobiológico del desarrollo humano. Madrid: G. Nuñez, 1988.

GIMENO, J. y PÉREZ GÓMEZ, A. (1989). *La enseñanza: su teoría y su práctica*. Madrid. Akal.

GONZALEZ R. Catalina, Educación física en preescolar. INDE publicaciones. Cuba. 2001.

GUERRO, Nelson. HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE 5 Y 6 AÑOS DE EDUCACIÓN PREESCOLAR DEL NÚCLEO ESCOLAR RURAL. Estado de Mérida. 2007

HAHN, E. Entrenamiento con niños. Barcelona. Editorial Martínez Roca. 1988

JIMENEZ VARGAS, Juan. neurofisiología psicológica fundamental, Ed. Científico médica, España. 1982

LE BOULCH, Jean. El movimiento en el desarrollo de la persona. Ed. Paidotribo. Barcelona.1997

LEGIDO, J.C.; SEGOVIA, J.C. y BALLESTEROS, J.M. Valoración de la Condición Física por medio de tests. Madrid. Ediciones Pedagógicas. 1995

MORINO, C. La capacidad coordinativa en deportes de equipo. Revista de E.F. Renovación de teoría y práctica, 18, 2-9. 1991.

SCHREINER, Peter. Entrenamiento de la coordinación en el fútbol. Ed. Paidotribo. Barcelona. 2002.

¹ OCHOA, Marcela. INFLUENCIA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA EN EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ MEDIANTE LA APLICACIÓN DE JUEGOS EN

LOS PREESCOLARES DE 4 A 5 AÑOS EN EL CENTRO EDUCATIVO LATINOAMERICANO. Ecuador.2012.

<http://www.guiainfantil.com/1466/futbol-infantil-un-deporte-para-todos.html>.
Recuperado el 30 de agosto de 2014.

ANEXOS

Anexo 1. INFORME DE AUTORIZACION

Investigador principal: Carlos Eduardo Domínguez Torres

Sr Padre de Familia:

El siguiente informe tiene el fin de invitarle a ser parte de esta investigación que pretende mediante una guía metodológica para estimular la coordinación motora a través del juego conocer la evolución de su hijo y también darles recomendaciones sobre una práctica deportiva sana que conllevara a beneficios de salud.

Esta investigación no tiene ningún riesgo al paciente, ni a la familia, no pondrá en riesgo su día cotidiano, no recibirá ninguna compensación monetaria, cualquier pregunta tendrá su debida explicación que considere necesarias, en el momento que quiera salir de la investigación lo podrá hacer sin ningún problema ni ser afectado verbal o físicamente. La investigación es aprobada por el seños Néstor Fabián Salazar presidente de la Academia Palmira Salazar.

El proceso que realizaremos será, ejercicios enfocados al futbol base, con variables de juegos para estimular la coordinación en los infantes, esto determinara si hubo o no un progreso en la ejecución de dicho gesto.

Este estudio tendrá la confiabilidad necesaria de los resultados que se dara a conocer solo a usted, y tendrá derecho a preguntar cualquier duda que tenga al investigador.

Si tiene alguna queja o sugerencia puede comunicarla al coordinador de la carrera de Lic. Educación Física y Deportes Edwin Rebolledo.

Aceptación

He leído de forma tranquila y detenida este documento, el investigador me ha explicado todos los procedimientos que se van a generar, como también he sido informado acerca de los beneficios y riesgos de mi participación en este estudio, manifesté todas mis preguntas y han sido resueltas satisfactoriamente, entiendo que si decido retirarme del estudio puedo hacerlo sin perder los derechos. He recibido copia de este formato por el presente documento acepto participar voluntariamente en este estudio.

Anexo 2. FICHA CLINICA

TABLA 2 , Categoría Iniciación de la escuela Palmira Salazar



FICHA	
NOMBRE	
EDAD	
GENERO	
RH	
EPS	
PESO	
ESTATURA	
IMC	
TEL MAMA	
NOMBRE DE LA MAMA	
NOMBRE DEL PAPA	
LESIONES DEPORTIVAS	

Anexo 3. FICHA DEPORTIVA



Tabla 4. Categoría Iniciación de la Escuela Palmira Salazar

NOMBRE DEPORTIVO			
APELLIDOS	NOMBRES	TARJETA ID	
FECHA NACIMIENTO	DIRECCION	LOCALIDAD	
CP	TELEFONO FIJO	TELEFONO CEL	EMAIL
CENTRO DE ESTUDIOS		LOCALIDAD	CURSO ACTUAL
LESIONES Y DAÑOS QUE SE PRODUJERON		ALERGIA O ENFERMEDAD	

DEFINETE COMO JUGADOR				
POSICION CAMPO	ESTATURA	PESO	No. CALZADO	TALLA CAMISETA
OBSERVACIONES				

Anexo 4. SESIONES REALIZADAS

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 1 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales				
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES				
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.		
50%		10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
50%		15'	test de coordinacion " desplazamiento en zigzag con balon "			
Actividad						
Inicialmente el niño estará en posición de salida alta tras la línea de partida y mirando hacia el frente. A 1 m. de distancia, existirá un circuito que consiste en cinco postes alineados de 1,70 m. de altura, separados 2 m. entre ellos y donde la distancia entre el último poste y el final del circuito será de 1 m. A la señal del controlador, el ejecutante saldrá corriendo dejando el primer poste a su izquierda, y realizará todo el recorrido conduciendo el balón y desplazándose en zigzag sobre los cinco postes.						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
50%		15'	test de coordinacion " salto lateral "			
Actividad						
Inicialmente el niño estará en la mitad de cada aro (posición de salida) mirando hacia al frente. A la señal del controlador, el ejecutante empezara a saltar con los dos pies juntos lateralmente durante 15 segundos, se contara el número de saltos realizados.						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
50%		15'	test de coordinacion " titeres "			
Actividad						
Inicialmente el niño estará parado (posición de salida) mirando hacia al frente. A la señal del controlador, el ejecutante empezara hacer los titeres durante 15 segundos, se contara el número de titeres completos realizados.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
50%		30'	recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA		hidratacion, estiramiento y charla			TIEMPO	10'
OBSERVACIONES		Durante los test hubo falencias en los niños, pero sesion tras sesion se mejorará				

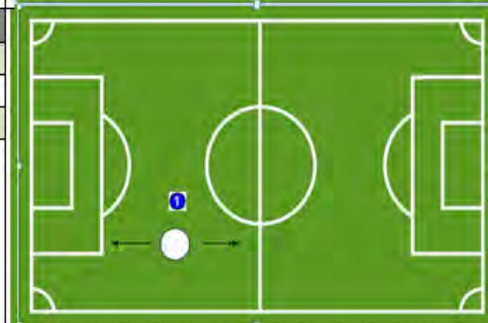






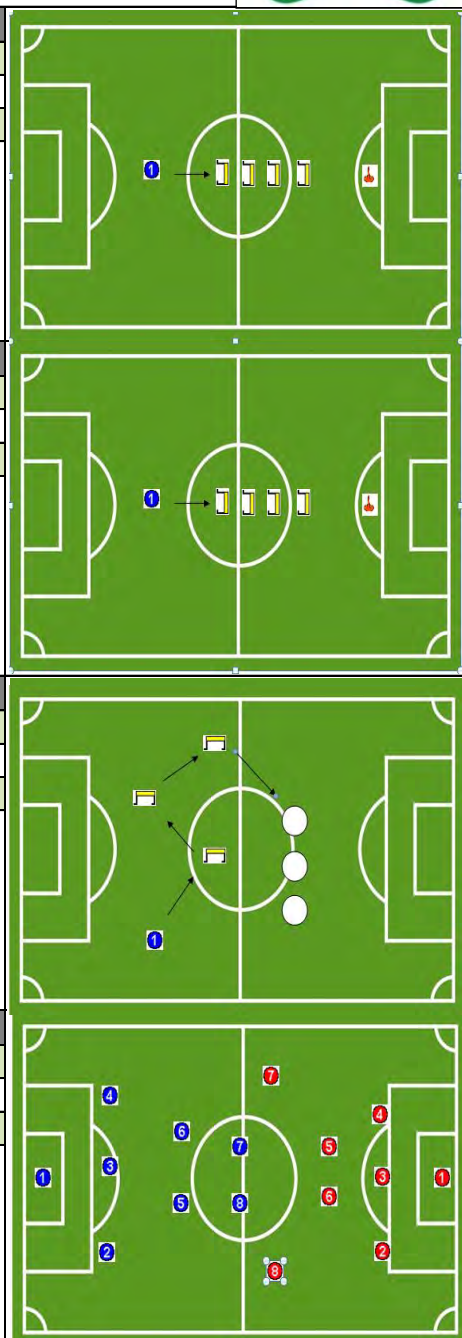






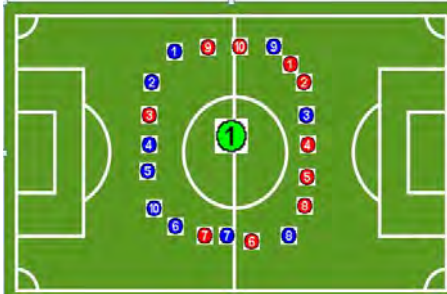
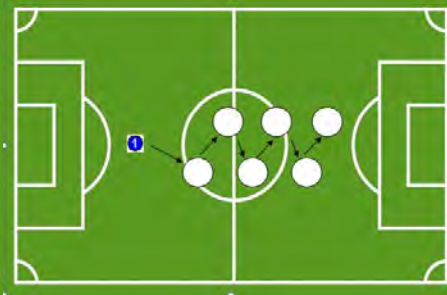
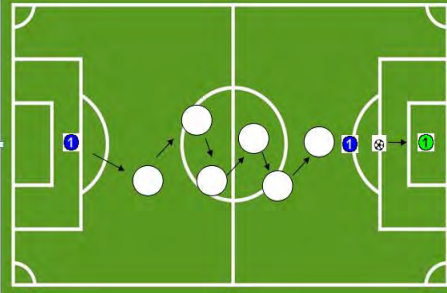
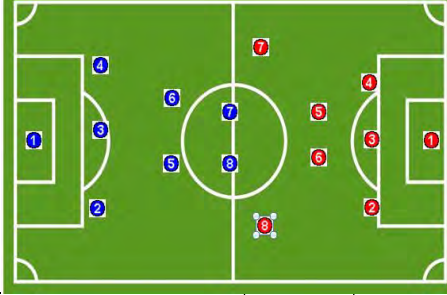
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009									
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	agosto 4 de 2014		Hora:		04:30 p.m.	
Porteros:	2		Materiales						
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES						
Sesion:	2								
Calentamiento									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Eleva la temperatura del cuerpo y preparar el sistema cardiovascular					
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y ejercicios de carrera					
Ejercicio 1									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	coordinar los saltos en dos pies para un buen desarrollo.						
Actividad									
El zorro ciego: Un niño, con los ojos tapados, andando por el lugar tratará de golpear con un pañuelo o trapo a sus compañeros que sólo podrán huir del zorro desplazándose con los pies juntos y haciendo sonidos imitando a gallinas (cacarear).									
Ejercicio 2									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'							
Actividad									
Haremos el mismo juego pero con una variante, cada niño debe ponerse el brazo derecho en el hombro izquierdo; tendra un grado mas alto de complejidad.									
Ejercicio 3									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'							
Actividad									
tendremos el mismo juego pero con la variante que el zorro ciego seran mas niños, esto se hace para tener una mayor dificultad para el niño que esta huyendo									
Ejercicio 4									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	30'							
Actividad									
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.									
VUELTA A LA CALMA			caminamos por todo el terreno de juego, estiramiento y charla					TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Observe un buen acompañamiento de los niños para los ejercicios planteados						

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 6 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	3						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Se colocaran 4 vallas las cuales realizaremos saltos por encima y llegaremos en velocidad al cono.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Haremos el mismo ejercicio pero tendra una variante, debera reptar intercaladamente las vallas, es decir la primera sera saltandola, la segunda por debajo y asi sucesivamente.							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Nos desplazaremos hacia las vallas reptando, luego saltaremos los aros con los dos pies y volvemos al puesto.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'					
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA				hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES				TIEMPO 10'			



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 8 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinar los movimientos.				
Actividad							
Carrera de cangrejos: En la pista se trazarán dos líneas paralelas separadas una distancia de 15 a 20 metros dependiendo de la edad de los alumnos. Estos tratarán de recorrer dicha distancia, en posición de cuadrupedia invertida (cuatro patas, espalda paralela al suelo).							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	velocidad y coordinar movimientos lo mas rapido posible.				
Actividad							
Haremos zigzag en las estacas y terminamos en velocidad							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Haremos el mismo ejercicio anterior, la variante llegar al cono tocarlo y saltar los conos en dos pies.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'					
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA						hidratacion, estiramiento y charla	
OBSERVACIONES						TIEMPO 10'	

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 11 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES, AROS					
Sesion:	5						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "cemaforo"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinar los movimientos.				
Actividad							
Saltamos en dos pies en el aro, despues derecha izquierda y en una pierna seguimos saltando los conos.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	velocidad y coordinar movimientos lo mas rapido posible.				
Actividad							
Hacemos lo mismo que el anterior ejercicio con la variante que son tres aros y se hara lo anterior, derecha - izquierda, saltar a los conos con el pie inhabil							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion de movimientos, velocidad.				
Actividad							
La serpiente: Se forman grupos de 5 alumnos. Todos los alumnos de cada grupo se agarran a la cintura del compañero que llevan delante. Un niño libre, que se la queda, tratará de tocar al último del grupo mientras la serpiente o pescadilla se moverá para evitarlo. Gana el último grupo en ser tocado.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'					
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			TIEMPO	
OBSERVACIONES			Tuvieron una excelente actitud para los ejercicios planteados.			10'	

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						CLUB DEPORTIVO ACADEMIA 			
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 13 de 2014		Hora:	04:30 p.m.		
Porteros:	2	Materiales							
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES, AROS							
Sesion:	6								
Calentamiento									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.					
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "cemaforo"					
Ejercicio 1									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Desarrollar la habilidad motriz con ejercicios de coordinacion						
Actividad									
Que no caiga: Se formará un círculo por los alumnos y el profesor en el centro. Éste lanzará una pelota hacia arriba, al mismo tiempo que dice el nombre de un niño. El niño nombrado deberá salir de su lugar y coger la pelota antes de que caiga al suelo.									
									
Ejercicio 2									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	velocidad y coordinar movimientos lo mas rapido posible.						
Actividad									
Colocaremos seis aros en forma diagonal cada uno, pasaremos derecha - izquierda - derecha- izquierda y asi sucesivamente.									
									
Ejercicio 3									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	coordinacion de movimientos, velocidad.						
Actividad									
Trabajaremos igualmente con aros pero la variante que tendremos es definir a porteria, esto se hace para que no se vuelva monotono los ejercicios.									
									
Ejercicio 4									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	30'							
Actividad									
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.									
									
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla				TIEMPO	10'	
OBSERVACIONES									

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 15 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	7						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y ejercicios de carrera talone, skipin,etc.			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Desarrollo de la coordinacion.				
Actividad							
Se formarán varios equipos que se pondrán en hilera detrás de una línea de salida. El primer alumno de cada hilera tendrá un balón. A una distancia se colocará un pivote u otro objeto. A una señal del profesor salen los primeros de cada equipo botando el balón rápidamente, dando la vuelta al pivote y regresando entregando el balón al siguiente compañero. Éste realizará el mismo recorrido, luego el tercero, y así sucesivamente. Gana el equipo que termine antes los relevos.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Haremos dos grupos, cada grupo se pasara el balon entre el equipo con las manos, la idea es tener la posesión del balón el tiempo que mas se pueda.							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'					
Actividad							
Se hara lo mismo que el anterior ejercicio, la variante es que deben pasarse el balon en cuadrupedia " perrito ".							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'					
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA		hidratacion, estiramiento y charla				TIEMPO	10'
OBSERVACIONES		Se produjo muchos choques por los ejercicios, pero no hubo contratiempos.					

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 18 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
iniciamos con desplazamientos laterales con un regreso caminando.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
iniciamos con desplazamientos laterales con un regreso corriendo " diamico ".							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
iniciamos con desplazamientos laterales con un regreso despaldas, con mas dificultad							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA				hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES							
				TIEMPO	10'		



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009					CLUB DEPORTIVO ACADEMIA 			
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 20 de 2014			Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2							
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4							
Calentamiento								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.				
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos				
Ejercicio 1								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
En parejas el compañero que tiene el balon, le dara pases con la mano lateralmente a su compañero, este jugador debera saltar la valla que esta en el medio de los dos.								
Ejercicio 2								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
El mismo ejercicio que el anterior pero la variante es pasar por debajo la valla.								
Ejercicio 3								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
El mismo ejercicio que el anterior pero la variante es cuando llegue al aro hacer skipping.								
Ejercicio 4								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	30'	Recreativo.					
Actividad								
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.								
VUELTA A LA CALMA					hidratacion, estiramiento y charla	TIEMPO	10'	
OBSERVACIONES					Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 22 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
Haremos dos grupos, cada primer niño debe tener dos balones de futbol, deben ir pivotiando de un extremo a otro con los dos balones a la vez.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
Se hace el mismo ejercicio, la variantes es sobre pasar estacas en zigzag							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
haremos el mismo ejercicio anterior, pero con la dificultad de tirar arriba los dos balones y cogerlos.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla				
OBSERVACIONES			Hubo distracciones, y dificultad en los ejercicios.				
				TIEMPO	10'		



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009

Lugar:	Cardenas de miriñao	Fecha:	Agosto 25 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales			
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4				

Calentamiento

Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	10-15'	Actividad:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.
Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			

Ejercicio 1

Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	coordinacion motora	

Actividad

Rueda loca

Desarrollo: Distintos grupos de 5 a 8 alumnos/as, cada equipo formará un círculo agarrándose de las manos todos sus componentes menos uno/a. Éste tratará de tocar a un compañero de su equipo que antes haya sido designado. El grupo girará para que no pueda ser tocado. Si lo es, se cambiarán los papeles, y el tocado se la quedará

Ejercicio 2

Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	coordinacion motora	

Actividad

Coja la cola al burro! Desarrollo: se haran dos grupos el cual los dos grupos tendra un pañuelo de distinto color por dentro de la pantaloneta x detrás, el juego consiste que el grupo que coja mas pañuelos del color contrario gana!

Ejercicio 3

Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	coordinacion motora	

Actividad

Futbol con la mano desarrollo: se haran dos equipos, los cuales deben de pasarse el balon hasta llegar hacer gol, no abra porteria si no un aro donde el niño debiera colocar el balon dentro del aro, gana el que mas balones ponga en el aro

Ejercicio 4

Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	30'	recreativo.	

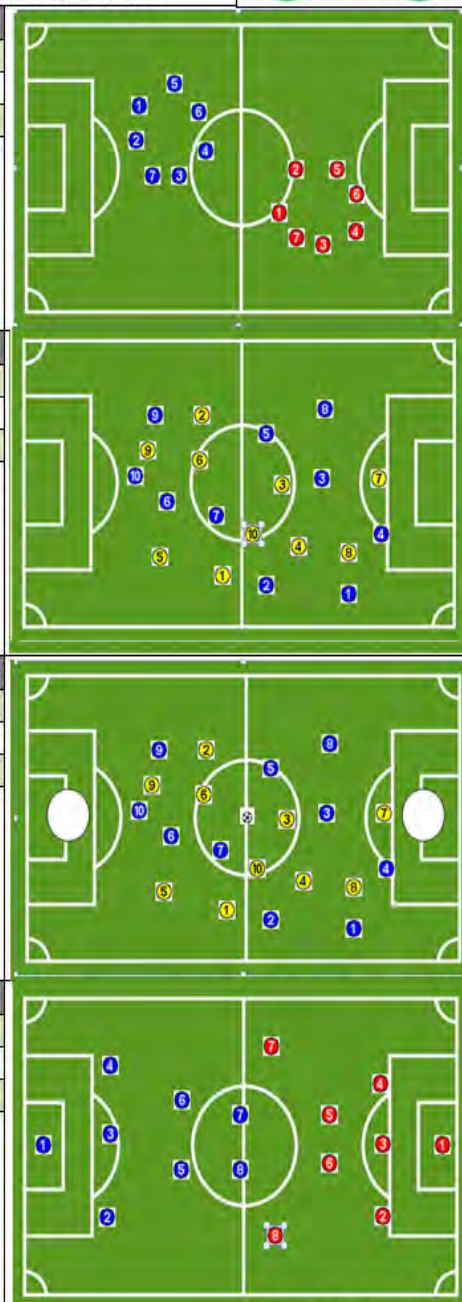
Actividad

Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.

VUELTA A LA CALMA hidratacion, estiramiento y charla

OBSERVACIONES Hubo distracciones, y dificultad en los ejercicios.

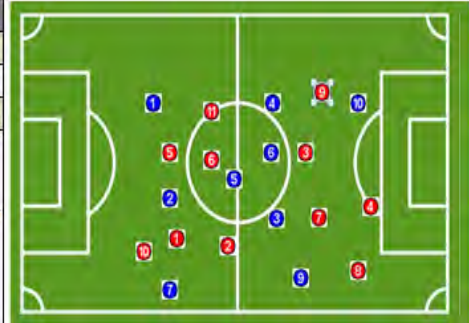
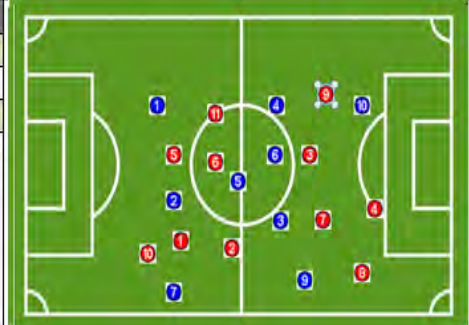
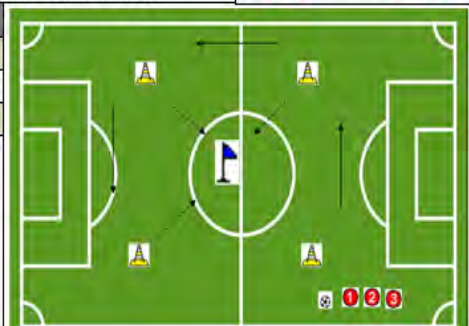
TIEMPO 10'



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 27 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos saltos frontales de los aros y terminara en velocidad							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos zigzag de conos, la variantes seria pivotiando el balon cuando hacemos el zigzag							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos lo mismo ejercicio, el regreso haciendo skiping en los aros.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA							
hidratacion, estiramiento y charla							
OBSERVACIONES							
TIEMPO						10'	



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Agosto 29 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2	Materiales					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos un cuadrado de 30 x 30, abra una estaca en la mitad del cuadrado, el jugador debera conducir el balon por todos los conos, pero siempre que pasa por un cono debera darle una vuelta completa al aro.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Zorros y conejos: Desarrollo: La clase es dividida en dos grupos, unos harán de zorros y otros de conejos. Los zorros tendrán que dar caza a los conejos. Los conejos cazados quedarán en cuclillas (agachados) y podrán ser salvados por los otros conejos libres tocándole la espalda. Termina el juego cuando todos sean atrapados o por tiempo.							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Nombre: El safari.							
Desarrollo: Varios grupos de niños/as, que recibirán el nombre de un animal salvaje. Se colocarán en un extremo de la pista o gimnasio. Un jugador hará de cazador en medio, esperando a que cuando se diga el nombre de una especie, el grupo nombrado salga corriendo hasta el otro extremo de la pista o gimnasio y el cazador trate de tocar a alguno. El niño/a tocado se convierte en cazador también. Se repetirá							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	Recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA		hidratacion, estiramiento y charla				TIEMPO 10'	
OBSERVACIONES							



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009									
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 1 de 2014			Hora:	04:30 p.m.	
Porteros:	2								
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES						
Sesion:	4								
Calentamiento									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.					
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"					
Ejercicio 1									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Dividiremos el grupo en dos, un grupo tendra balon, el objetivo es pasarse el balon con la cabeza de jugador a jugador.									
Ejercicio 2									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Realizaremos el mismo ejercicio pero con el muslo, se pasan de jugador a jugador									
Ejercicio 3									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Nombre: El lobo y las ovejas. Desarrollo: Se pintará en el suelo dos círculos amplios separados uno de otro, que serán refugios para las ovejas. Todo el grupo se colocará en uno de ellos, mientras uno hará de lobo fuera del círculo. A una señal tratarán de pasar al otro círculo mientras el lobo toca a los que puede, que pasarán a ser lobos la próxima vez que crucen las ovejas.									
Ejercicio 4									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	30'	Recreativo.						
Actividad									
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.									
VUELTA A LA CALMA						hidratacion, estiramiento y charla		TIEMPO	10'
OBSERVACIONES									



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 5 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Realizaremos ejercicios con balon, consta de hacer zigzag con el balon en la mano y ponerlo en un aro, el segundo jugador debe pasar por el circuito recoger el balon y entregarselo al siguiente jugador.						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Pies en alto. Desarrollo: El profesor/a indicará posiciones distintas que deberán adoptar los niños/as, como sentados, boca abajo, boca arriba, de espalda, etc.. Mientras esté en esta posición deberá mantener siempre los pies en alto.						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Nombre: La cadena. Desarrollo: Un jugador solo tratará de pillar a los demás que corren por el terreno. Una vez tocado alguien, le dará la mano y con él intentarán tocar a otros. Así sucesivamente se formará una cadena. Gana el jugador/a que quede sin ser tocado por la cadena de jugadores.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla		TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009

Lugar:	Cardenas de miriñao	Fecha:	Septiembre 8 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2				
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4				
Calentamiento					
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.	
50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos		

Ejercicio 1			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	Coordinacion motora	
Actividad			
Nombre: La pesca. Desarrollo: Se divide la clase en dos equipos. Uno serán los pescadores y otros los peces.			
Los pescadores irán cogidos de la mano, y así tratarán de encerrar dentro de un círculo a los peces que estén libre. Cuando hayan pescado a todos se cambian los papeles.			

Ejercicio 2			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	Coordinacion motora	
Actividad			
Nombre: ¡Que no caiga la pica! Desarrollo: Se formarán equipos de 8 a 10 niños/as. Cada grupo formará un círculo debiendo estar sus componentes separados como mínimo 2 metros.			
Todos los jugadores sostendrán con la mano una pica situada en sentido vertical y tocando el suelo con un extremo de ésta. A una señal del profesor/a soltarán la pica y rápidamente tendrán que coger la que ha soltado su compañero/a			

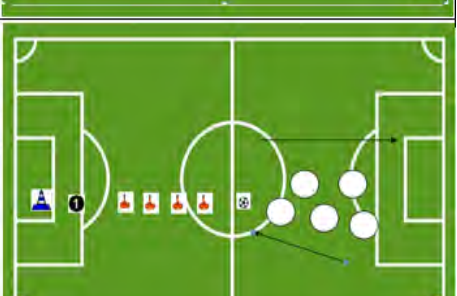
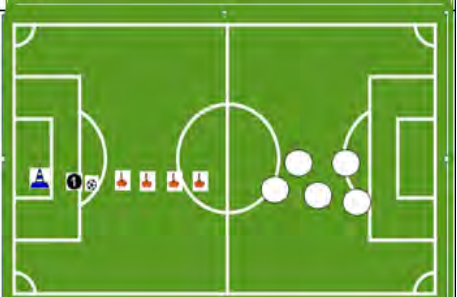
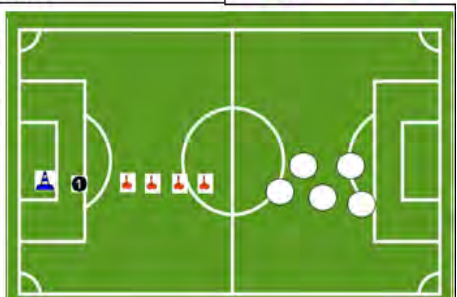
Ejercicio 3			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	15'	Coordinacion motora	
Actividad			
Realizaremos desplazamiento con el balon por las estacas, dandole una vuelta y seguir consecutivamente.			

Ejercicio 4			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
50%	30'	Recreativo.	
Actividad			
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.			

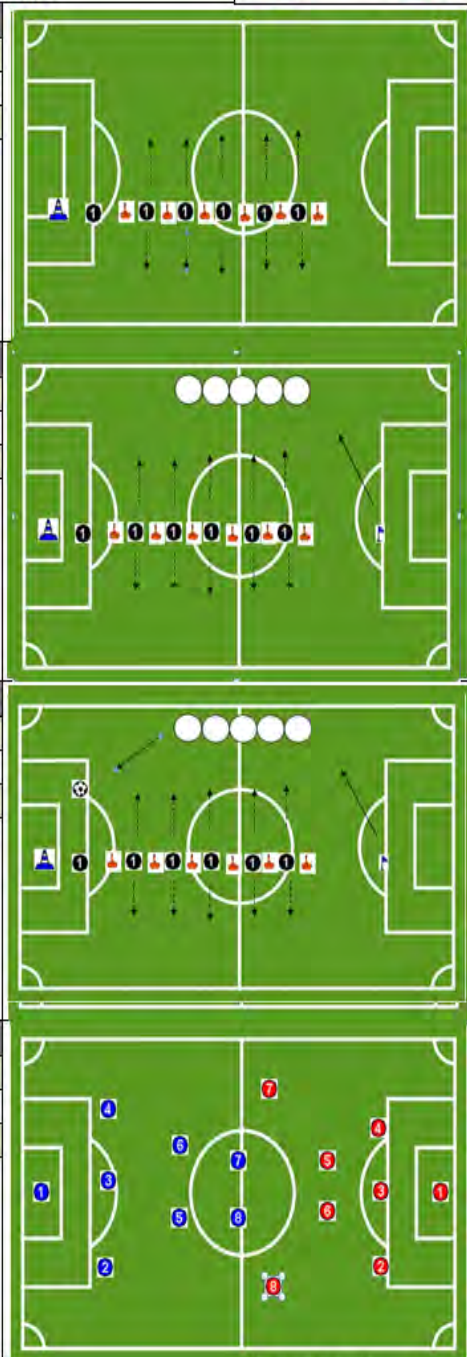
VUELTA A LA CALMA	hidratacion, estiramiento y charla	TIEMPO	10'
OBSERVACIONES	Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios		



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 12 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2						
Jugadores:	20						
Sesion:	4					CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES	
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Iniciaremos con zigzag sin balon, donde llegamos a los aros pasara derecha - izquierda sucesivamente y regresara al punto de inicio.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos lo mismo que el ejercicio pasado solo que esta vez tenemos el balon como objeto, cuando vamos a pasar por los aros el jugador debera parar el balon y seguir y volver al punto inicial.							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos el mismo ejercicio anterior, con la variante es devolverse por el balo e ir a definir a porteria.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	Recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA				hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES				Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			
				TIEMPO	10'		



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009									
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 15 de 2014			Hora:	04:30 p.m.	
Porteros:	2								
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES						
Sesion:	4								
Calentamiento									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.					
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos					
Ejercicio 1									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Iniciamos con desplazamientos laterales entre con y cono.									
Ejercicio 2									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Haremos el mismo ejercicio con la unica variantes es de llegar a la estaca y desplazarse en velocidad a los aros donde el jugador los va a saltar con la pierna derecha.									
Ejercicio 3									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	15'	Coordinacion motora						
Actividad									
Seguimos con el mismo ejejercicio con la unica variantes es que ya no haremos saltos con pie derecho si no que vamos a pasarlo en skiping y pegan al arco.									
Ejercicio 4									
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:						
	50%	30'	Recreativo.						
Actividad									
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.									
VUELTA A LA CALMA						hidratacion, estiramiento y charla		TIEMPO	10'
OBSERVACIONES									



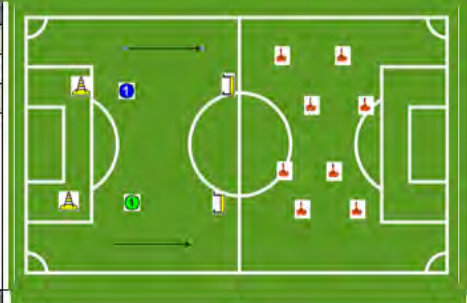
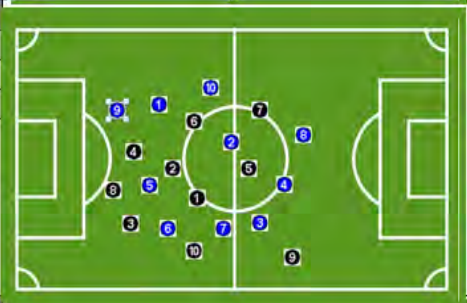
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 17 de 2014		Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2						
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES				
Sesion:	4						
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Nombre: Carrera de carretillas.							
Desarrollo: Se formarán parejas entre los niños/as, debiendo ser iguales en estatura y peso. Colocados por parejas habrán de hacer un recorrido marcado en posición: uno de pie cogiendo las piernas del otro por los tobillos y éste apoyado en el suelo con las manos. Cambiar de posicion.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Realizaremos conducción con el balon, tendremos aros en todo el terreno de juego, debera ir el jugador conduciendo el balon y meterse en el aro subirlo e irse para los otros.							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Se dividira el grupo en tres equipos, el cual deberan irse hasta el otro extremo de la cancha pegandole al balon con el pie hacia arriba y cogiendolo, variante con muslo, cabeza.							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	Recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios				

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009					CLUB DEPORTIVO ACADEMIA 			
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 19 de 2014			Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2							
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4							
Calentamiento								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.				
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"				
Ejercicio 1								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
El ciempiés. Desarrollo: En equipos de cuatro alumnos/as, se situarán en posición de tierra inclinada (a cuatro patas), colocándose cada alumno/a con los pies en los hombros del compañero/a de atrás. A una señal del profesor/a comenzarán a desplazarse por le terreno como un ciempiés.								
Ejercicio 2								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
Los ocho saltos. Desarrollo: Se colocara un cono de salida en el suelo, y detrás de ella se colocarán todos los jugadores uno al lado de otro. Desde el primero al último realizarán con pies juntos y sin tomar impulso 8 saltos, el último salto, se quedarán inmóviles hasta que hayan saltado todos, y colocarán una marca para ver después si pueden superarla en el siguiente intento.								
Ejercicio 3								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	15'	Coordinacion motora					
Actividad								
Cortar el pase. Desarrollo: Se formarán equipos de 5 jugadores. Todos los componentes del grupo se pasarán una pelota con las manos menos dos que intentarán tocarla cuando vaya por el aire. Cuando sea interceptado el lanzador pasa a intentar tocar la pelota.								
Ejercicio 4								
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:					
	50%	30'	Recreativo.					
Actividad								
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.								
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			TIEMPO	10'	
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios					

CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 22 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Iniciaremos dividiendo el grupo en dos, un grupo pasara los aros saltando con los dos pies y pasa la valla por debajo, el segundo grupo salta con el pie hábil los aros y salta la valla.						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Pase por parejas. Desarrollo: Por la pista y situados por parejas, conducir un balón e intentar pasar al compañero/a golpeando éste con el pie. (El balón irá siempre rodando).						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Haremos el mismo ejercicio pero con la variante que sera con la cabeza.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			



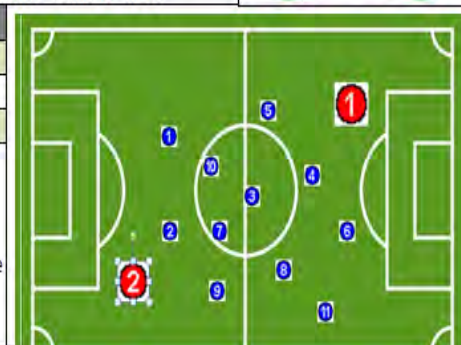
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 24 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Iniciamos dividiendo el grupo en dos, al frente de los jugadores tendra 5 conos, el objetivo es el primer jugador debera tumbar los 5 conos y devolverse el siguiente jugador debera pararlos y devolverse y sucesivamente.						
						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Nombre: Salvarse saltando.						
Desarroll : Distribuidos por la pista todos y sentados en el suelo, dos de ellos se la quedan y perseguirán a los que se levanten. Al que sea tocado antes de sentarse se la queda y uno de los otros dos queda salvado						
						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Realizaremos carreras con obstaculos, la variante es que lo debe hacer reptando y haciendo zigzag por los conos.						
						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			
			TIEMPO	10'		



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009					
Lugar:	Cardenas de miriñao	Fecha:	Septiembre 26 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2				
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4				
Calentamiento					
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.	
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"	



Ejercicio 1			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
	50%	15'	Coordinacion motora
Actividad			
El tiburón. Desarrollo: Dos o tres jugadores serán los tiburones. A la palabra "barco", todos los demás corren a la derecha del espacio de la pista. A la palabra "playa", corren todos hacia la izquierda. A la palabra "tiburón", huyen de los tiburones que podrán atraparlos. Para salvarse hay que sentarse por parejas en el suelo dándose la mano.			



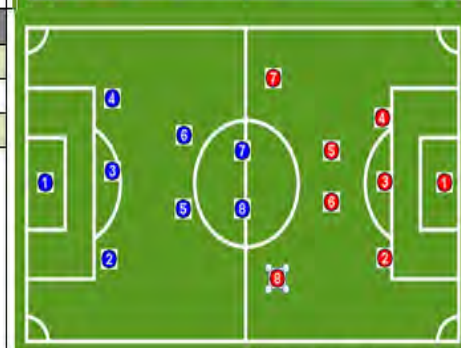
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
	50%	15'	Coordinacion motora
Actividad			
Realizaremos futbol pero con la variante es reptando y pasarse el balon a todos los compañeros.			



Ejercicio 3			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
	50%	15'	Coordinacion motora
Actividad			
Cada niño debe de estar en un cono, a la señal los jugadores deberan estar trotando por todo el terreno de juego, cuando el profesor pita cada niño obligatoriamente debe estar en un cono, para que se ponga mas interesante cada parada se queita un cono.			

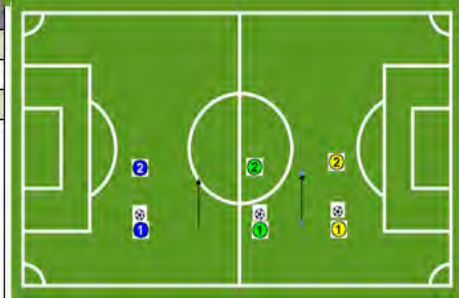
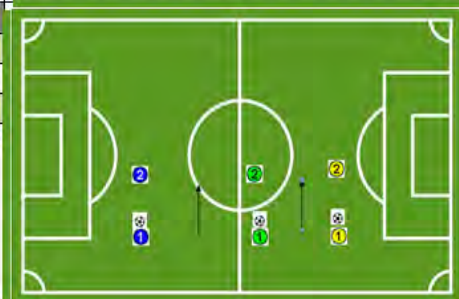
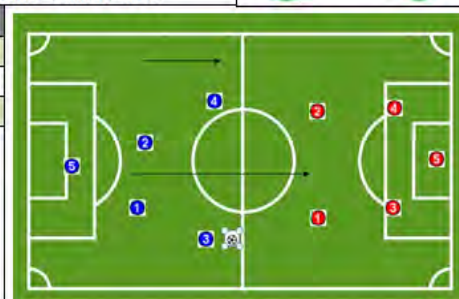


Ejercicio 4			
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:
	50%	30'	Recreativo.
Actividad			
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.			

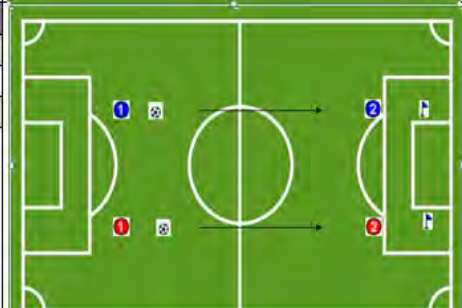
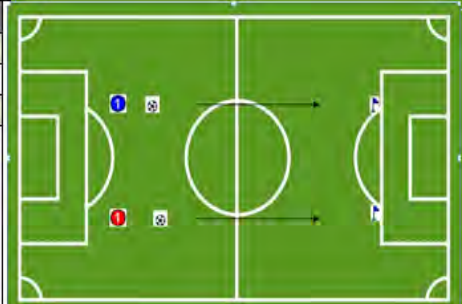
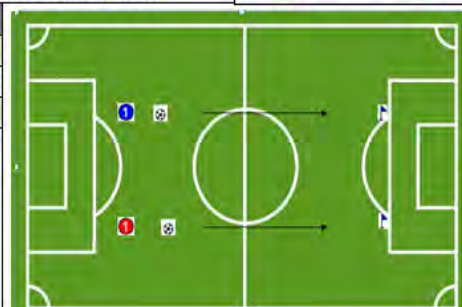


VUELTA A LA CALMA	hidratacion, estiramiento y charla	TIEMPO	10'
OBSERVACIONES	Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios		

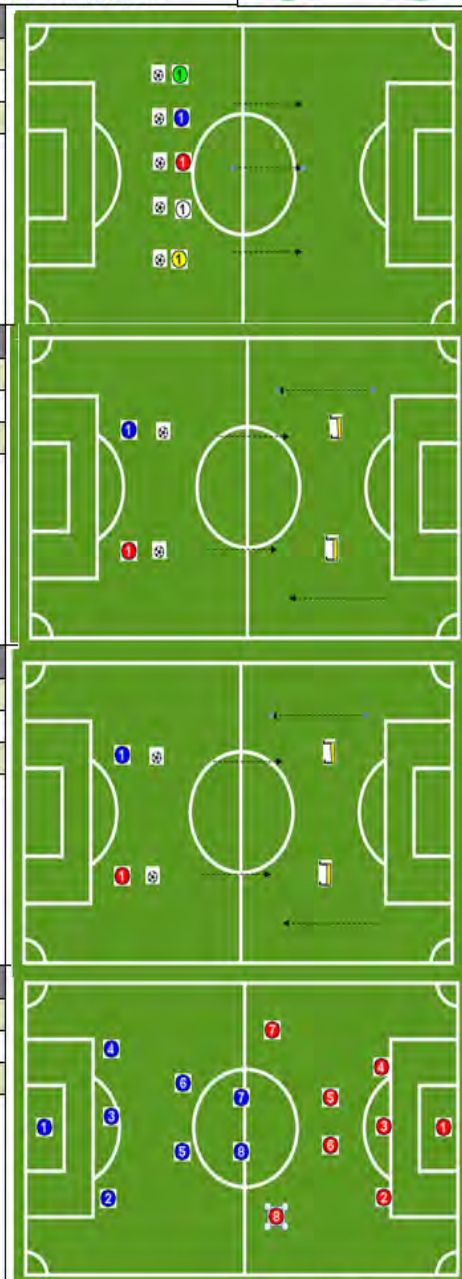
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Septiembre 29 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Mi territorio: desarrollo: se enfrenta un partido a la mitad del campo 5 vs 5 cada uno tiene su campo, se anota gol cuando uno de su equipo recupere el balon lo pasa para su campo y pasado 10 segundos todos han pasado la linea del balon.						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Los jugadores se haran en parejas, cada pareja se hace uno al frente del otro, el niño o jugador que tiene el balon va hacer el pase a su compañero, el compañero lo para y retrose de cuando termine el campo delimitado se devuelven.						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Haremos lo mismo que el ejercicio anterior pero con la variante que el niño que entrega el balon no se va a quedar quieto.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios			



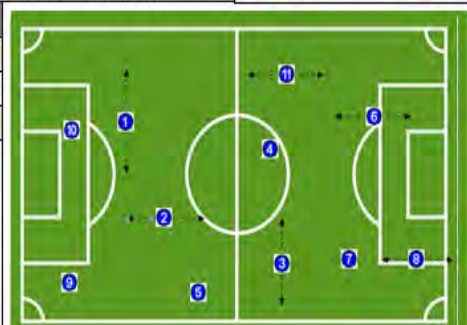
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 1 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
El niño tomará la pelota con la mano la arrojará al aire, al caer tratará de golpearla con la cabeza, el pecho, un hombro o el otro. (reconocimiento de las distintas partes del cuerpo)						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Arrojar la pelota hacia arriba, al caer tratará de pegarle con un pie el muslo o el talón, (reconocimiento miembro inferior)						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Conducir la pelota con el pie hacia donde se encuentra el compañero, pasando por atrás del mismo (transposición de lateralidad en relación a otra persona)						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA						
hidratacion, estiramiento y charla						
OBSERVACIONES						
Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios						
TIEMPO						
10'						



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009							
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 3 de 2014	Hora:		04:30 p.m.
Porteros:	2						
Jugadores:	20						
Sesion:	4					CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES	
Calentamiento							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.			
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"			
Ejercicio 1							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Tomar la pelota del suelo con las manos y con ella aprisionada hara un rol adelante y atrás.							
Ejercicio 2							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Trasladar la pelota hacia la valla y se detendrá delante de esta, retrocederá al punto de partida y repite la acción llevando el balón atrás (noción de adelante-atrás)							
Ejercicio 3							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	15'	Coordinacion motora				
Actividad							
Trasladar la pelota hacia la valla, al llegar el balón y pasar por arriba o abajo en forma alternada (noción arriba-abajo)							
Ejercicio 4							
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:				
	50%	30'	Recreativo.				
Actividad							
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.							
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla			TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios				



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 6 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20	CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES				
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juego predeportivo como la "lleva"		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Corren libremente por todo el terreno a la señal lo harán por la derecha o por la izquierda, atrás o adelante. (noción de espacio total)						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
A la señal abandonarán su posición inicial corriendo por su propio medio campo y a otra señal tratarán de acercarse al sector que ocupaba cualquiera otro jugador (estructura de espacio parcial)						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
conducir la pelota tratando de pasar por los obstaculos fijos ubicados por pares en el campo de juego, planta de pie, borde interno y borde externo.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA						
hidratacion, estiramiento y charla				TIEMPO	10'	
OBSERVACIONES						
Realizo con normalidad la clase y se adaptaron a los ejercicios						

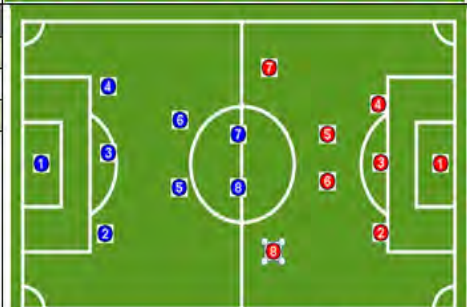
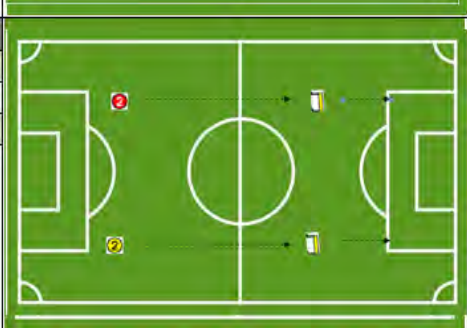


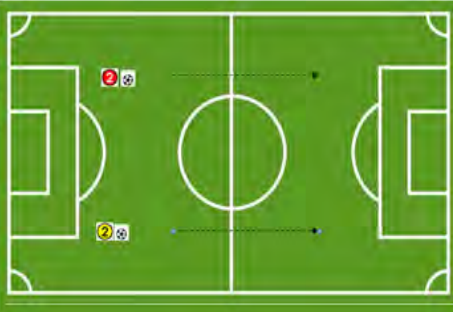
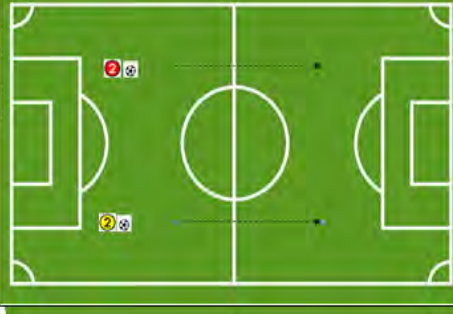
CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 8 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las estremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Dos grupos de niños saldrán al trote, los de atrás conducirán una pelota cada uno. A una señal, los de delante se detendrán, girarán y continuaran caminando sin tocarlos (estructuración de espacio obstaculizado)						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Conducir el balón a la señal entrará con el a una cubierta y a otra señal saldrá de la misma. La acción deberá realizarse con el pie (noción de adentro-fuera)						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Un niño saldrá hacia una metafija pasando por un recorrido de obstaculo, otro niño saldrá hacia la misma meta en un recorrido directo.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla		TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase.			





CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 10 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Un grupo de niños saldrá simultaneamente hacia una meta llevando la pelota en la mano, una vez allí la dejaran en el suelo y partirán a la otra llevandola con el pie						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Cuatro niños formaran un cuadro, a la señal partiran uno de ellos transportando la pelota con el pie desde una esquina a la otra se la dejará al compañero y este realizará lo mismo y así sucesivamente.						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Trasladar la pelota hacia las vallas, saltando las mismas y pasando la pelota por denbajo						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
VUELTA A LA CALMA				hidratacion, estiramiento y charla		
OBSERVACIONES				Realizo con normalidad la clase.		
				TIEMPO	10'	



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 13 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20		CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES			
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Golpear la pelota con suavidad, girará sobre si mismo e irá a buscarla caminando hacia atrás. Repetirá la acción en varias oportunidades.						
						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Arrojar la pelota al suelo, al pique de esta la golpeará con el pie hacia arriba, tomandola nuevamente para repetir la acción.						
						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
El niño dejará caer la pelota suavemente, luego que esta bote tratará de golpearla con el muslo para tomarla nuevamente.						
						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						
						
VUELTA A LA CALMA			hidratacion, estiramiento y charla		TIEMPO	10'
OBSERVACIONES			Realizo con normalidad la clase.			

CLUB DEPORTIVO ACADEMIA

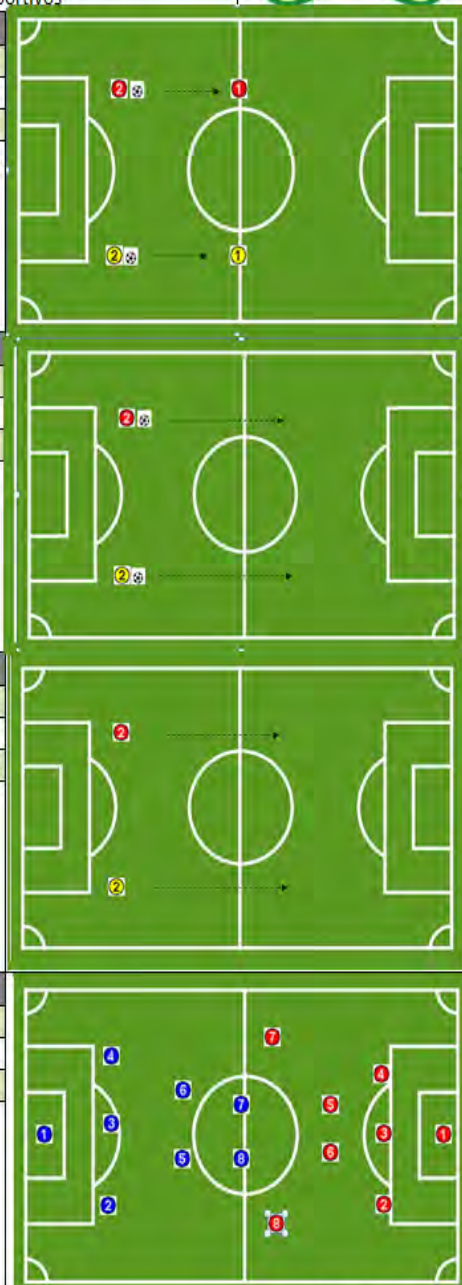


Palmira SALAZAR



CATEGORIA INICIACION 2008 - 2009						
Lugar:	Cardenas de miriñao		Fecha:	Octubre 15 de 2014	Hora:	04:30 p.m.
Porteros:	2					
Jugadores:	20 CONOS, ESTACAS, PETOS, BALONES, TOPLES					
Sesion:	4					
Calentamiento						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:	Preparar el sistema cardiovascular, y las extremidades del cuerpo.		
	50%	10-15'	Actividad:	Ejecutaremos movilidad articular y juegos predeportivos		
Ejercicio 1						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Un niño de pie le arrojan la pelota a media altura, el debera agacharse tratando de golpear el balon con la cabeza o el pecho segun se le indique.						
Ejercicio 2						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Tratar de mantener en su cabeza la pelota la mayor cantidad posible mientras se desplaza caminando.						
Ejercicio 3						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	15'	Coordinacion motora			
Actividad						
Desde la posicion de sentado a una señal auditiva se incorporará y saldra corriendo a su maxima velocidad un trayecto corto.						
Ejercicio 4						
Vol	Int	Tiempo	Objetivo:			
	50%	30'	Recreativo.			
Actividad						
Recreativo, partido 8 vs 8 para terminar los ejercicios.						

VUELTA A LA CALMA	hidratacion, estiramiento y charla	TIEMPO	10'
OBSERVACIONES	Realizo con normalidad la clase.		



Anexo 5. FOTOGRAFIAS DE TEST







