

**INCIDENCIA DEL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO EN LA MODALIDAD PATINAJE
PARA LOS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN
DEPORTIVA CARD**

**|JUAN CAMILO RAMÍREZ LUGO
JULIÁN FELIPE GUTIÉRREZ MARTÍNEZ
ANGÉLICA ESMERALDA BARRERA CASTRO**

**FUSAGASUGA
2018**

TABLA DE CONTENIDO

1. RESUMEN	5
1.1. ABSTRAC	6
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	7
3. OBJETIVO GENERAL	8
3.1. Objetivos específicos	8
4. METODOLOGIA	9
4.2. Fases del proceso metodológico	9
4.2.1. Fundamentación de los componentes del juego motriz	9
4.2.2. Estructuración del texto guía sobre los componentes del juego motriz dirigido en los procesos de iniciación deportiva.	9
4.3. POBLACIÓN	10
4.3.2. MEDIDAS ANTROPOMETRICAS DE LOS NIÑOS DE PATINAJE	12
4.3.3. TABLA 1 ANÁLISIS DE DATOS	13
EDAD DECIMAL	13
ESTATURA	13
PESO	15
INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)	15
4. Análisis e Interpretación de Resultados	20
4.1. Juego Motriz dirigido Como Herramienta Pedagógica en la Implementación de un Programa de Iniciación Deportiva con niños de 9 A 13 Años	20
5. CAPITULO 3	24
5.1. Relación entre lo planeado y lo ejecutado	24
5.2. Factores de control.	49

INDICE DE TABLAS DE DATOS

NÚMERO	NOMBRE	PAGINA
1	Análisis de datos	15
2	Índice de masa corporal (IMC)	18
3	Percentiles de talla y peso	19
4	Pruebas físicas	21
5	Percentiles pruebas físicas	24

INDICE DE GRAFÍCAS

NÚMERO	NOMBRE	PAGINA
1	Estatura de la mujer	16
2	Estatura del hombre	17

INDICE DE DIAGRAMAS

NÚMERO	NOMBRE	PAGINA
1	Percentil de talla y peso	20
2	Percentil pruebas físicas	24
3	Planeado	34
4	Ejecutado	34
5	Planeada escala de Borg	37
6	Ejecutada escala de Borg	37
7	Planeado según el descanso	42
8	Ejecutado según el descanso	42
9	Habilidades comunicativas del docente	44
10	Tipos y habilidades	44
11	Criterios para observar	46
12	Tipos de motivación	49
13	Estrategias motivacionales	50
14	Evaluación	51

15	Valoración	52
16	Características y valoración de los juegos	54
17	Valoración de los juegos	55
18	Valorización	57
19	Descanso de cada juego	58
20	Frecuencia cardíaca juego vaqueros	61
21	Escala de Borg juego vaqueros	62
22	Nivel de ejecución juego vaqueros	63
23	Nivel de aceptación juego vaqueros	63
24	Frecuencia cardíaca juego roba la cola	64
25	Escala de Borg juego roba la cola	65
26	Nivel de ejecución	65
27	Nivel de aceptación juego roba la cola	66
28	Frecuencia cardíaca juego el tren	67
29	Escala de Borg juego el tren	67
30	Escala de Borg grupo 2	68
31	Nivel de ejecución y aceptación juego el tren	69
32	Frecuencia cardíaca juego la pirámide	70
33	Escala de Borg juego la pirámide	71
34	Nivel de ejecución y nivel de aceptación juego la pirámide	71
35	Frecuencia cardíaca juego el pirata	73
36	Nivel de ejecución y aceptación juego el pirata	74

1. RESUMEN

La presente investigación es parte del macro proyecto CARD (Campo de Aprendizaje en Rendimiento Deportivo) su fundamento teórico es el juego motriz dirigido como parte fundamental del desarrollo del niño en todos los niveles; psicológico, motriz, social, físico y mental, se realizó con una población de 20 niños entre las edades de 9 a 12 años tiene como objetivo central determinar la incidencia del juego motriz dirigido en el patinaje, la pregunta problema planteada fue: ¿Cuál es la incidencia del juego motriz dirigido en la modalidad patinaje para los niños de 9 a 12 años del programa de iniciación deportiva CARD (Campo de Aprendizaje en Rendimiento Deportivo)?

Se Fundamento en los componentes del juego motriz dirigido como herramienta de interacción pedagógica para implementación de un programa, estructuro un texto guía de juegos integrando los componentes del juego motriz dirigido y los propósitos de la iniciación deportiva, incorporo a los procesos pedagógicos de iniciación deportiva el texto guía, de juego motriz dirigido propuesto y por último se hizo un seguimiento a la acción pedagógica en la iniciación deportiva, fundamentada en el juego motriz dirigido

La investigación descriptiva, es de acuerdo a las acciones mencionas anteriormente resaltando los procesos de campo como organización de juego teniendo en cuenta los principios de entrenamiento deportivo (pulso basal, magnitud, volumen, aceptabilidad del niño),

En seguimiento de la acción pedagógica se integraron los docentes para evaluar: lo planeado versus lo ejecutado, las habilidades docentes tales como dominio de grupo, valores, organización, comunicación

En este estudio se logra determinar que el juego es una herramienta didáctica eficaz para el aprendizaje motor, psicológico y social, su planificación tiene que ser llamativa organizada y consecuente con el nivel de habilidad en la que se encuentra el niño.

Los propósitos de la incitación deportiva le dan al juego motriz dirigido credibilidad para desarrollar un seguimiento físico, técnico y emocional.

Una guía de juegos enfocada a un deporte y al entrenamiento le facilitan la didáctica al docente en formación.

1.1.ABSTRAC

This research is part of the macro project CARD (Field of Learning in Sports Performance) its theoretical foundation is directed motor play as a fundamental part of child development at all levels; psychological, motor, social, physical and mental, was conducted with a population of 20 children between the ages of 9 and 12 years has as central objective to determine the incidence of motor play directed in skating, the question posed problem was: What is the incidence of directed motor play in the skating modality for children from 9 to 12 years of the CARD (Sports Performance Learning Field) sports initiation program?

It was based on the components of the directed motor game as a pedagogical interaction tool for the implementation of a program, structured a games guide text integrating the components of the directed motor game and the purposes of the sports initiation, incorporated to the pedagogical processes of sports initiation the guide text, of directed motor game proposed and finally a follow-up was made to the pedagogical action in the sports initiation, based on the directed motor game.

Descriptive research is in accordance with the actions mentioned above highlighting the field processes as an organization of play taking into account the principles of sports training (basal pulse, magnitude, volume, acceptability of the child),

In the follow-up of the pedagogical action, teachers were integrated to evaluate: what was planned versus what was executed, teaching skills such as group mastery, values, organization, communication, and so on.

In this study it is possible to determine that play is an effective didactic tool for motor, psychological and social learning; its planning has to be organized and consistent with the level of ability in which the child is.

The purposes of incitement to sport give the motor game directed credibility to develop physical, technical and emotional follow-up.

A games guide focused on a sport and training facilitates didactics for the teacher in training.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El programa de iniciación deportiva CARD (Campo de Aprendizaje en Rendimiento Deportivo) surge de una necesidad social de Fusagasugá y la región del Sumapaz, en este contexto se encuentran escuelas de formación que presten un servicio para personas de bajos recursos como el IDERF que solo buscan dar cobertura a una parte de la población, siendo gratuita y tratando de combinar este objetivo con la obtención de resultados deportivos de manera esporádica, pero no tienen los escenarios adecuada ,para realizar las clases de patinaje y por ende no tienen programas de formación de dicha disciplina.

Las instituciones de carácter privado ofrecen programas de iniciación y formación deportiva bajo una perspectiva de emprendimiento empresarial, donde el niño participante, hace un aporte monetario mensual, caracterizando su intervención en formas de ejercicio y modelos tradicionales del rendimiento deportivo, buscando solo el mejorar las capacidades físicas. condicionales y automatización de gestos técnicos deportivos, con propósitos de formación competitivo.

Es por ello la Universidad de Cundinamarca con apoyo de la facultad de ciencias del deporte y sus docentes disciplinares, llevaron a cabo este proyecto que busca desarrollar a través de una metodología basada en el juego garantizar conformación estable y duradera de sus participantes además que caracterice, desarrolle y optimice el potencial de los niños y niñas. argumentado así: *“Basta recordar que la actividad vital del niño es el juego, para comprender que, bien orientados los aprendizajes por medio de los juegos motores, se lograrán aprendizajes significativos que permitirán desarrollar los factores cognoscitivos, afectivos y sociales”*. (Oscar A. Zapata 1989)

Por tal motivo, se consideró adecuado y pertinente, la selección de grupos a partir de evaluaciones físico-motrices sumado a la utilización del juego como herramientas metodológicas en los procesos de iniciación y formación deportiva, posibilitan óptimos resultados en la formación integral de los niños participantes, a la vez que facilita una base optimiza para el rendimiento deportivo para posterior de desempeño en una disciplina deportiva.

Para una disciplina deportiva como el patinaje el juego es una herramienta dinámica pero usualmente no se desarrolla el juego como se planteó, por el elemento tales como: la velocidad, el desempeño del niño y el objetivo que se busca con las misma pueden surgir

muchas variantes en la forma física, estructural, psicológica y técnica muchas de ellas no se definen por ende la pregunta problema que nos surge es:

¿Cuál es la incidencia del juego motriz dirigido en la modalidad patinaje para los niños de 9 a 12 años del programa de iniciación deportiva CARD (Campo de Aprendizaje en Rendimiento Deportivo)?

3. OBJETIVO GENERAL

- Determinar la incidencia del juego motriz dirigido en la modalidad patinaje para los niños de 9 a 12 años del programa de iniciación deportiva CARD.

3.1. Objetivos específicos

- Fundamentar los componentes del juego motriz dirigido como herramienta de interacción pedagógica en la implementación de un programa de iniciación deportiva con niños de 9 a 12 años.
- Estructurar un texto guía de juegos por disciplina, fundamentado en la integración de los componentes del juego motriz dirigido y los propósitos de la iniciación deportiva
- Incorporar a los procesos pedagógicos de iniciación deportiva el texto guía de juego motriz dirigido propuesto por cada disciplina deportiva.
- Hacer seguimiento a la acción pedagógica en la iniciación deportiva, fundamentada en el juego motriz dirigido.

4. METODOLOGIA

4.1. Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva evaluativa, basándonos en Mario Tamayo Tamayo el cual nos dice que “Se propone este tipo de investigación para describir de modo sistemático las características de una población, situación o área de interés. Características Este tipo de estudio busca únicamente describir situaciones o acontecimientos; básicamente no está interesado en comprobar explicaciones, ni en probar determinadas hipótesis, ni en hacer predicciones. Con mucha frecuencia las descripciones se hacen por encuestas (estudios por encuestas), aunque éstas también pueden servir para probar hipótesis específicas y poner a prueba explicaciones.

Para Tamayo se debe “Definir en términos claros y específicos qué características se desean describir. Expresar cómo van a ser realizadas las observaciones; cómo los sujetos (personas, escuelas, por ejemplo) van a ser seleccionados de modo que sean muestra adecuada de la población; qué técnicas para observación van a ser utilizadas (cuestionarios, entrevistas u otras) y si se someterán a una preprueba antes de usarlas; cómo se entrenará a los recolectores de información, Recoger los datos. Informar apropiadamente los resultados.”

4.2. Fases del proceso metodológico

Las fases metodológicas son realizadas con el fin de darle cumplimiento a los objetivos propuestos del proyecto, siendo fundamentales para tener una continuidad en el proceso formativo de la disciplina deportiva patinaje. Es importante en el desarrollo de esta practica que el docente formador como investigador tengan claro el fundamento teórico del juego motriz dirigido, para así desarrollar el texto guía e implementarlo en las sesiones para analizar, ejecutar y evaluar la acción pedagógica.

4.2.1. Fundamentación de los componentes del juego motriz

Se realizarán actividades como Revisiones bibliográficas, Análisis de documentos, Consolidando un documento base.

4.2.2. Estructuración del texto guía sobre los componentes del juego motriz dirigido en los procesos de iniciación deportiva.

Actividades

Trabajo conjunto de elaboración de un manual de juegos para la disciplina del patinaje (anexo planillo 1)

4.2.3. Incorporar un texto guía del juego motriz dirigido en los procesos pedagógicos de la iniciación deportiva en patinaje.

Se dará inicio con una Socialización del manual a los Maestros/formadores, seguido de una socialización del proceso de evaluación técnico-motriz, e incluir el manual de juegos al proceso de planeación y ejecución de los Endo ciclos en cada disciplina deportiva.

4.2.4. Seguimiento a la Acción Pedagógica en la Iniciación deportiva de patinaje fundamentada en el juego motriz dirigido.

Analizar las habilidades del entrenador al momento de planear, ejecución y evaluación, y a la vez generar un proceso de reflexión e identificar las fortalezas y debilidades en el proceso de iniciación y formación deportiva

4.3. POBLACIÓN

4.3.1. Caracterización

El grupo fue conformado por 20 niños, 5 masculino y 15 femenino, oscilando en edades entre los 9 y los 13 años. Los niños de esta disciplina realizaban sus prácticas o sesiones deportivas los martes, jueves y viernes en el horario de 4 pm a 6 pm en las instalaciones del CAD (Centro Académico Deportivo) de la universidad de Cundinamarca.

La mayoría de los niños llegaban acompañados de un adulto responsable, garantizando la seguridad de llegada y de salida de cada uno de ellos, además de la compañía eran los encargados de ayudar a alistar al niño para disponerse a recibir la clase con las protecciones básicas y esenciales para ingresar al patinódromo donde se realizaba la práctica.

Con los niños de la disciplina de patinaje se desarrolló un trabajo de campo el cual fue toma la edad, el perfil antropométrico relacionando la talla y el peso para conocer el IMC (Índice de Masa Corporal) y con ello conocer las características de dichos niños.

Continuando con la toma de datos, se seleccionaron y se establecieron los parámetros de las pruebas físicas las cuales se tomó a la flexibilidad, la velocidad de reacción (Galton), resistencia (Leger), Tapping manos, velocidad y aceleración, como base para conocer las características y el estado físico de la población.

A continuación, se realizará la descripción de los datos obtenidos, comenzando con la evaluación a las medidas antropométricas y edad decimal, a los datos adquiridos, obteniendo las estadísticas de la máxima, mínima, promedio, desviación estándar y coeficiente de variación representado por unos percentiles establecidos en el libro (*evaluación antropométrica y motriz condicional de niños y adolescentes*) del autor Santiago Ramos (2007)

4.3.2. MEDIDAS ANTROPOMETRICAS DE LOS NIÑOS DE PATINAJE

NIÑOS	EDAD DECIMAL	TALLA (cm)	PER. ESTATURA	PESO (Kg)	PER. PESO	IMC kg/m ²
P1 Masculino	10,4	129	10	23,60	10	14,18
P2 Masculino	12,5	138	10	29,70	10	15,60
P3 Masculino	13,4	146	40	37,50	40	17,59
P4 Femenino	9,8	126	10	25,80	10	16,25
P5 Femenino	9,3	135	80	38,40	90	21,07
P6 Femenino	10,1	120	10	21,60	10	17,85
P7 Femenino	11,5	140	10	16,30	10	8,32
P8 Masculino	8,3	124	25	25,70	50	16,71
P9 Femenino	7,9	128	65	22,40	10	13,67
P10 Femenino	7,8	135	90	30,90	85	16,95
P11 Femenino	8,1	124	40	24,70	35	16,06
P12 Femenino	9,1	134	75	37,80	90	21,05
P13 Femenino	10,1	126	10	28,00	10	17,64
P14 Femenino	7,2	125	85	31,10	97	19,90
P15 Femenino	8,5	142	97	39,50	93	19,59
P16 Femenino	6,7	129	97	23,30	60	14,00
P17 Masculino	12	145	70	32,90	40	15,65
P18 Femenino	8,3	146	97	40,30	97	18,91
P19 Femenino	12,1	146	30	45,40	80	21,30
P20 Femenino	10,1	121	10	27,20	10	18,58
Valor Max	13,4	146	97	45,4	97	21,30
Valor Min	6,7	120	10	16,30	10	8,32
Promedio	9,66	132	48	30,11	47	17,04
Desviación Estándar	2	10,7	35,5	8,3	36	3,5
Coefficiente de variación	0,2	0,08	0,7	0,27	0,7	0,2

4.3.3. TABLA 1 ANÁLISIS DE DATOS

EDAD DECIMAL

Como grupo en general, el promedio de los niños en cuanto a su edad se encuentra en un rango de 9,66 lo que hace constar que los niños están en edades adecuadas para trabajar en un solo grupo, partiendo de que su valor máximo de edad es de 13,4 y su mínima es de 6,7 dando a notar que esto no es factor negativo ni de algún efecto para que el grupo trabaje de manera unificada de acuerdo a las edades y como lo hace constar su coeficiente de variación que es de 0,20 dándonos a conocer que es un grupo homogéneo y que no necesita de subdividirse a cuestión de la edad.

ESTATURA

Tablas de Santiago ramos la cual nos permite comparar su estatura y su peso adecuado según la edad del niño.

GRAFICO 1

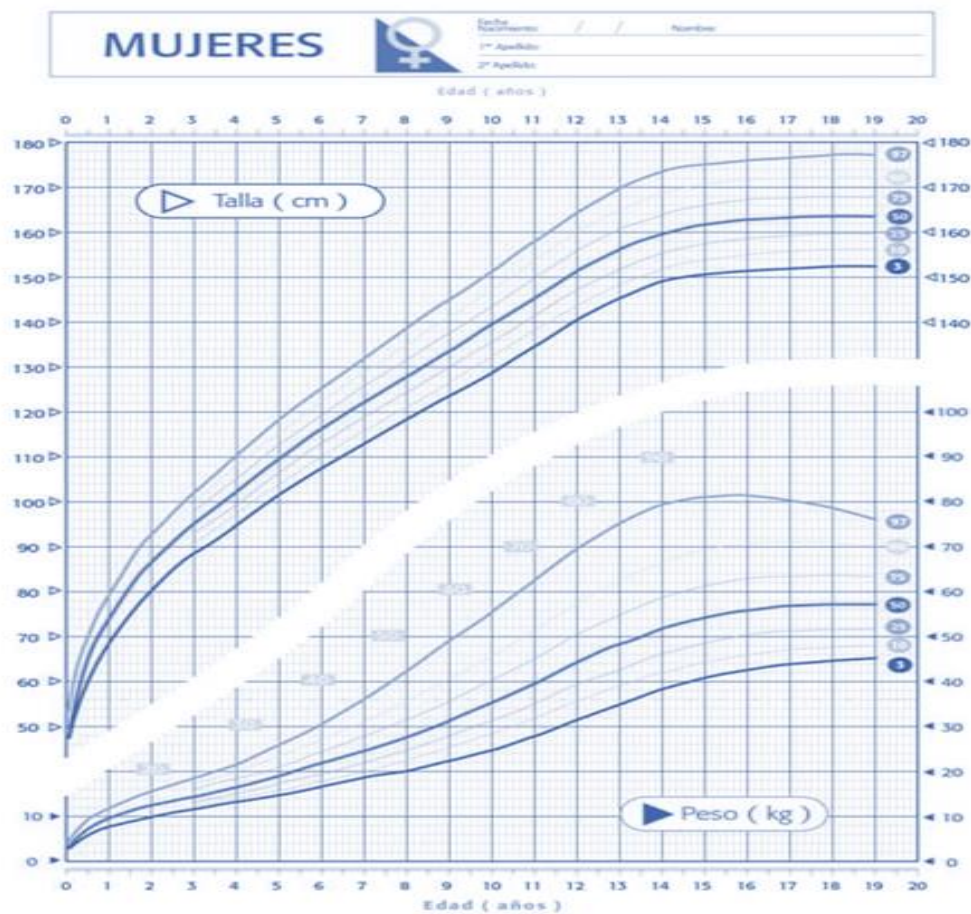


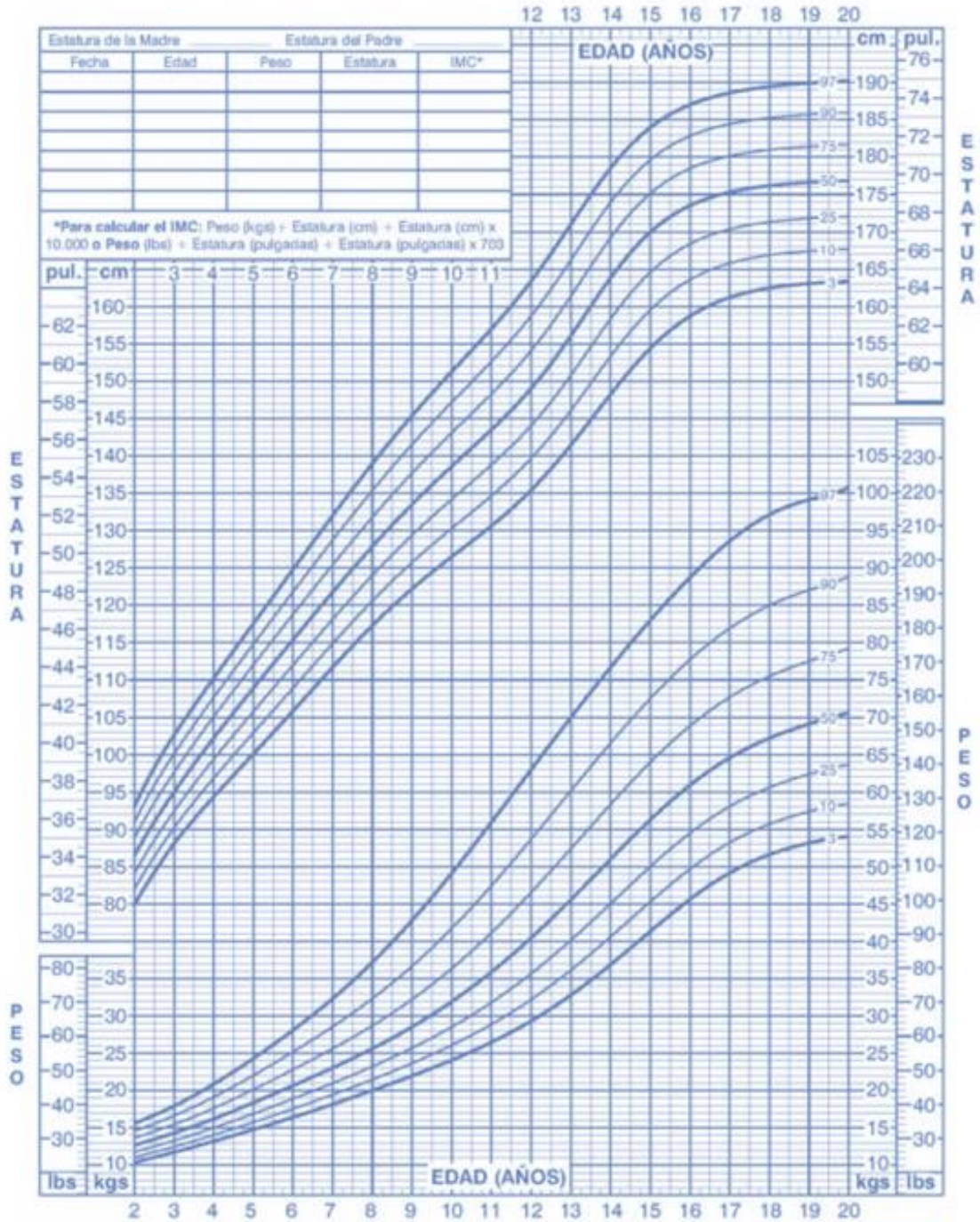
GRAFICO 2

2 a 20 años: Niños

Nombre _____

Percentiles de Estatura por edad y Peso por edad

de Archivo _____



PESO

Los 20 niños de la disciplina de patinaje en un promedio general de peso en el grupo está en un 30,11 kg siendo un peso adecuado y acorde de acuerdo con las edades o categoría en que están los niños de esta disciplina, haciendo claridad que hay niños en su minoría con diferente peso al promediado, encontramos que el valor máximo de peso ésta en 45,4 kg y su mínimo de 16,30 kg siendo así factores a destacar para hacer trabajos de manera específica con estos 2 niños.

De acuerdo con su coeficiente de variación que es de 0,27 el grupo es homogéneo, lo cual nos permite entender que todos los juegos o formas jugadas que se van a realizar se pueden hacer en un solo trabajo porque no se encuentran ninguna diferencia en general.

Caso diferente se da, cuando se analiza de manera individual los niños, encontrando un cuadro un poco desalentador en (p5, p10, p12, p14, p15, p18, p80) ya que se encuentran en un estado alto de sobrepeso de acuerdo con la edad obtenida.

INDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

TABLA 2

Mujeres	Hombres	Diagnóstico
menos de 16	menos de 17	Desnutrición
17 a 20	18 a 20	Bajo peso
21 a 24	21 a 25	Normal
24 a 29	26 a 30	Sobrepeso
30 a 34	31 a 35	Obesidad
35 a 39	36 a 40	Obesidad marcada
40 o más	40 o más	Obesidad mórbida

Respecto a la tabla del índice de masa corporal establecida por la O.M.S (Organización Mundial de la Salud), 5 de los niños del género masculino (p1, p2, p3, p8 y p17) presentan un diagnostico en su cuadro de desnutrición, partiendo de deducir muchos factores por qué no se encuentran en un adecuado estado de nutrición.

Por último 3 de las niñas (p7, p9 y p16) de la disciplina de patinaje, se encuentran en un estado crítico de desnutrición, por lo cual se puede ver afectado para hacer regularmente cualquier tipo de actividad física.

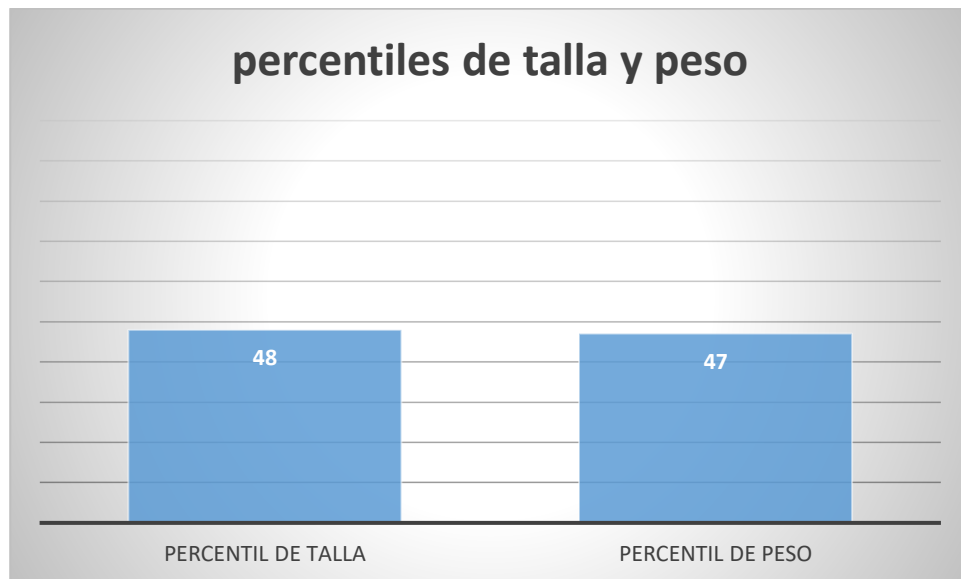
Se recomienda una sensibilización con los padres de familia para la mejora de estos niños en cuanto a su peso y por su salud, ya que, de acuerdo con el cuadro de la organización mundial de la salud, son niños que están por debajo de 18 y al estar normal tienen que estar en un rango de 18 a 25.

3 niños (p5, p12, p19) del género femenino, se encuentran en un estado normal en cuanto a su nutrición, 9 de las otras niñas (p4, p6, p10,p11,p13,p14,p15,p18 y p20) se encuentran en un diagnóstico de bajo peso de acuerdo al rango establecido para su edad.

Por último 3 de las niñas (p7, p9 y p16) de la disciplina de patinaje, se encuentran en un estado crítico de desnutrición, por lo cual se puede ver afectado para hacer regularmente cualquier tipo de actividad física.

PERCENTIL FINAL DEL GRUPO EN TALLA Y PESO

DIAGRAMA 1



De acuerdo con el gráfico anterior, el percentil de los niños en talla y peso comparado con el libro de Santiago Ramos, están un poco por debajo del percentil normal dado en la gráficas de Ramos, queriendo decir que en líneas generales están bien como grupo para trabajar en dicho deporte.

Tabla 4 Pruebas Físicas

NIÑOS	GALTON (REACCIÓN N) (cm)	PER. REACCIO N	RAPIDE Z MANOS (seg)	PER. RAPIDE Z MANOS	ACELERACI ON (seg)	PER. ACELERACI ON	PER. VELOCID AD	FLEXIBILID AD (cm)	PER. FLEXIBILID AD	RESISTENC IA (Min)	PER. RESISTENC IA
P1Masculino	20	55	15,36	10	2,56	97	10	1	10	6,45	97
P2	18	60	11,29	80	1,64	97	10	2	10	8,57	97
Masculino											
P3	14	85	12,32	30	1,46	97	10	8	97	7,16	97
Masculino											
P4	15	93	15,18	30	2,37	97	0	3	30	4,04	97
Femenino											
P5	23	50	17,08	10	2,11	97	0	5	75	7,10	97
Femenino											
P6	29	10	14,44	40	2,36	97	0	8	90	2,44	97
Femenino											
P7	26	10	15,36	10	2,50	97	0	3	10	5,20	97
Femenino											
P8	28	10	16,25	55	1,45	97	10	4	35	6,39	97
Masculino											
P9	30	10	15,56	65	2,45	97	0	9	85	1,40	97
Femenino											
P10	34	10	17,38	40	1,46	97	0	8	85	1,12	97
Femenino											
P11	29	10	20,12	10	2,05	97	0	6	75	1,16	97
Femenino											
P12	35	10	12,35	97	2,34	97	0	10	90	6,35	97
Femenino											
P13	25	30	12,46	90	2,56	97	0	7	90	1,31	97
Femenino											
P14	25	55	14,55	97	2,74	97	0	8	90	8,56	97
Femenino											
P15	34	10	13,29	90	1,84	97	0	10	90	8,56	97
Femenino											
P16	27	50	17,30	80	3,04	93	0	4	55	6,50	97
Femenino											
P17	25	10	11,54	75	1,97	97	10	15	97	4,04	97
Masculino											
P18	23	45	12,58	93	2,15	97	0	7	80	9,10	97
Femenino											
P19	19	50	12,36	65	2,64	97	0	8	90	3,57	97
Femenino											
P20	28	10	14,23	45	1,18	97	0	4	50	6,48	97
Femenino											
Valor Max	35	93	20,12	97	3,04	97	10	15	97	9,10	97
Valor Min	14	10	11,29	10	1,18	93	0	1	10	1,12	97
Promedio	25	34	14,55	56	2,14	97	3	6	67	5,28	97
Desviación Estándar	6,39	28,86	2,56	32,30	0,54	1,15	4,45	3,76	32	2,7	0
Coefficient e de variación	0,25	0,85	0,17	0,58	0,25	0,011	1,78	0,58	0,48	0,52	0

VELOCIDAD DE REACCIÓN

El promedio del grupo en general en esta prueba es de 25cm, dejando claro que su velocidad de reacción es lenta para un deporte que lo exige mucho, el valor máximo es de 35cm del deportista p12, y con un valor mínimo tenemos 14cm realizado por el p3 siendo el niño con mejor reacción del grupo25.

VELOCIDAD GESTUAL O SEGMENTARIA

Los niños en esta prueba como promedio tienen un promedio de 14,55 seg, teniendo en cuenta que su valor máximo es de 20,12 seg y de su mínima de 11,29 seg, dejando como análisis que los niños en esta prueba están adecuadamente aceptables de acuerdo con la tabla de Santiago Ramos.

ACELERACION DE 20 METROS

El promedio general del grupo de niños es de 2,28 en su aceleración, con unas diferencias a destacar que, en su valor máximo, uno de los niños tiene 3,04 seg siendo un mal tiempo y su mínimo de 1,18 seg logrando ser el mejor tiempo al promedio del grupo como tal.

FLEXIBILIDAD

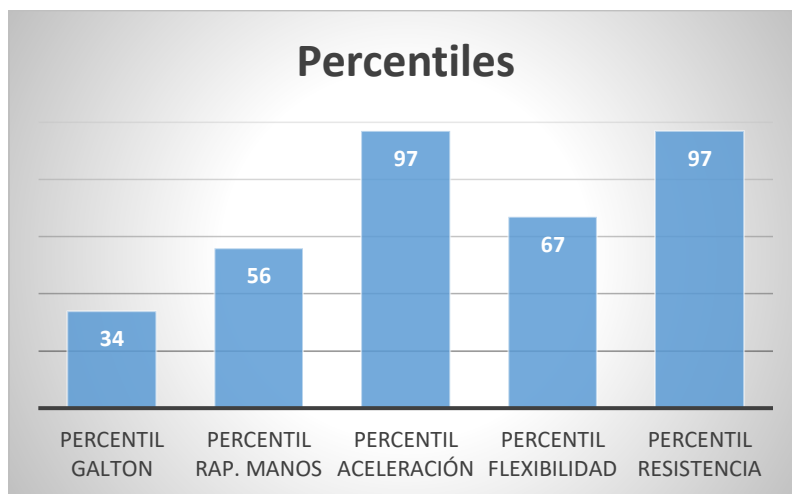
los niños en esta prueba física su promedio se encuentra en 6 cm, con un valor máximo de uno de los niños en 15 cm, el mínimo de 1 cm siendo el mejor en este test de acuerdo al promedio arrojado por el grupo.

RESISTENCIA

Esta prueba muestra la capacidad aeróbica de los niños del grupo, su promedio está en 5',28 seg, destacando y dando a conocer a p18 con la mejor condición física realizando la prueba en 9',10 seg, siendo el valor máximo del grupo en comparación a p10 con un tiempo de 1',12 seg, logrando ser el valor mínimo del grupo.

PERCENTILES CONDICION FÍSICAS

DIAGRAMA 2



A continuación, se puede concluir que los niños en la prueba de Galton tienen un percentil de 34 según su promedio, a partir de esto, se recomienda hacer pruebas o trabajos para mantener su reacción y efectividad en las actividades.

De acuerdo con la segunda columna, nos muestra que los niños en la rapidez de manos tienen un percentil de 56 como promedio de grupo, estando un poco más arriba de lo normal que es 50 según la tabla de descripción de Santiago Ramos, lo cual se recomienda realizar más trabajos que lleven a potenciar esta habilidad.

En la tercera columna de la gráfica, podemos notar que el promedio del grupo en su percentil está en un 97 de acuerdo con la tabla de Santiago Ramos, lo cual podemos deducir que los niños tienen una buena aceleración y que se debe seguir trabajando en ella para no perder esta capacidad o habilidad para la disciplina.

Para la cuarta columna de la gráfica de percentiles, encontramos que el grupo cuenta con un percentil de 67 de acuerdo con la tabla de Santiago Ramos, siendo bueno y superando lo normal que son 50 en el percentil, sugiriendo hacer más trabajos de flexibilidad en los niños para llegar a un rango mejor en este tipo de pruebas.

Ya en la última columna, el grupo tiene un promedio en su percentil de 97, siendo excelente en la resistencia aeróbica que se da en el test de Leger, demostrando que el grupo en general tiene que seguir trabajando este tipo de resistencia para futuras pruebas de capacidad que se den en esta disciplina.

4. Análisis e Interpretación de Resultados

4.1. Juego Motriz dirigido Como Herramienta Pedagógica en la Implementación de un Programa de Iniciación Deportiva con niños de 9 A 13 Años

En este capítulo se dan los resultados de la revisión y análisis bibliográfica sobre el juego motriz dirigido para la consolidación del siguiente documento base: *“Fundamentación de los Componentes del Juego Motriz Dirigido Como Herramienta Pedagógica en la Implementación de un Programa de Iniciación Deportiva con Niños de 9 A 13 Años”*

En esta primera fase se realiza una revisión bibliográfica del juego motriz dirigido analizando y sintetizando cada uno de los libros, revistas e investigaciones encontradas con relación en la problemática y los objetivos del proyecto, todo esto para construir un documento base.

A continuación, se darán a conocer textos de autores que centran sus investigaciones la incidencia del juego en los procesos de formación y las demás ramas que se pueden vincular multidisciplinariamente utilizando el mismo medio, es por esto encontramos como primer antecedente. *“El aprendizaje por el juego motriz en la etapa infantil escrito por Juan Antonio Moreno Murcia y Pedro Luis Rodríguez García Facultad de Educación de la Universidad de Murcia. Nos da a conocer dentro del documento que el juego y desarrollo (cognitivo, social, afectivo- emocional y motriz) en las escuelas infantiles y en el ciclo inicial, el juego y el desarrollo infantil tienen un claro papel dominante. La actividad lúdica es utilizada como un recurso psicopedagógico, sirviendo de base para posteriores desarrollos. Este aspecto nos hace recalcar la importancia del juego en esta etapa.*

Se referencia el juego como base fundamental en la vida del niño en cada una de sus etapas de desarrollo para su formación integral como un ser social; capas de relacionarse con los demás de manera consecuente con su realidad, Afectivo emocional; capacidad para gestionar, comprender o manejar emociones, motrices el dominio que el ser humano es capaz de ejercer sobre su propio cuerpo.

A continuación, y siguiendo las palabras de Garaigordobil (1992) se detallan las características generales del juego infantil: - Actividad fuente de placer: es divertido y generalmente suscita excitación y hace aparecer signos de alegría y hasta carcajadas. - Experiencia que proporciona libertad y arbitrariedad: pues la característica principal del

juego es que se produce sobre un fondo psíquico general caracterizado por la libertad de elección.

Seguido de la opinión de los autores anteriores sumamos lo que se evidencia en el desarrollo de las clases, en donde a partir de un juego los niños además de aumentar sus habilidades motrices, sus habilidades comunicativas, desarrolla espacios diferentes o variantes a dichas actividades en donde todo lo hace posible y crea espacios de participación.

Se toma el juego como una “Actividad seria” ya que Chateau,1973 dice que *“el juego es tomado por el niño y la niña con gran seriedad, porque en el niño y la niña, el juego es el equivalente al trabajo del adulto, ya que en él afirma su personalidad, y por sus aciertos se crece lo mismo que el adulto lo hace a través del trabajo. Pero si la seriedad del trabajo del adulto tiene su origen en sus resultados, la seriedad del juego infantil tiene su origen en afirmar su ser, proclamar su autonomía y su poder el cual puede implicar un gran esfuerzo aplicando gastos energéticos significativos para lograr el objetivo del juego. Chateau1973 lo toma también como un “elemento de expresión y descubrimiento de sí mismo y del mundo: el niño y la niña a través del juego expresa su personalidad integral, su sí mismo.”*

Para que el juego sea una actividad seria se propone el juego motriz dirigido como herramienta pues este tiene características las cuales debe cumplir y son: sus objetivos deben ser claros y cumplirse, de tener un compromiso motor, debe tener reglas y ser cumplidas, los tiempos deben ser adecuados. debe haber descansos de manera programada, se deben utilizar materiales llamativos he idóneos para la característica de participante Etc.

Como uno de los temas centrales encontramos el juego motriz dirigido; por tal motivo se asocia a el artículo *“Juego como estrategia para fomentar la psicomotricidad en los niños y niñas de preescolar de la institución educativa soledad Román de Núñez sede progreso y libertad escrito por Rosmira Aldana medina Yorbelis Patricia Páez Ramos desde la Universidad de Cartagena”*, El cual recopila los diferentes significados o puntos de vista de los autores acerca de la psicomotricidad, e invita a comprender todo lo que expresa el niño de sí mismo por la vía motriz, una invitación a comprender el sentido de sus conductas”. Tomado de (Aucouturier, 2004) el cual justifica, cómo en los niños y en las niñas de la educación infantil, es tan importante considerar el juego como estrategia didáctica.

Además, se debe comprender que “el juego no es solo una posibilidad de autoexpresión para los niños, sino también de autodescubrimiento, exploración, y experimentación con sensaciones, movimientos, relaciones a través de las cuales llegan a conocerse a sí mismos y a formar conceptos sobre el mundo” (Bañeros et al. 2008, p.13).

Reconociendo un pilar fundamental del niño el que el juego sea para su sociabilización de manera que pueda conocer el mundo desde diferentes puntos de vista y adoptar con carácter firme desarrollando su personalidad.

También cabe resaltar que” el juego adecuadamente dirigido asegurara al niño un aprendizaje a partir de su estado actual de conocimiento y destrezas. El juego es potencialmente un excelente medio de aprendizaje” (Moyle, 1990, p.31). Por otra parte, Decreto 2247 (1997) miran al juego como dinamizador de la vida del educando mediante el cual construye conocimientos, se encuentra consigo mismo, con el mundo físico y social, desarrolla iniciativas propias, comparte sus intereses, desarrolla habilidades de comunicación, construye y se apropia de normas. Así mismo, reconoce que el gozo, el entusiasmo, el placer de crear, recrear y de generar significados, afectos, visiones de futuro y nuevas formas de acción y convivencia, deben constituir el centro de toda acción realizada por y para el educando, en sus entornos familiar, natural, social, étnico, cultural y escolar. Todas estas características que tiene el juego vemos la importancia de potencializar la psicomotricidad y que mejor manera que por medio del juego.

Entrando a la especificidad de patinaje y el juego; A través de estos juegos deportivos modificados sobre patines en línea, alcanzamos la cuarta fase cuyo objetivo se centra, “en el desarrollo de las actividades motrices específicas y el desarrollo de la condición física general”,. Se caracteriza por el desarrollo de un número importante de las habilidades deportivas, y en nuestro caso comenzaremos a introducir a nuestros alumnos en la práctica, hockey sobre patines, etc., una vez desarrolladas todas aquellas habilidades específicas para el dominio de dicho deporte en la fase anterior.

Dicho así el patinaje desarrolla la condición física del niño por medio de actividades y o juegos específicos motrices propias del patinaje, el patinaje es un mediador del desarrollo humano del niño, además de ser innovador, divertido, puede ser una herramienta para desplazarse, entrenado, que enseña además el auto cuidado y el cuidado de los demás.

4.2. Texto Guía de Juegos para Patinaje Fundamentado en la Integración de los Componentes del Juego Motriz Dirigido y los Propósitos de la Iniciación Deportiva

En este capítulo fue el trabajo conjunto de la elaboración del manual; Juegos motrices dirigidos para la disciplina del patinaje.

Este texto guía comienza con una breve descripción de las etapas de la iniciación con sus características muy puntuales seguido de 20 juegos aproximadamente por etapa, cada uno con sus objetivos específicos, con una descripción previa junto a un reglamento acompañado de sus respectivas series y repeticiones con sus cargas acorde, a la edad de los integrantes de la etapa.

Como primera etapa encontramos la iniciación y la formación, en la cual lo que se busca es que el niño explore y se vincule con el entorno, patines, los juegos se basaran en línea energética aeróbica de capacidad; los juegos de esta fase se presentaran como anexo en un archivo complementario.

En la segunda etapa se encuentra la corrección y asimilación de los fundamentos técnicos de la disciplina, por tal razón los juegos se mantendrán la línea energética aeróbica de capacidad con el fin de asimilar las técnicas de forma eficiente; los juegos serán anexados en un documento complementario.

Como etapa C o etapa de perfeccionamiento, y por esto que en los juegos se busca poner a prueba los fundamentos técnicos aprendidos en la etapa anterior aumentando la dificultad y la intensidad del ejercicio agrediendo la línea energética anaeróbica a láctica.

Para la realización de los juegos se realizó un formato específico en donde daba a conocer su disciplina deportiva la categoría y la fase de aprendizaje ya sea A B o C. encontramos unos objetivos que son de características físicas y técnicas en el cual el físico describe que tipo de línea energética se requiere en el juego y para quien va dirigido, en tanto en lo técnico describe lo que se va a enseñar y corregir dentro del juego dependiendo de la fase en lo que se encuentre y al mismo tiempo a quien va dirigida.

Siguiendo con el formato nos encontramos con un gráfico y la descripción de dicho juego, continuando con una prescripción del volumen la intensidad, el descanso, su volumen total, y el tipo de magnitud que va a manejar el docente en el juego, esto sirve para saber el tiempo total de ejecución de la actividad.

A continuación, se anexará el formato de juego con el cual se desarrolla este proceso investigativo.

5. CAPITULO 3

En el siguiente capítulo, siguiendo con el objetivo 3 y 4, se realizó un análisis cualitativo y cuantitativo de acuerdo con los resultados obtenidos en el trabajo de observación, en donde se tendrán en cuenta 4 ítems fundamentales para el desarrollo de las conclusiones o análisis final del grupo; se encuentra como primer ítem la comparación entre lo planeado por el docente y lo ejecutado dentro de la sesión de clase, los tiempos y las características en la ejecución de los juegos realizados por los docentes investigadores durante la sesión de clase, las habilidades docentes presentes en el desarrollo de la actividad y por ultimo el nivel de cansancio, el nivel de ejecución, los rangos de frecuencia cardiaca y el nivel de aceptación del niño con la actividad.

5.1.Relación entre lo planeado y lo ejecutado

- Cumplimiento del objetivo
- Componentes de la carga

VOLUMEN

El Volumen De Carga De Entrenamiento Se Define Como La Cantidad Total De Actividad Efectuada En El Entrenamiento.

Podemos diferenciar 2 tipos de volumen:

Volumen programado: cantidad de trabajo que se planifica en el ciclo de una temporada (al final del artículo hablaremos de los ciclos del entrenamiento).

Volumen absoluto: la cantidad real de trabajo realizado tras adaptar esa planificación del deportista debido a contratiempos, por ej.: lesiones, enfermedades, por lluvia, etc...

Hay que tener claro que el volumen variará según objetivos (no es lo mismo una maratón que prepararse para los 100 metros lisos, el nivel de la persona, etc

¿Cómo medir el volumen?

Para medir la cantidad total de actividad realizada (el volumen de entrenamiento). Los indicadores más comunes son:

- Tiempo
- Distancia
- Número de series, repeticiones o kilos levantados

Vemos que el volumen es fácil de medir.

Por último, debemos tener claro que no por aumentar el volumen mejorará nuestra condición física.

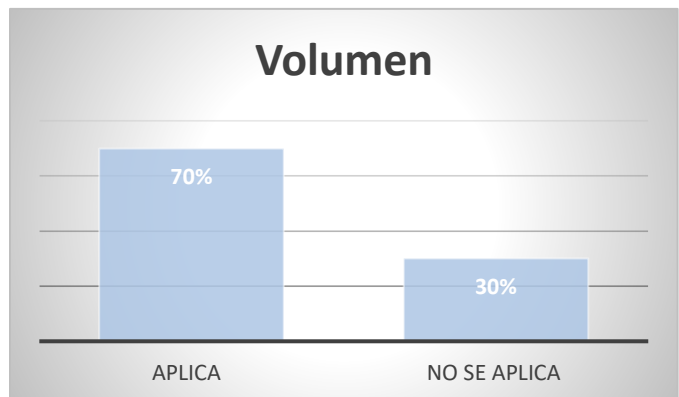
El que una persona soporte un entrenamiento de larga duración, no quiere decir que sea capaz de asimilarlo, es decir, de adaptarse a él. A veces, se ha de insistir durante cierto tiempo sobre un determinado volumen de trabajo esfuerzo para finalmente adaptarnos a él, y a continuación, realizar esfuerzos superiores.

El Volumen E Intensidad Se Modificarán En Los Distintos Periodos Del Ciclo, Según Las Características Del Deporte Practicado Y Las Del Sujeto.

En este caso el volumen será expresado así: 5X3" DONDE 5 serán las repeticiones y 3 será el tiempo de cada una de ellas si son dos comillas indicaran segundos y si es una sola será minutos.

Objetivo: Hacer un paralelo de la Cantidad Total De Actividad Efectuada En El juego y en la cantidad total planeada para darle al juego el volumen real así analizar si el juego cumple con lo planeado.

Volumen		
Aplica	No se aplica	Valoración Total
70%	30%	100%



En la comparación de lo planeado Vs lo ejecutado se hará el análisis sistemático del volumen de cada juego describiendo las situaciones por las cuales se cambió o se mantuvo el volumen; como se muestra en las imágenes se mantiene la relación de la ejecución con la planeación en la mayoría de los juegos haciendo una excepción en el juego de obstáculos ya que se invirtió el tiempo de ejecución y las repeticiones realizadas.

INTENSIDAD

Se Define Como La Fuerza Del Estímulo Que Experimenta El Individuo Durante Un Esfuerzo; Al hablar de intensidad nos referimos al aspecto cualitativo (calidad) de la carga, la cual resulta de: El número de repeticiones, La velocidad de ejecución, La complejidad del ejercicio y la duración de las pausas.

se diferencian 2 tipos de intensidad: Intensidad absoluta: es la intensidad máxima que soporta el individuo, siendo esta el 100%, e Intensidad relativa: porcentaje al que queremos trabajar en base a la anterior, por ejemplo, para indicar que hay que realizar una serie al 80%.

En una planificación del entrenamiento la intensidad es uno de los factores a tener en cuenta, por ello será vital aprender a escuchar nuestro cuerpo y conocer nuestras posibilidades y limitaciones. No obstante, existen métodos para medirla.

¿Cómo medir la intensidad?

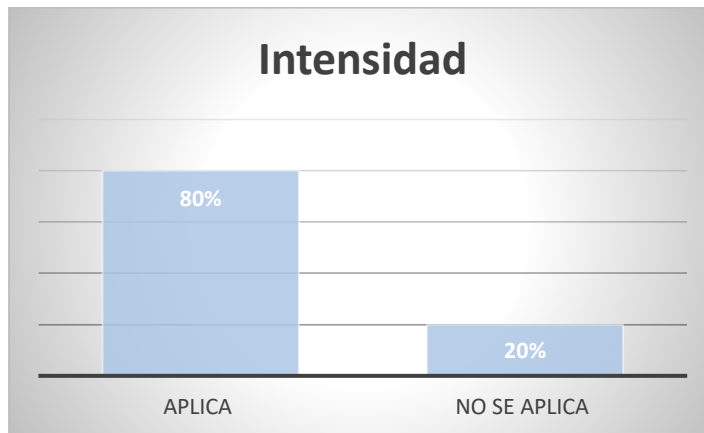
Puesto que una carga puede actuar de diferente forma en el organismo en períodos diferentes (por ejemplo, la misma carga la sentiremos más intensa si estamos cansados, que después de un día de descanso) resulta difícil medirla, no obstante, utilizamos herramientas como: La toma de pulsaciones, La medición de la potencia (muy usado en ciclismo), Los ritmos de carrera (cuando un atleta conoce sus ritmos sabe a qué intensidad equivale ir a 4 minutos el kilómetro), La medición del ácido láctico en sangre o del consumo máximo de oxígeno (sobre todo en alto rendimiento), y con escalas de esfuerzo como la de Borg.

TABLA 6

TARGET ZONE FRECUENCIA	EJEMPLO DURACIÓN	INTRODUCE TU: EDAD / MAX.FRECUENCIA	BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO
MÁXIMO 90-100%	MENOS DE 5 MIN	171-190 PPM	MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80-90%	2-10 MIN	152-171 PPM	INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70-80%	10-40 MIN	133-152 PPM	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60-70%	40-80 MIN	114-133 PPM	MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 50-60%	20-40 MIN	104-114 PPM	AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO

Objetivo: Hacer un paralelo de la INTENSIDAD de Actividad Efectuada En El juego y en la cantidad total planeada para darle al juego el volumen real así analizar si el juego cumple con lo

Intensidad		
Aplica	No se aplica	Valoración Total
80%	20%	100%



En la comparación de lo planeado Vs lo ejecutado se hará el análisis sistemático del volumen de cada juego describiendo las situaciones por las cuales se cambió o se mantuvo el volumen

- **DESCANSO**

El principio del esfuerzo que se alterna con recuperación y descanso se aplica a todo el entrenamiento, sin tener en cuenta los métodos que se emplean. Los períodos de recuperación son esenciales, tanto durante la sesión de entrenamiento como durante todo el año. El descanso, con la consiguiente relajación física y mental, deberá combinarse con dosis de ejercicios. Debe establecerse un ciclo rítmico de ejercicio y recuperación.

El intervalo de recuperación o pausa es esencial para restablecer el flujo sanguíneo intramuscular y el transporte de oxígeno que permitirán el restablecimiento de las reservas de fosfocreatina, la restauración del pH intramuscular, la remoción de subproductos metabólicos y la restauración del potencial de membrana a los niveles de reposo.

Como Micro pausa se entiende el período de recuperación comprendido entre dos series del mismo ejercicio o ejercicios distintos en uso del entrenamiento en circuito. Como Macro pausa se entiende el período de recuperación comprendido entre dos ejercicios distintos (que ya han sido trabajados con un determinado número de series) o entre un cierto número de series destinadas exactamente al mismo ejercicio. Son, por lo general, de una duración notablemente superior a la de las micro pausas.

Principio de Recuperación

La recuperación debe estar encaminada a facilitar la restauración energética, a eliminar desechos metabólicos en el músculo y a favorecer los procesos de regeneración de las células musculares. Para lograr recuperar los valores basales de estos parámetros podemos distinguir tres niveles en los procesos de recuperación propiamente dicho: recuperación inmediata, recuperación aplazada y recuperación continua.

El descanso es necesario contemplarlo como una parte inseparable del proceso de entrenamiento y ejecutarlo de modo que, en el organismo, la capacidad de trabajo se mantenga en un alto nivel y esté preparado para su ulterior mejoramiento. Hay que contemplar el denominado “entrenamiento recuperativo” mediante el cual realizamos un cambio en el entrenamiento a otros deportes.

Todos los programas coherentes dejan lugar para el descanso y la recuperación. Hay un tiempo de actividad y un tiempo de descanso. La rigurosidad de un programa demasiado definido puede llevar fácilmente al sobre entrenamiento. Tal estado de fatiga podrá predisponer al atleta para la lesión, la enfermedad y el dolor físico. En la recuperación influyen, la capacidad individual de adaptación, la alimentación, las medidas complementarias (masaje...), la carga anterior y la nueva carga de entrenamiento.

El tiempo de recuperación variará en función del nivel del deportista y del tipo de carga en cantidad y en calidad.

Como se plantea anteriormente, el descanso es un componente de la carga física, pues sin él no se tiene en cuenta la recuperación y la adaptación de los organismos por lo que existen varios criterios o tipos de descanso, a continuación, le brindamos lo planteado por varios autores:

Según Hill existen las siguientes redacciones:

1 - 1,5: cuando el T. W. Es el doble al T. de Descanso.

1 - 1: Cuando el T. W y el T. de Descanso son iguales.

1 - 2: Cuando el T. de descanso es el doble al T. W.

1 - 3: Cuando el T. de descanso es el triple al T. W.

Para la relación Trabajo - Descanso en los dos primeros es aplicable al trabajo alactácido y aerobio y los dos últimos al trabajo alactácido.

Existen tres niveles en los procesos de recuperación, ellos son:

Recuperación inmediata: se produce pasados los primeros minutos después del trabajo; se eliminan los desechos que provocan la descomposición anaeróbica y se paga la deuda del oxígeno.

Recuperación aplazada: se necesitan varias horas después del esfuerzo, y se trata de restablecer las reservas energéticas.

Recuperación continuada: se produce durante la propia actividad; el organismo como mecanismo de defensa, no permite nunca que se agoten las reservas de fosfógeno.

Proceso

- Tiempo de recuperación
- Recuperación de las reservas de O₂: 10-15 segundos
- Recuperación de las reservas de fosfógeno 2-5 minutos

- Recuperación de la deuda láctica 3-5 minutos
- Eliminación del ácido láctico 30-90 minutos
- Pago de la deuda láctica 30-90 minutos
- Resíntesis de glucógeno muscular 12-48 horas
- Recuperación del glucógeno hepático 12-48 horas

Tipos de recuperación; Recuperación activa y pasiva

Se mencionan dos tipos de recuperación (activa y pasiva). Cuando hablamos de días en los que se hace una doble sesión de trabajo, el reposo total (recuperación pasiva) es necesario en el período entre sesiones, para no someter al organismo a una carga de trabajo permanente que genere un sobre entrenamiento. Cuando las sesiones son en días distintos hay que valorar la intensidad de las cargas, y si estas han sido muy fuertes entonces puede ser más conveniente la recuperación activa, que engloba a los ejercicios de baja intensidad (menos del 60%), y los estiramientos. Según Young y Pitt (1996) existen tres formas de actuar en la recuperación: ejercicios ligeros al 35% del VO₂ Max, hacer estiramiento o solo descansar, encontrando que la recuperación del lactato es mayor cuando se realiza estiramientos cuyos beneficios son: disminución del estrés y la tensión, la relajación muscular, el alivio del dolor muscular, la prevención de lesiones.

Super compensación

Por este principio después de aplicar una carga y tras el descanso oportuno el cuerpo reacciona elevando su umbral mínimo, por tanto, haciéndose más fuerte para afrontar esa carga sistemática que se le aplica. La recuperación, dependiendo de los estímulos aplicados y de la capacidad funcional del individuo, deberá tener un tiempo para que en el organismo se produzca una super compensación. Este tiempo depende del tipo de esfuerzo o carga de entrenamiento. Así, por ejemplo, un trabajo de velocidad requiere de una recuperación de 24 horas y un mínimo de 48 horas para que se produzca una super compensación. En un trabajo de resistencia anaeróbica, la recuperación será de 48 horas y 72 horas para su super compensación.

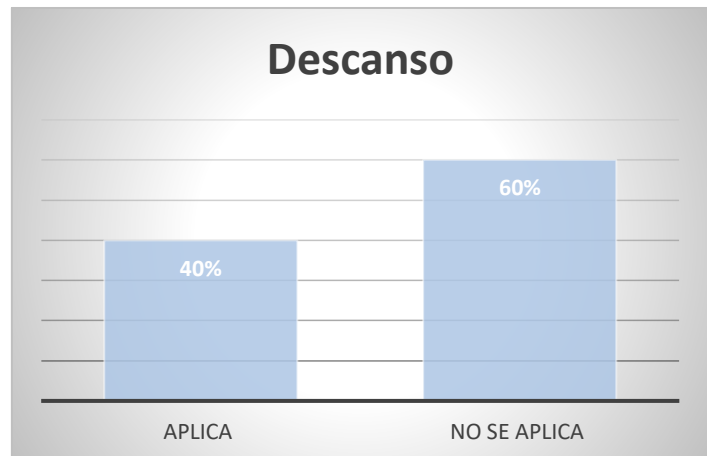
Principio de optimización entre carga y recuperación.

Como norma general para permitir la sobrecompensación se puede aplicar los siguientes periodos de descanso:

- Entrenamiento aeróbico de baja intensidad 60-75% de la F.C.max (frecuencia cardiaca máxima) 12-24 h.
- Entrenamientos fraccionados que impliquen trabajo al 80% de la F.C.max. 24-36 h.
- Trabajo por encima y por debajo del Umbral. (Umbral anaeróbico) 80-90 % de la F.C.max. 48 h.
- Entrenamientos de velocidad al 100 % de la F.C.max. 48-72 h.
- Entrenamientos extenuantes de muy larga duración mínimo 72 h. para realizar uno similar.

Objetivo: Hacer un paralelo entre el descanso de actividad efectuada en el juego y en la cantidad total planeada para darle al juego el volumen real así analizar las cifras reales que debe tener el juego

Descanso		
Aplica	No se aplica	Valoración Total
40%	60%	100%



En la comparación de lo planeado Vs lo ejecutado se hará el análisis sistemático del volumen de cada juego describiendo las situaciones por las cuales se cambió o se mantuvo el volumen. Como se puede observar en la gráfica, se mantiene una relación en el volumen al momento de ejecutar los juegos con la excepción del juego obstáculos el cual se invierte aumentando los minutos por repetición y disminuyendo las series.

MAGNITUD

La magnitud de la carga es el aspecto cuantitativo del estímulo utilizado en el entrenamiento y está determinada por el volumen, la intensidad, la duración, la frecuencia y la densidad del entrenamiento exigidos al deportista (Verkhoshansky & Siff, 2000). El volumen de la carga es la medida cuantitativa de las cargas de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una unidad o ciclo de entrenamiento. Puede ser global, cuando se cuantifica el volumen de todas las cargas de diferente orientación funcional, o parcial, si el volumen de la carga se refiere a un determinado tipo de entrenamiento con una orientación funcional determinada. La intensidad de la carga se entiende como el aspecto cualitativo de la carga, llevada a cabo en un período determinado de tiempo (Bompa, 2003). De este modo, a mayor trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad. La duración de la carga es el período de influencia de un solo estímulo, o un período más largo en el que se trabaja con cargas de una misma orientación (Verkhoshansky & Siff, 2000).

Objetivo	Volumen			Intensidad			Descanso			Magnitud		
	Aplica	No se aplica	Valoración Total	Aplica	No se aplica	Valoración Total	Aplica	No se aplica	Valoración Total	Aplica	No se aplica	Valoración Total
Se cumple:: 80 %	70%	30%	100%	80%	20%	100%	40%	60%	100%	50%	50%	100%

no se cumple:
20%

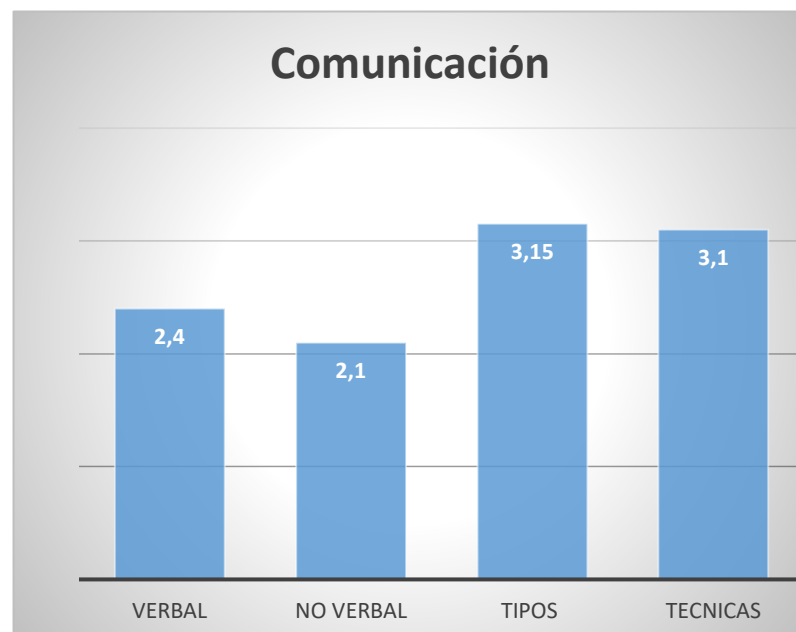
En la tabla se encuentra plasmado el porcentaje de los datos obtenidos del seguimiento de lo planeado y lo ejecutado, dentro de ello encontramos el objetivo el cual era calificado como los demás ítems de 1 a 20, siendo uno no aplica y 20 si aplica, en este caso encontramos que en el 80% de los juegos se cumplió el objetivo y saco los 20 puntos, mientras que en el 20% no se llegó a cumplir por factores externos o de organización, el siguiente ítem a observar es el volumen en el cual el 70% de los juegos se ejecutaron tal cual lo planeado, y un 30% en donde se alteró la relación del trabajo según lo planeado, en cuanto a la intensidad, se aplicó y se convino la observación con los factores de riesgo específicamente con la frecuencia cardiaca y se determinó que un 80% de los juegos se cumplía según lo planeado, y en un 20% se veía alterado por diferentes factores como podrían ser, poco impacto, mal planteamiento, mala explicación etc; uno de los ítems que menos se llegó a cumplir fue el

descanso, ya que solo en un 40% de los juegos se llegó a cumplir, y por el contrario en un 60% se veían alteraciones, ya sea que aumentara o disminuyera el tiempo.

Las Habilidades Docentes En Las Sesiones De Trabajo De La Disciplina

A continuación, se darán a conocer los datos obtenidos del trabajo de observación, a los docentes practicantes del núcleo temático iniciación y formación deportiva en la disciplina deportiva de patinaje, se tuvo en cuenta las habilidades comunicativas, la motivación con la que orientaba la clase y la que transmitía a los estudiantes, la organización y la evaluación presente en las sesiones de entrenamiento.

Habilidad docente: Comunicación



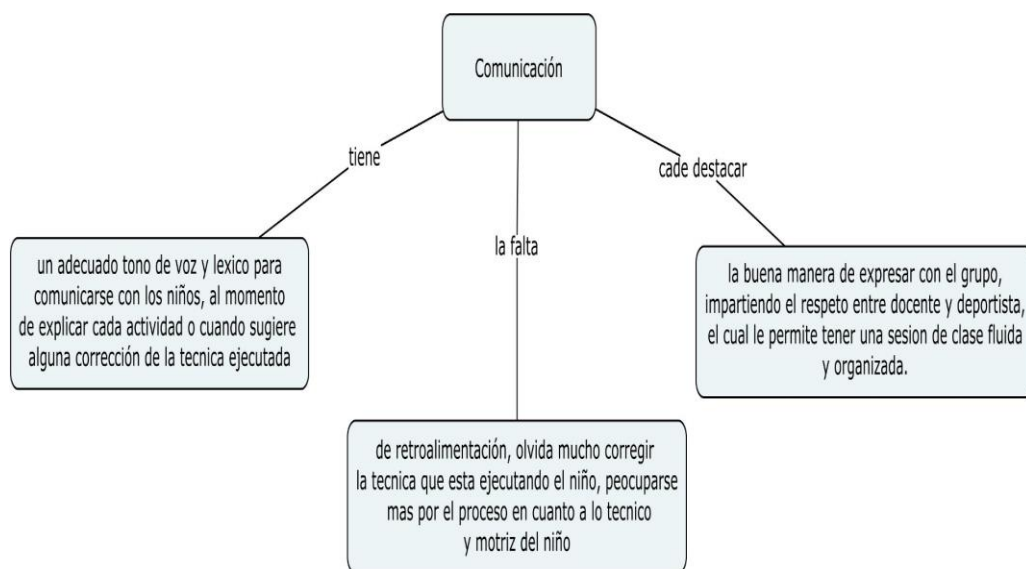
En estas graficas se puede evidenciar el número de veces u ocasiones en las que el docente formador fue evaluado, atendiendo según el orden del cuadro evaluador anterior se muestra que se califica con un siempre, frecuentemente, ocasionalmente y nunca; donde se puede denotar que en las clases de comunicación de acuerdo **a lo verbal**, el docente persistió en una calificación entre frecuente y nunca de acuerdo al ítem que se pedía a evaluar,

persistiendo en no asignar tareas a los chicos para su procesos de formación y la poca aplicabilidad de la retroalimentación para la cual se obtenga este tipo de resultado.

Ante la su comunicación **no verbal**, el docente muestra muchas falencias, partiendo de que ocasionalmente no se apoya en ejemplos para dar claridad a la actividad propuesta y dar sus respectivas correcciones al grupo de niños, dando entender la gráfica que su mayor evaluación fue la de ocasionalmente por la poca utilidad que le da a este tipo de comunicación.

Atendiendo a **los tipos y habilidades** en la comunicación, el docente es frecuente en sus actos al saber comunicarse o entrar en relación con los niños, permite los debidos canales de comunicación para que él y los niños sepan escuchar, para que halla en cualquier momento esa reflexión o sugerencia respectiva que se dan para la mejora de la clase y su respectiva actividad.

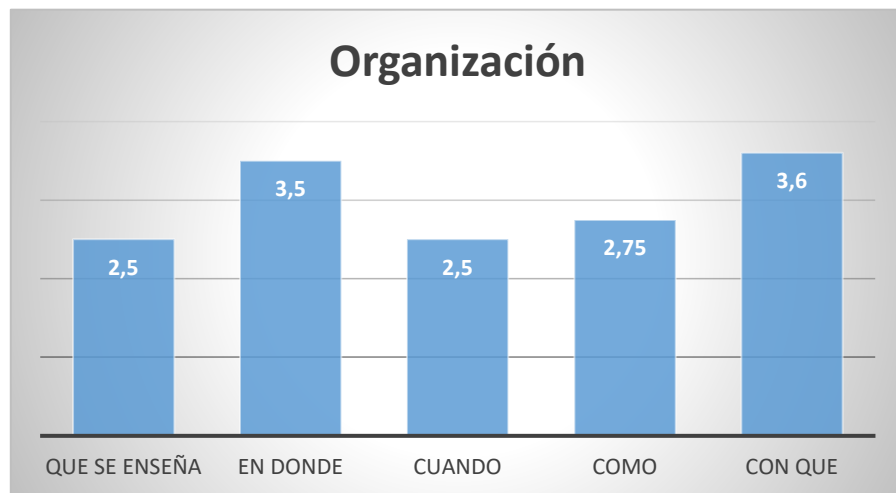
En la Ultima grafica (**Técnicas**) podemos notar que su calificación mayor es siempre, atendiendo a que tiene un buen tono de voz, es moderada en los momentos pertinentes y su ubicación en el espacio es adecuada para la enseñanza de la misma actividad.



El docente en las clases maneja un adecuado léxico para que los niños entiendan lo que se les dice tanto para realizar el juego como para corregir la técnica que ejecutara. Hay momentos en el que el docente le falta enfocarse mucho más en corregir lo que hacen los niños, preocuparse un poco más por el proceso y desarrollo del niño en cuanto a lo técnico y lo motor, como así le falta mucho hacer la retro – alimentación, lo cual así le permite al niño ir mejorando en sus destrezas y habilidades para su disciplina en este caso el patinaje.

Hay que destacar la manera en que el docente se expresa con los niños impartiendo mucho el respeto entre docente y deportista, lo cual ayuda a que la sesión sea fluida y provechosa para todo el grupo.

Habilidad docente: Organización



Como las anteriores gráficas, podemos evidenciar el número de veces u ocasiones en las que el docente formador fue evaluado, atendiendo según el orden del cuadro evaluador anterior, se muestra que se califica con un siempre, frecuentemente, ocasionalmente y nunca, partiendo de que de acuerdo a lo que **se enseña** que son las temáticas claramente, el docente es pertinente en su frecuencia y lo ocasional, llevándolo a tener intermitencia de acuerdo a su proceso de trabajo y de enseñanza así el en sus ocasiones siempre recurra a entregar su planeación respectiva antes de cada sesión.

Hay que recalcar que en su proceso de enseñanza no toma prácticamente el proceso de retroalimentación para cada actividad, no utiliza medio de estrategias que le faciliten que la actividad sea más amena y se puede organizar y llevar mejor.

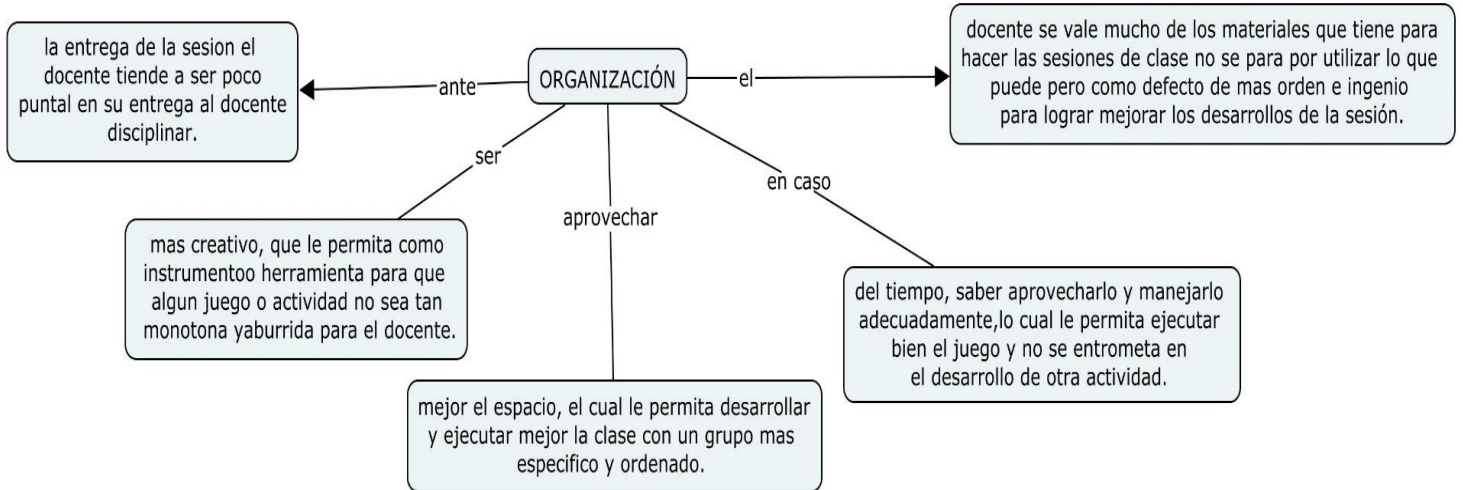
De acuerdo con la gráfica **en donde**, el docente ante el manejo de espacio para cada actividad lo aplica bien y se ha permitido el escuchar sugerencias que le puede dar algún compañero o niño en la clase. Esto lo ha llevado a que el como docente sepa desplazarse en el espacio delimitado por el mismo para el respectivo desarrollo de la actividad propuesta en el momento, también es de destacar en el que maneja una buena visualización del campo para que su actividad sea aprovechada al 100% por los mismos niños de la clase.

En la gráfica de la evaluación **cuando**, el docente en diferentes sesiones no actuó igual, como se puede demostrar en la gráfica, fue muy frecuente y también fue ocasional en hacer la distribución del tiempo en las actividades, el no manejar con claridad los principios fisiológicos que pide cada momento de la sesión, esto lo llevo a que fuera de más a menos de acuerdo a la observación y evaluación que se le estaba realizando y entendiéndose que son aspectos importantes para el buen desarrollo de la actividad y de la misma sesión.

Pasando a la siguiente grafica que es la del **cómo**, su proceso metodológico que llevo el docente formador fue más persistente la calificación de ocasionalmente, ya que lo llevo en ciertos momentos por perderse del control del grupo, no vérselo con claridad que tipo o estilo de enseñanza suele manejar y que por otros momentos perdía o no manejaba algo de didáctica o dinamismo para desarrollar la clase como tal.

Para la última grafica que es la del **con qué** centrada esencialmente en los recursos para poder llevar a cabo las sesiones, el docente tiene un resultado principal que es de siempre seguido del frecuentemente, ya que el docente fue organizado y llevo los materiales

idóneos para cada actividad, los cuidó y optimizó el uso de cada uno de ellos dándole como habilidad principal el ser creativo partiendo de que no contaba con los suficientes recursos por el número de escuelas que trabajaban en el mismo horario del docente con su grupo de niños.



Análisis cualitativo

Al docente le falta manejar más la creatividad en cuanto a las variantes de cada actividad, ya que en ciertos momentos se vuelve monótono y puede ser algo desmotivador para el niño durante la sesión, tiene que saber cómo manejar y aprovechar mejor el espacio donde se va a ejecutar o desarrollar la clase, no olvidar para qué y por qué es importante para ello. En caso del tiempo y saberlo llevar para no entrometerse en el desarrollo de otra actividad. aprovecha de buena manera los recursos que se tienen para ejecutar la clase con sus diferentes juegos, manteniendo en ciertas ocasiones un orden y una adecuada organización en el grupo para desarrollar y ejecutar cada juego propuesto.

Habilidad docente: Motivación

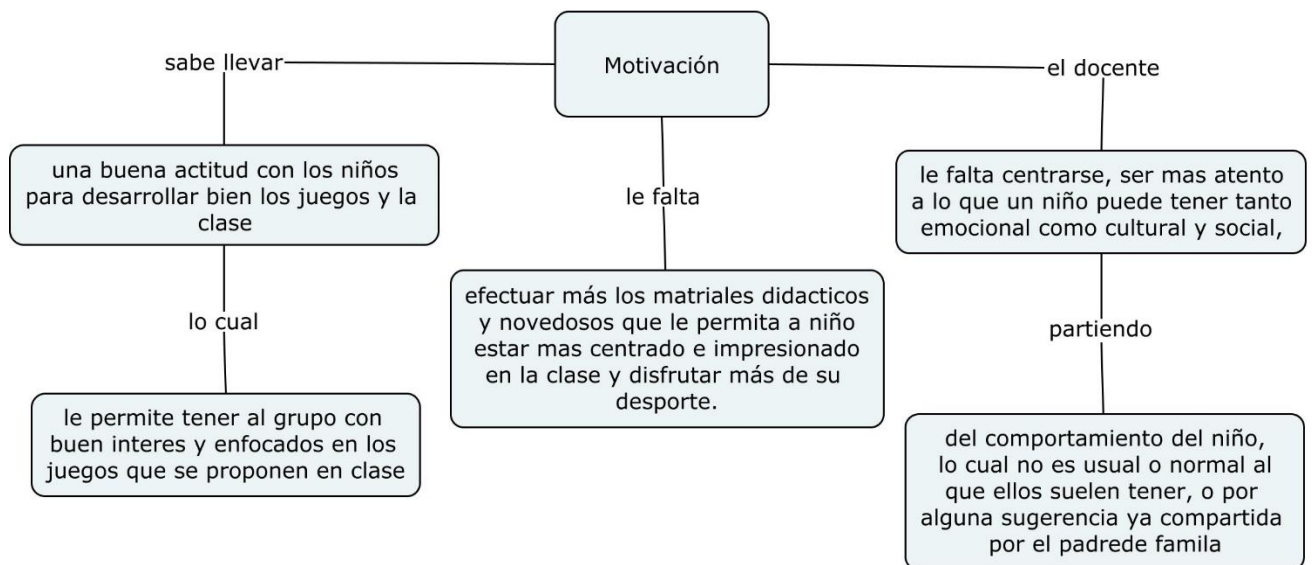


Estas graficas como las anteriores, nos muestran la evaluación que tuvo el docente formador de acuerdo con los tipos de motivación que tiene y maneja para llevar una

adecuada clase y que le permita desempeñarse de una manera mejor o más sencilla en cada actividad a realizar o ejecutar.

De acuerdo a la primera grafica que es la de la **motivación externa**, el docente no presenta un buen resultado, tiene una valoración de nunca y ocasionalmente muy alta, ya que él en sí, no ha tenido en cuenta en las sesiones si el niño ha comido algo o porque actúa con cansancio o aburrimiento en ciertos momentos de la clase, hay que tener en cuenta que en su valoración de siempre, es que lleva al tanto el clima que hay para poder ejecutar o desarrollar la clase como tal y tiene muy en cuenta que proceso tiene que llevar el niño de acuerdo a su edad y su valoración motriz.

Pasando a la segunda grafica que es la **motivación externa**, el docente ante su valoración tiene como la más alta la de siempre, teniendo un resultado positivo a este tipo de motivaciones, ya que ante su presentación personal es muy adecuada e idónea, los niños de acuerdo a su desempeño el docente les felicita y los anima para que no pierdan esa alegría por seguir aprendiendo y mejorando y les da esa confianza a cada niño con todo el grupo para que sean ellos mismos y pueda facilitar esa interrelaciones entre todos para una fácil integración y desarrollo de la misma clase. Ante lo frecuente y lo ocasional, el docente en ciertos momentos de la sesión da esa retro alimentación y destaca en el niño el proceso individual para poderles aconsejar y darles aportes para el futuro en la vida.

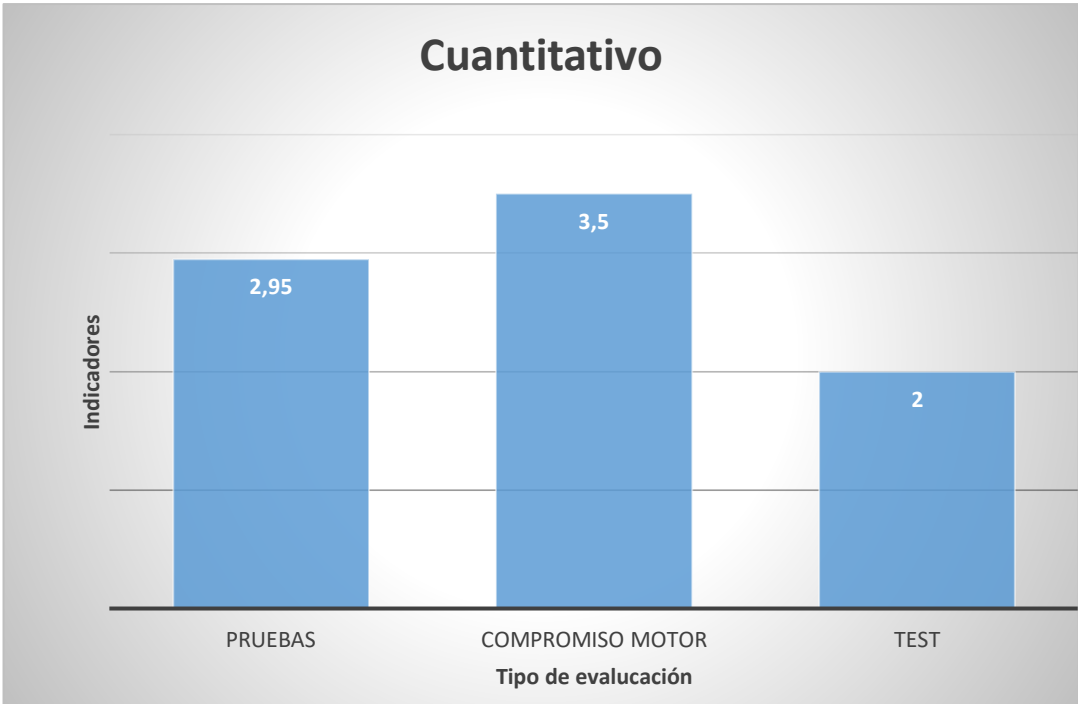
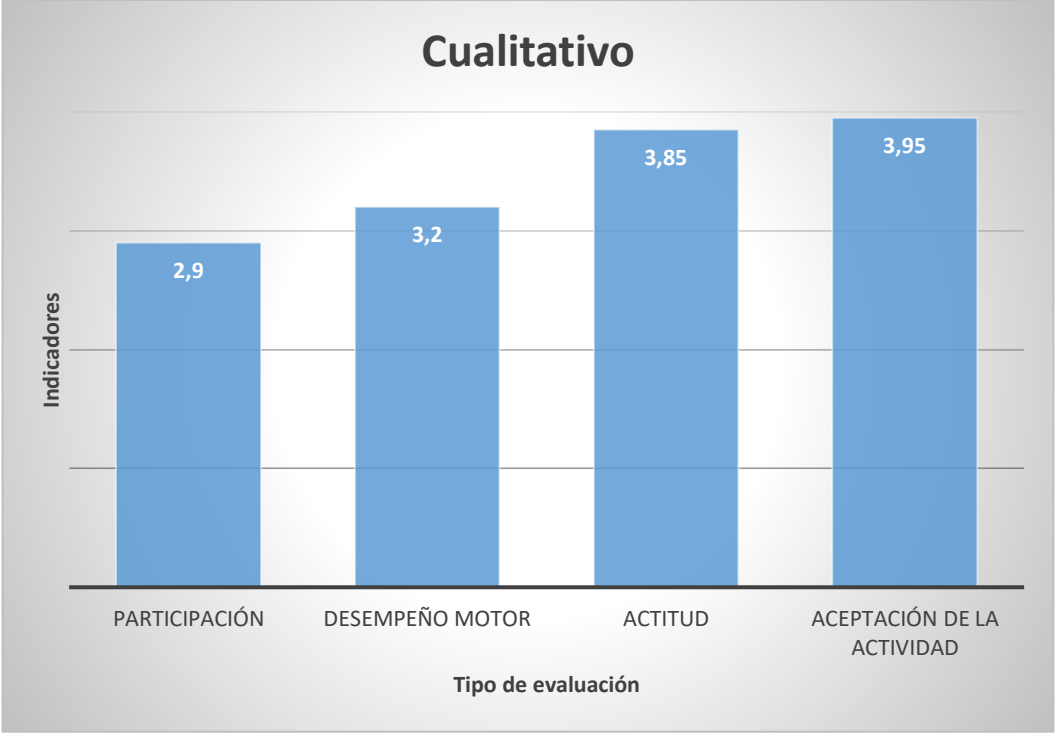


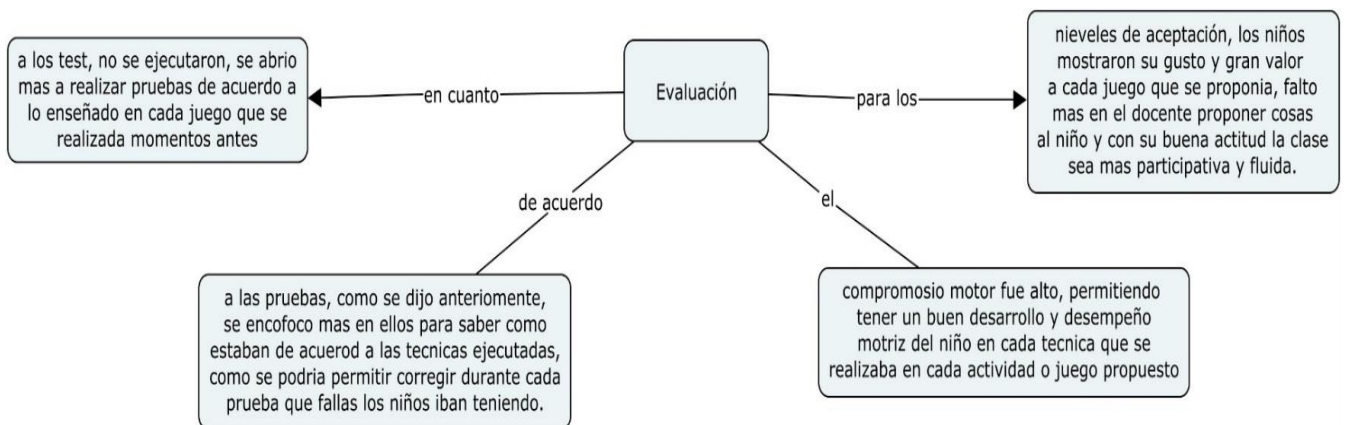
Análisis Cualitativo

El docente en cuanto al tipo de motivaciones maneja una buena actitud al ejecutar la clase, ya que le permite al grupo con buen interés y enfocados en las actividades que se proponen en clase, lo único que falla un poco en hacer efectuar más, son de materiales didácticos y novedosos el cual le permita al niño ha impresionarse y estar más alegre en clase.

En el caso de una motivación interna en el grupo como tal, el docente le falta más de centrarse de cómo están los niños tanto emocional y socioculturalmente, en prestar más interés sobre propuestas de los niños para el desarrollo de los mismos juegos en clase lo cual hace encontrar más variantes y dinámicas al juego como tal.

Habilidad docente: Evaluación





Análisis cualitativo

No se ejecutaron Test, tanto en pruebas fueron muy pocas lo que se desarrollaron de acuerdo con las técnicas practicadas en cada sesión de clase. El compromiso motor fue un poco alto para los niños, a tal modo que su desempeño fue sobresaliente y los juegos y actividades propuestas fueron pertinentes para el desarrollo de este deporte en específico como el patinaje.

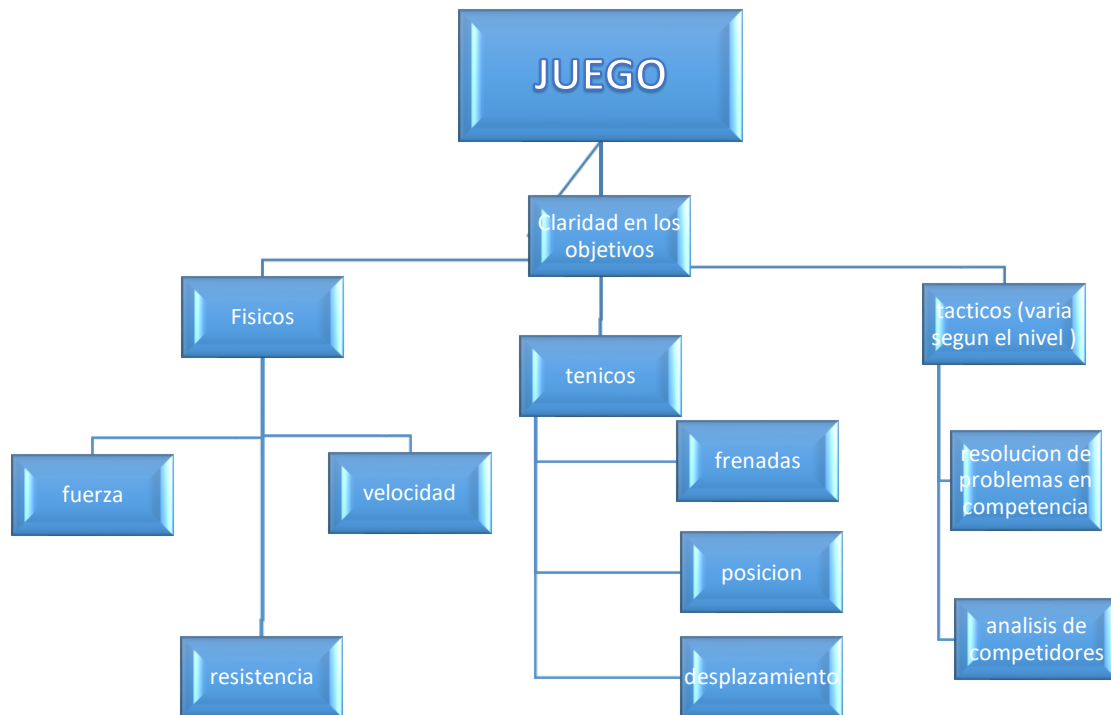
Los niveles de aceptación fueron altos y adecuados para ellos, el docente mantuvo una buena actitud, lo cual dio o transmitió eso positivo en los niños para que luego así su participación en clase fuese sobresaliente con los mismos niños.

Pertinencia y coherencia del juego motriz dirigida en la iniciación deportiva de la disciplina del patinaje.

CARACTERISTICAS DEL JUEGO MOTRIZ DIRIJIDO

- El juego proporciona el cumplimiento del objetivo propuesto

CRITERIO	PORCENTAJES					TOTAL
	5	4	3	2	1	
El juego propicia el cumplimiento del objetivo(s) propuesto(s)	20%	70%	10%			100%
El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada	40%	20%	40%			100%
El juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad	60%	30%	10%			100%
El juego propicia el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio.	80%	20%				100%
El juego cumple con los tiempos propuestos para la ejecución	40%	40%	20%			100%
El juego cumple los tiempos de descanso establecidos	40%	40%	20%			100%
En el desarrollo del juego se utilizan materiales llamativos e idóneos con las características del niño participante.	60%	20%	20%			100%
En el desarrollo del juego se evidencia interés y participación por parte de los niños participantes	80%	20%				100%
El juego propicia la sociabilidad de los niños participantes	60%	20%	20%			100%
En el desarrollo del juego se minimizan los niveles de riesgo para los niños participantes	20%	40%	40%			100%
El grado de aceptación de la actividad	90%	10%				100%

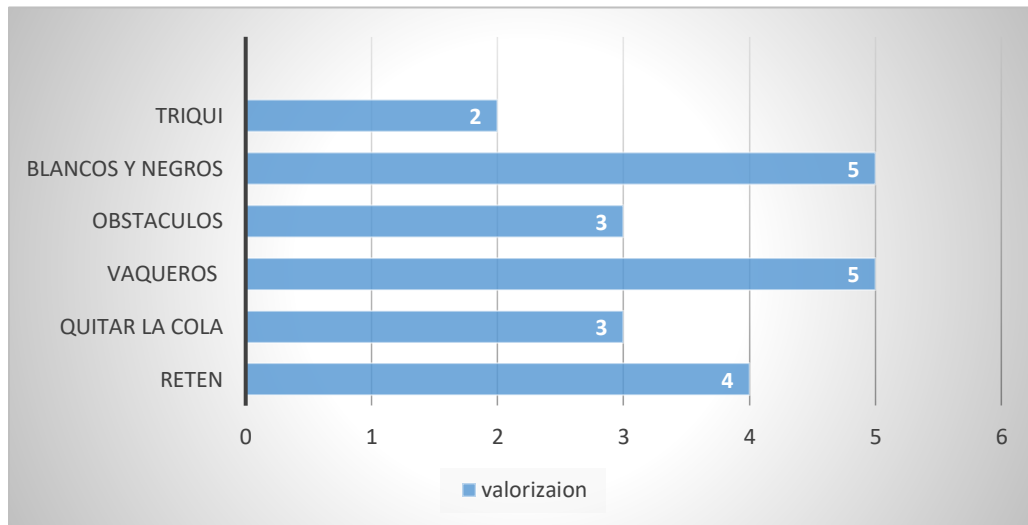


Para descripción de los objetivos se recuerda deben que responde la siguiente pregunta: ¿Qué se quiere lograr con el plan clase y los juegos previamente prescritos?, en la realización de los objetivos físicos se menciona la agresión de las líneas energéticas que depende interés del trabajo y las necesidades de los niños se escriben como; láctica, aláctica etc., además de trabajar a largo plazo una de las capacidades como fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad,

en los objetivos técnicos ya van directamente al deporte en este caso al patinaje tales como posición, desplazamiento ,frenadas ,caídas y los ya mencionados en el texto de este proyecto, para los objetivos tácticos se trabajan depende el nivel técnico y físico en el que está el niño pues para este objetivo deben de estar en fase de desarrollo B-C y se redacta pensando en las situaciones que va enfrentar en las competencias para que el analice y resuelva estos problemas.

El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada

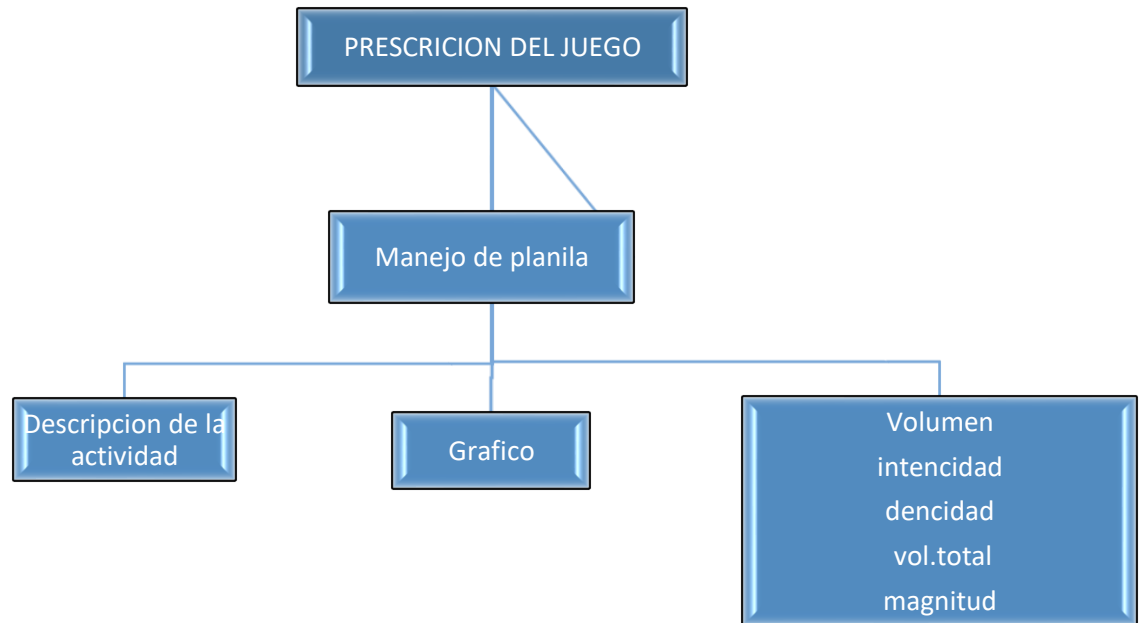
DIAGRAMA 16



En la prescripción dada el que menos cumple es el triqui pues no hay una buena redacción del juego y la utilización del material varía en lo escrito y lo ejecutado por ende cambia los objetivos, la intensidad y magnitud que se desarrolla en la totalidad del juego

La prescripción del juego que más se cumple es blancos y negros, aunque no tiene materiales el juego es reconocido y su explicación escrita y verbal es más fácil y pueda

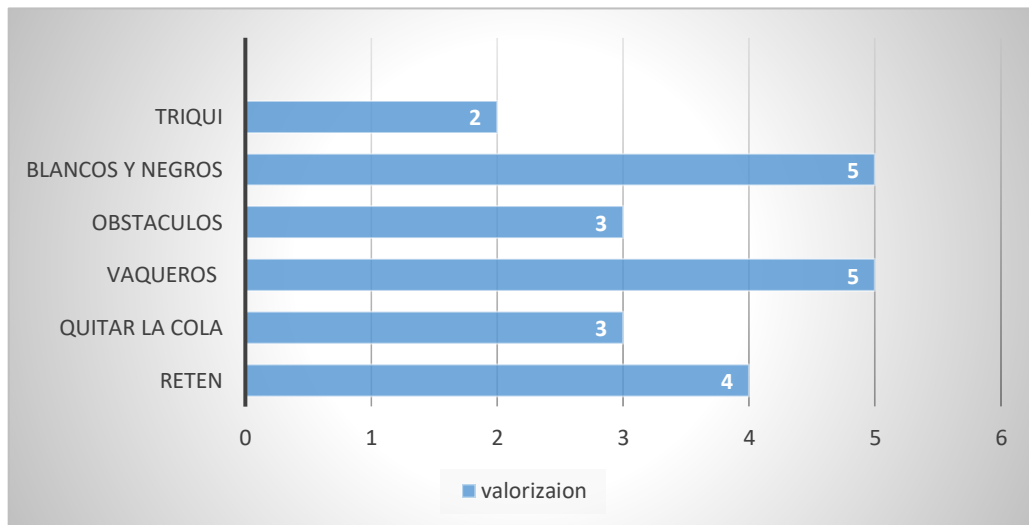
cumplirse a cabalidad.



Para la descripción se debe explicar el juego organizadamente, título, como se organizan los niños, para que sirve el material, cuanta distancia debe tener el sitio en donde se organiza el juego, el grafico debe darle de una forma dibujada más claridad a la descripción y conforme a lo descrito el volumen, intensidad, densidad vol. Total y magnitud.

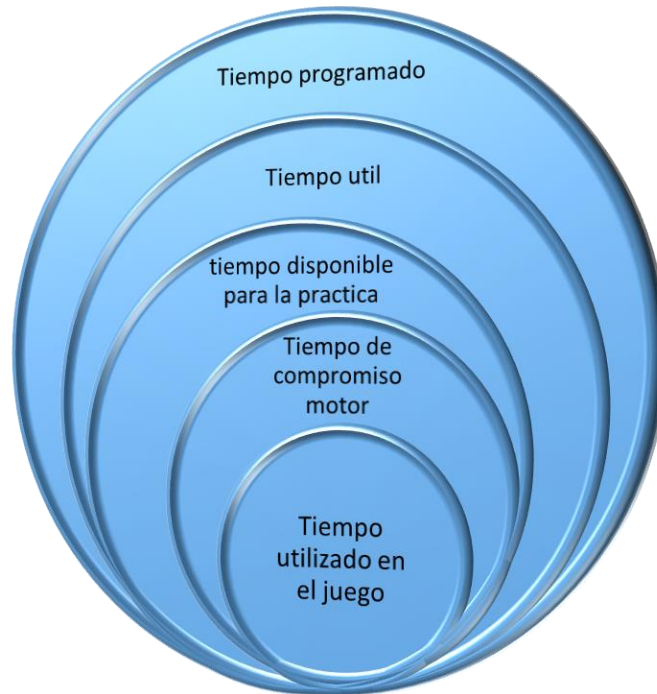
- El juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad

DIAGRAMA 17



Para comenzar entenderemos que es el compromiso motor es el tiempo que el niño dedica a la práctica de actividades físicas (Pierro1988)

Los juegos que más tuvieron valoración en este ítem fueron en los que todos

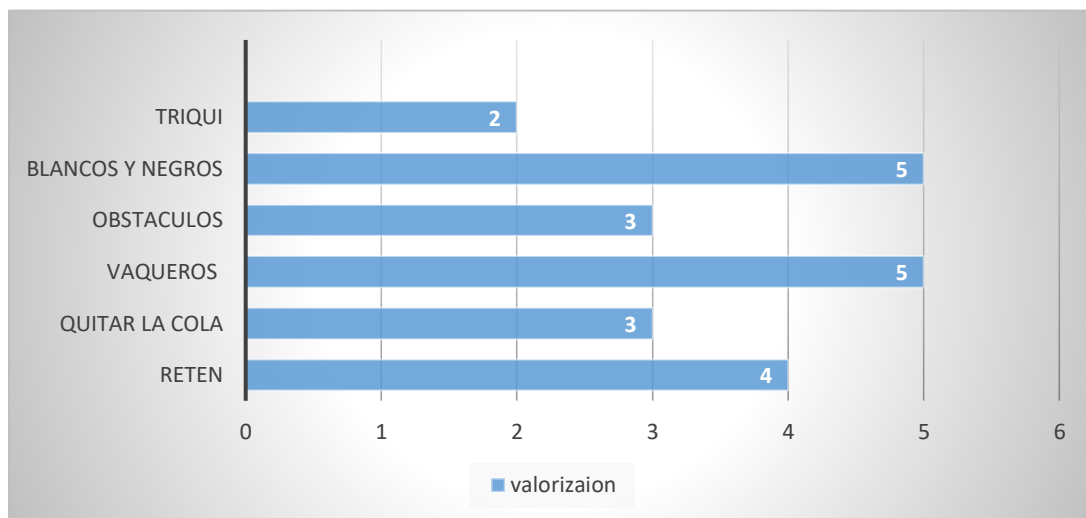


participaba al tiempo y lograban dar al niño diferentes obstáculos o metas a lograr.

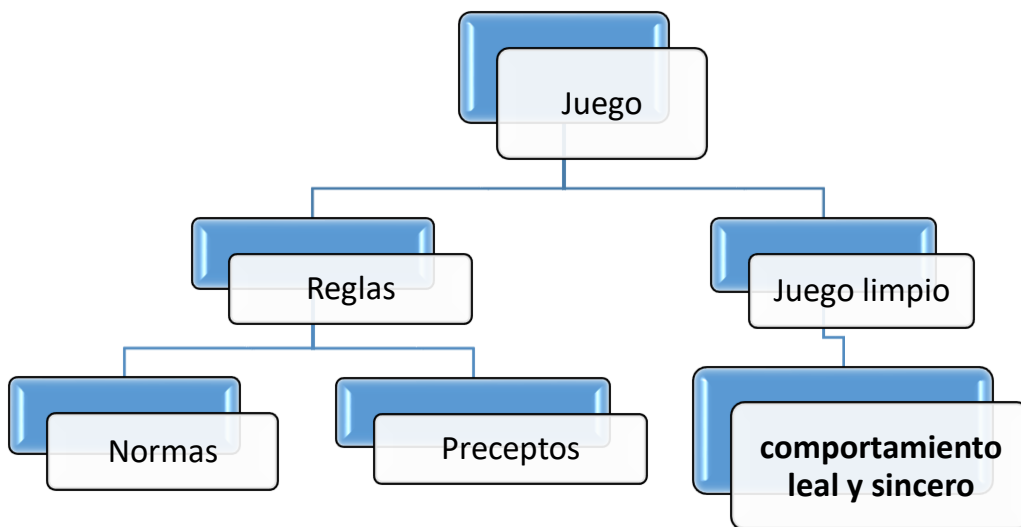
Para que allá un compromiso motor mayor se cuenta desde el tiempo programado para el juego, el tiempo útil esto refiere a sacar la explicación, el tiempo de descanso entre ronda y ronda, hay aparece el tiempo disponible total para practica pues este tiempo es el que cuenta como compromiso motor que se da en toda la instancia en el que se mantiene en movimiento a parte del juego y o actividades.

- El juego proporciona el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio

DIAGRAMA 18

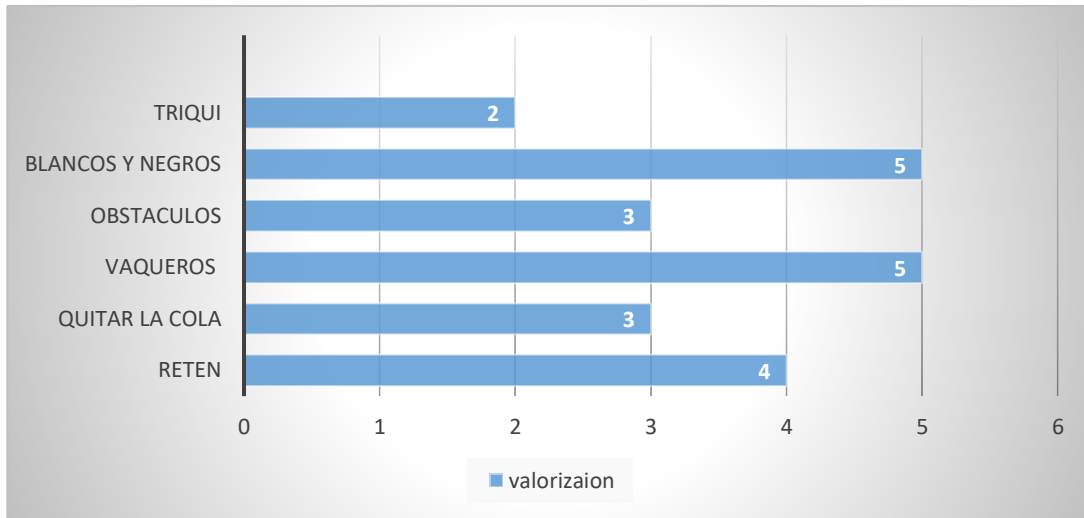


Los juegos más favorecidos en el cumplimiento de las reglas son los que tienen material didáctico que demarcan o recuerdan lo que se debe hacer y rol docente o entrenador el fundamental y tiende a marcar el éxito del juego en este ítem pues controla que se cumplan los objetivos del juego además que el niño se sienta satisfecho con su actuación dentro del mismo.

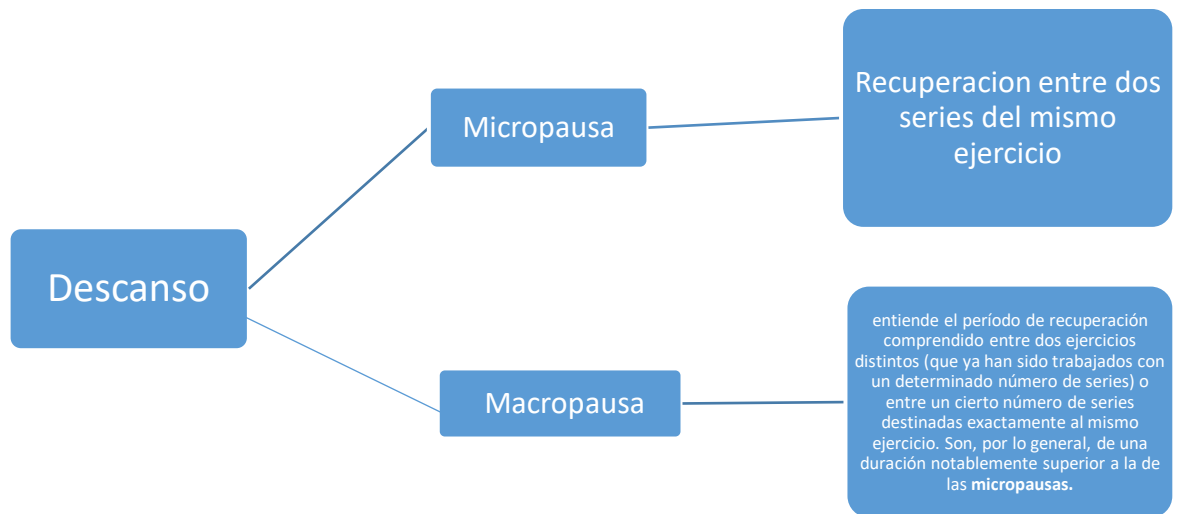


- El juego cumple con los tiempos de descanso establecidos

DIAGRAMA 19



Los descansos son importantes para el entrenamiento deportivo ya que permite la recuperación y asimilación de lo que se quiera enseñar



5.2. Factores de control.

5.2.1. Frecuencia cardiaca

Uno de los principales factores para controlar las actividades es la frecuencia cardiaca la cual la define Julián Pérez Porto y Ana Gardey. Publicado: 2011. Actualizado: 2014. “Se conoce como frecuencia cardíaca al número de pulsaciones (latidos del corazón) por unidad de tiempo. Esta frecuencia suele expresarse en pulsaciones por minuto, cuyo número normal variará según las condiciones del cuerpo (si está en actividad o reposo).

Para identificar los valores se les enseñara a tomar la frecuencia cardiaca por 6 segundo, y se tomara al iniciar la sesión y al finalizar, si la actividad es de larga duración y al inicio y al final de cada repetición.

5.2.2. Estala de Borg

Propuesta y diseñada por el doctor sueco Gunnar Borg, esta escala relaciona el esfuerzo percibido del corredor con un valor numérico que va desde el 0 hasta el 10. Así, es una buena alternativa para evaluar el nivel de exigencia en cada entrenamiento. Lo mejor de todo es que no requiere de instrumentos de medición ni nada por estilo, y aunque parezca lo contrario se trata de un sistema bastante fiable, que suele incorporarse en entrenamientos planificados. Para obtener los valores por parte de los niños o deportistas se les preguntara a dos o tres al concluir la actividad.

5.2.3. Nivel de ejecución

En este ítem se resaltarán los aspectos positivos sobre el nivel técnico que se aplica en la actividad con el fin de entender si el niño o el deportista hace la actividad rápido y competitivo o lento y bien ejecutado.

Este dato será puesto por el docente investigador auxiliar dependiendo lo que logre identificar.

5.2.4. NIVEL DE ACEPTACIÓN

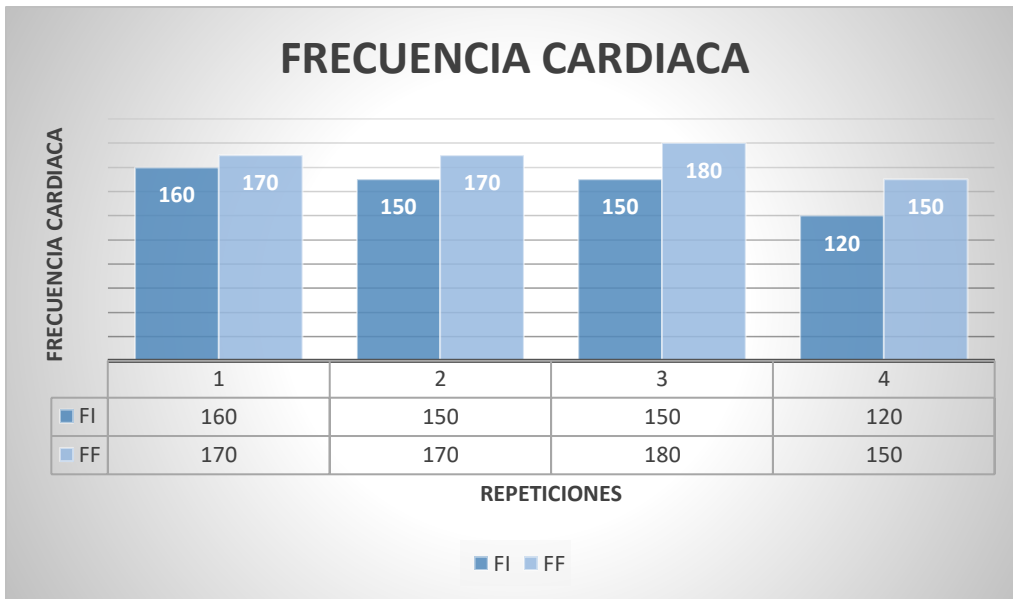
En este ítem se dará a conocer la actitud de los niños o deportistas frente a la actividad teniendo en cuenta que 5 es que les gustó mucho la actividad y 1 no les gusto la actividad.

5.3. ANALISIS DE JUEGOS.

VAQUEROS

- frecuencia cardiaca
 - ✓ Se realizaron 4 repeticiones de esta actividad.
 - ✓ Frecuencia cardiaca inicial (FI) 160- 170
 - ✓ Frecuencia cardiaca final (FF) 160- 170
 - ✓ FI: 150-160
 - ✓ FN: 170 180
 - ✓ FI: 150- 150
 - ✓ FF: 170-180
 - ✓ FI: 120-120
 - ✓ FF: 150-150

DIAGRAMA 20



Análisis

En esta actividad se realizaron 4 repeticiones en donde encontramos en la repetición número 3 el mayor aumento en las pulsaciones, gracias a la variante que realizó el docente practicante, esta variación ninguno de los niños descansaba como en las demás repeticiones si no que por el contrario debía mantenerse en constante movimiento hasta cuando lo indicaba el docente, y en cuanto a las pulsaciones más bajas las encontramos en la repetición número cuatro ya que la variante fue de baja intensidad con el fin de volver a la calma.

- escala de Borg

Los niveles de aceptación fueron altos y adecuados para ellos, el docente mantuvo una buena actitud, lo cual dio o transmitió eso positivo en los niños para que luego así su participación en clase fuese sobresaliente con los mismos niños.

Se tomaron los datos al finalizar cada repetición

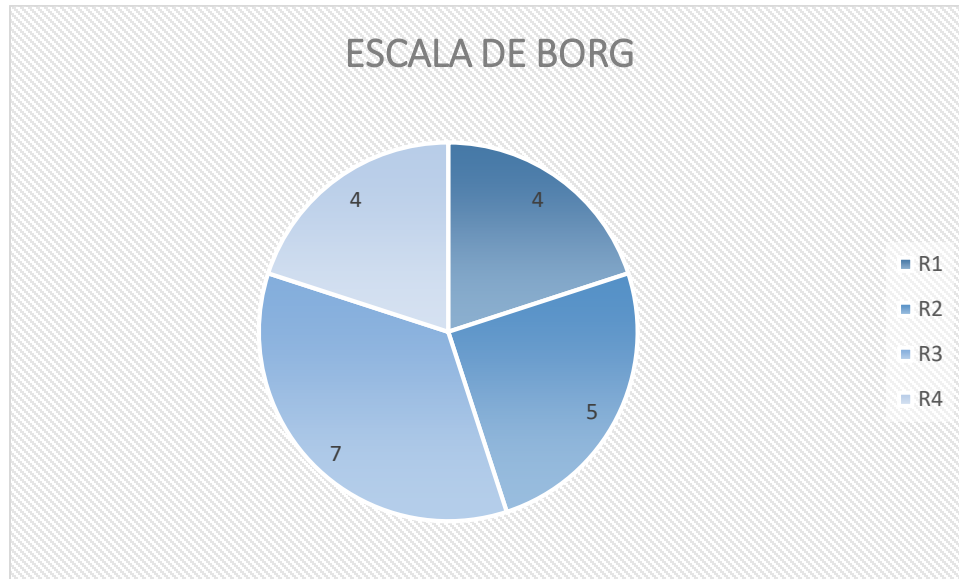
R1 4

R2 5

R3 7

R4 4

DIAGRAMA 21

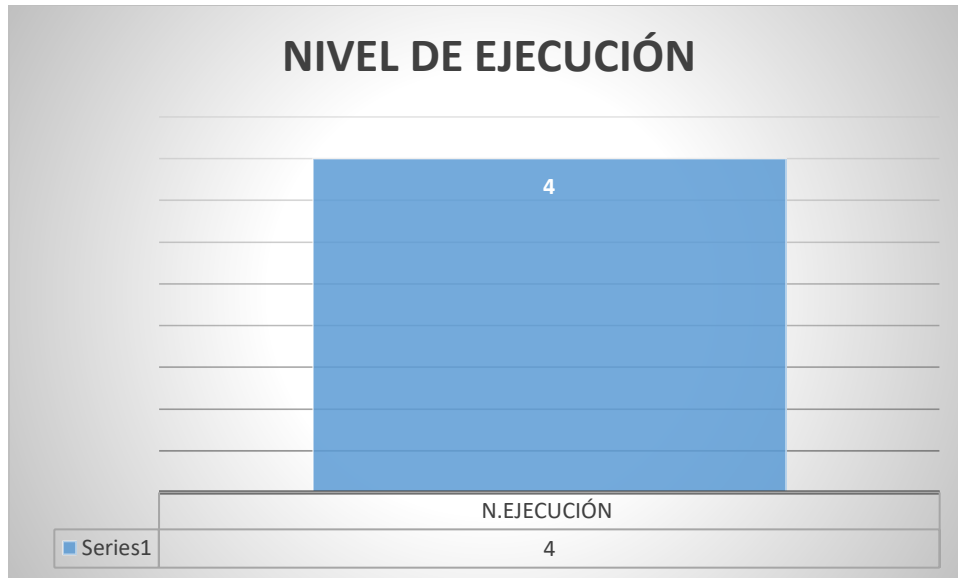


Análisis

Como logramos observar en la gráfica anterior de frecuencia cardiaca, comparando la repetición número 3 (R3) tiene la frecuencia cardiaca más elevada y al preguntarle a los niños o deportistas concuerda el nivel de cansancio ya que está en 7 sobre diez, y la repetición 1, 2 y 4 mantiene un nivel de cansancio oscilando entre 4 y 5.

- Nivel De Ejecución

DIAGRAMA 22



Análisis

Se evidencio un nivel de ejecución sobre 4 en donde los cambios de dirección, cambios de velocidad, el frenado se evidenció y se aplicaron las diferentes técnicas explicadas clases anteriores.

- NIVEL DE ACEPTACIÓN

DIAGRAMA 23



Análisis

Se evidencio una participación por parte de los niños durante las cuatro repeticiones realizadas de la actividad con sus respectivas variantes.

5.3.1. Roba La Colita

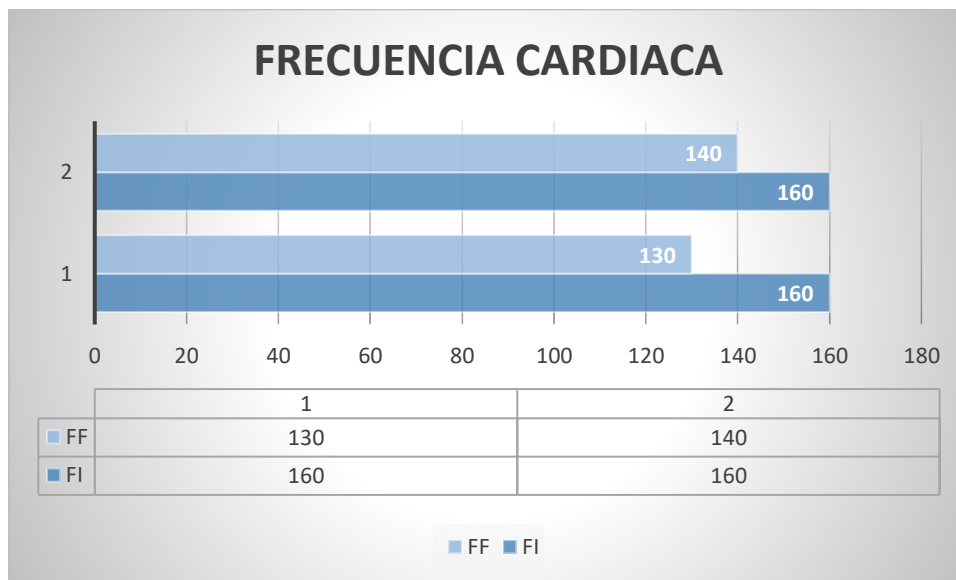
- Frecuencia Cardiaca

Se realizaron dos repeticiones

FI 160 FF: 130

FI 160 FF:140

DIAGRAMA 24

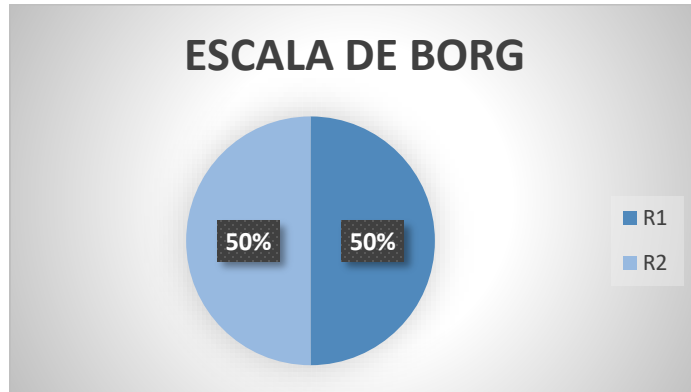


Análisis

En esta actividad logramos identificar que la frecuencia cardiaca disminuye apenas finaliza la actividad, al realizar la observación identificamos que la actividad estaba mal diseñada ya que una vez le quitaban la cola el niño tenía que quedarse quieto, y ya al finalizar los dos últimos niños con la cola eran perseguidos por sus compañeros, es por esto que a la inicial la siguiente repetición esta elevaba dicha frecuencia.

- **Escala De Borg**

Diagrama 25

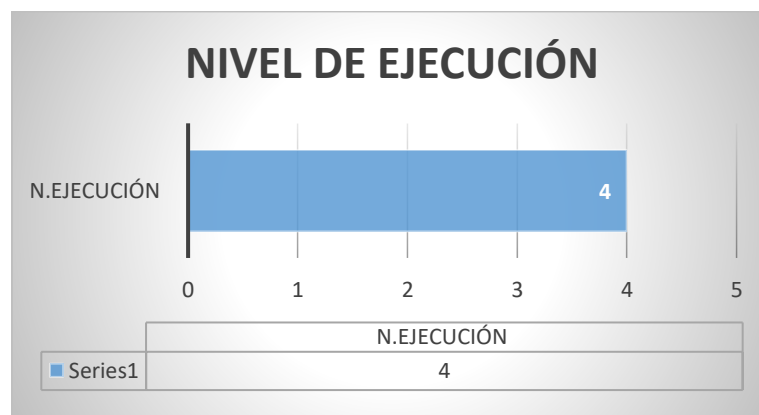


Análisis

Al preguntar a los niños el nivel de cansancio luego de terminar cada repetición, ellos coincidían en las dos repeticiones en estar en un nivel 4, y expresaban que no estaban tan cansados. Debido a las características del juego y al extenso periodo de descanso ya que quedaba fuera del juego apenas le robaran la cola.

- **Nivel De Ejecución**

DIAGRAMA 26

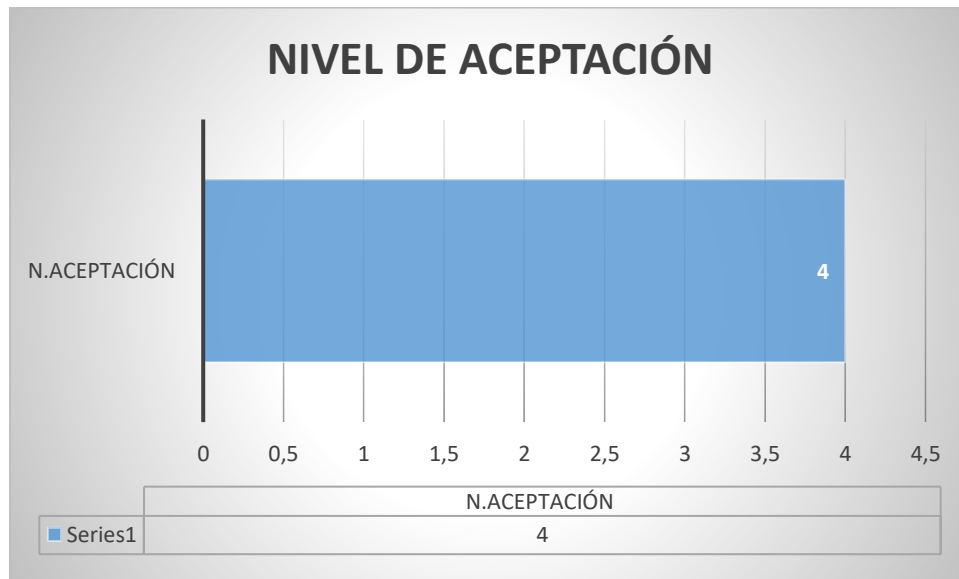


Análisis

Luego de la observación de las dos repeticiones se determinó que el nivel técnico fue 4 ya que utilizaron las técnicas de presiones para cambiar de dirección y para frenar, evitando que sus compañeros le robaran la cola.

- Nivel De Aceptación

Diagrama 27



Análisis

Se analizo el comportamiento de los niños durante toda la actividad y se evidencio una participación en la actividad, proponiendo e incentivándose entre el grupo.

EL RETEN

- frecuencia cardiaca

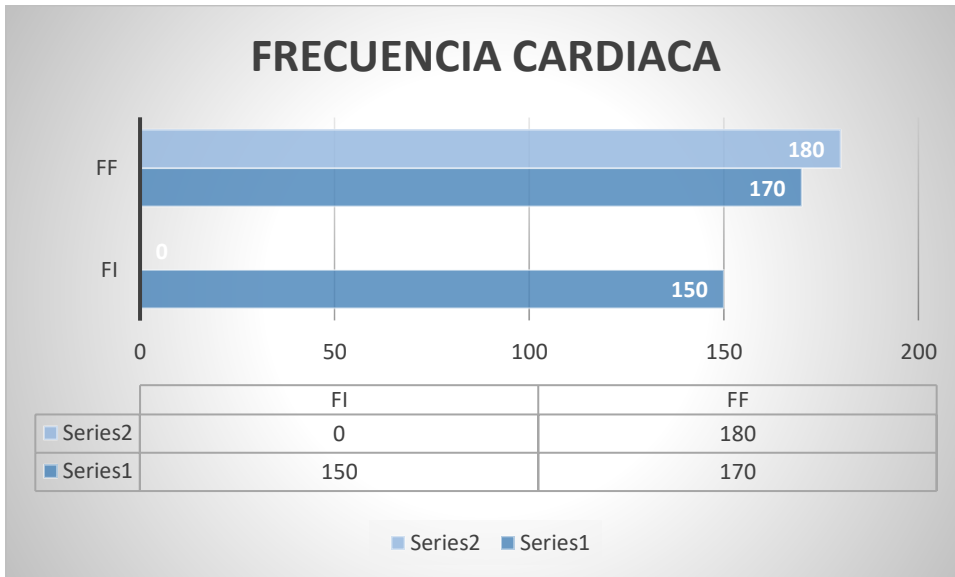
Se realizaron dos repeticiones, pero no hubo descanso entre ellas.

FI: 150

FF:170

FI: FF:180

DIAGRAMA 28



análisis

- escala de Borg

Se tomaron dos tomas de datos, la primera de los niños que debían pasar de lado a lado de la línea y el segundo de la persona la cual estaba cogiendo desde el inicio.

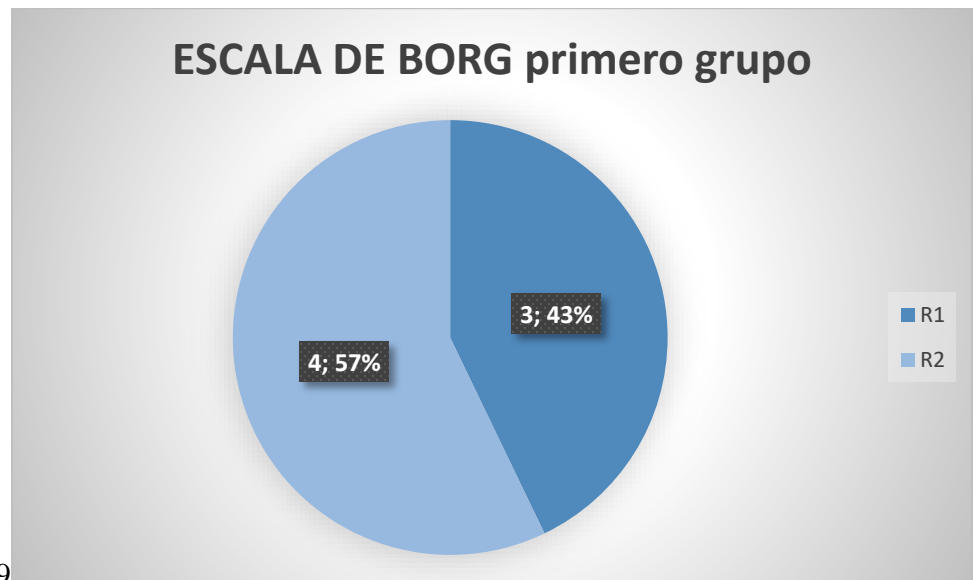


DIAGRAMA 29

Análisis

En el primer grupo los niños no se sentían cansados ya que tenían tiempo para descansar mientras sus compañeros cruzaban y además de esto los desplazamientos eran cortos por esto el nivel de cansancio se mantiene en 3 y 4 en relación con la primera y segunda repetición.

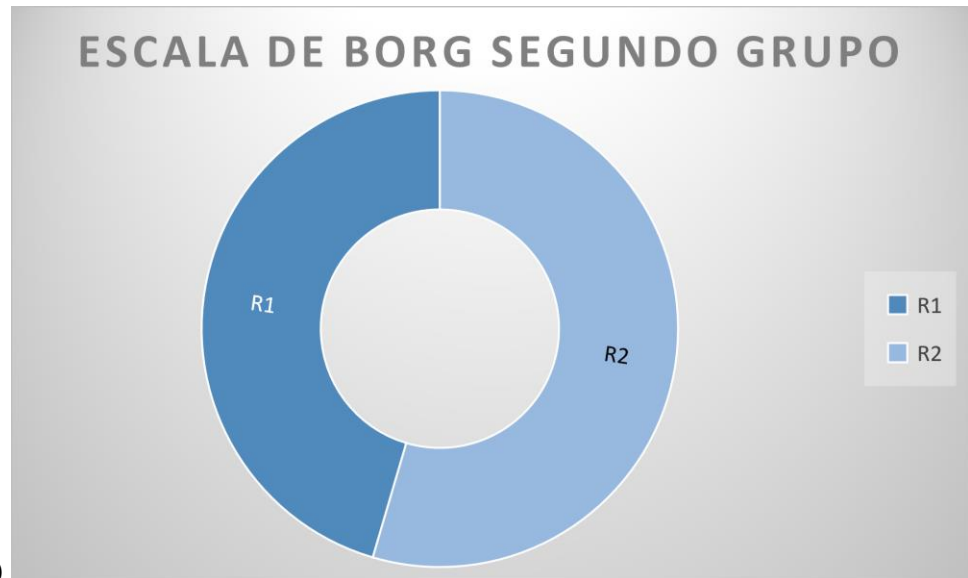
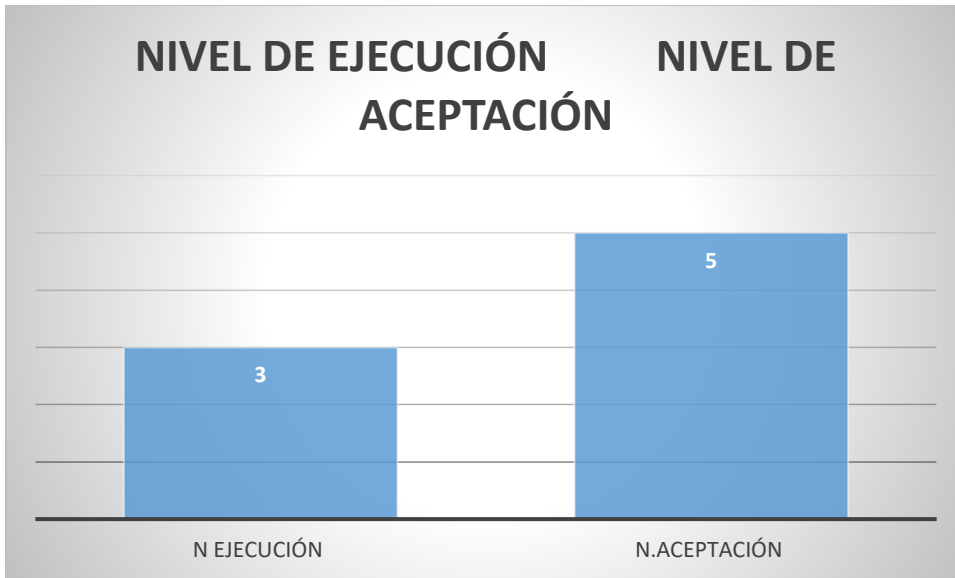


DIAGRAMA 30

Tomamos al segundo grupo al niño que está en el centro y es el encargado de correr, al preguntarle el nivel de fatiga estaba sobre 6 y 7 con relación a la primera y segunda repetición, se identificó que la persona que está cogiendo realiza mayor desplazamiento, y por ende su fatiga aumenta en relación con sus demás compañeros.

- nivel de ejecución y aceptación

DIAGRAMA 31



Análisis

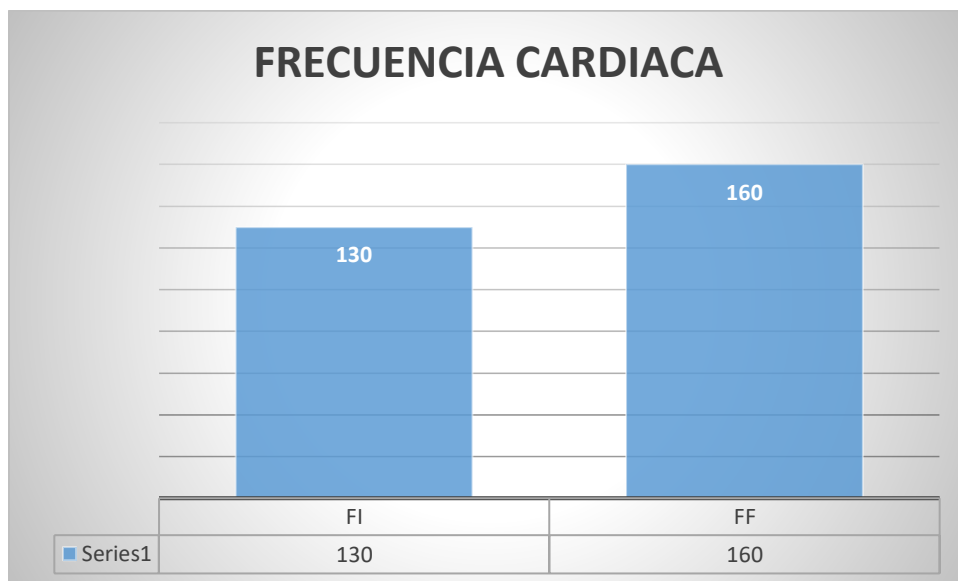
En la siguiente grafica encontramos en la primera barra de la tabla se encuentra el nivel de ejecución de la actividad la cual estuvo bajo, ya que en el juego los niños se preocupaban por pasar sin importar la técnica de desplazamiento y de frenado; en cuanto al nivel de aceptación esta al máximo obteniendo un 5.

La pirámide

- frecuencia Cardiaca

FI: 130 FF:160

DIAGRAMA 32



Análisis

Al tomar los datos de los niños coincidían en estar entre las 130 pulsaciones por minuto a iniciar la actividad y las 160 al finalizar, lo que nos indica que los niños realizaron la actividad a un ritmo similar gracias a las condiciones de la actividad.

- escala de Borg

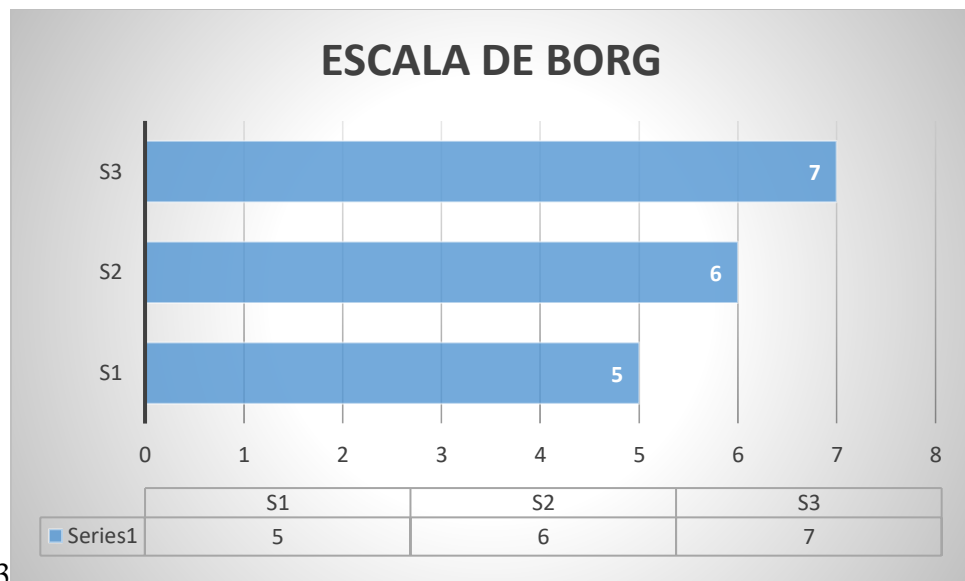
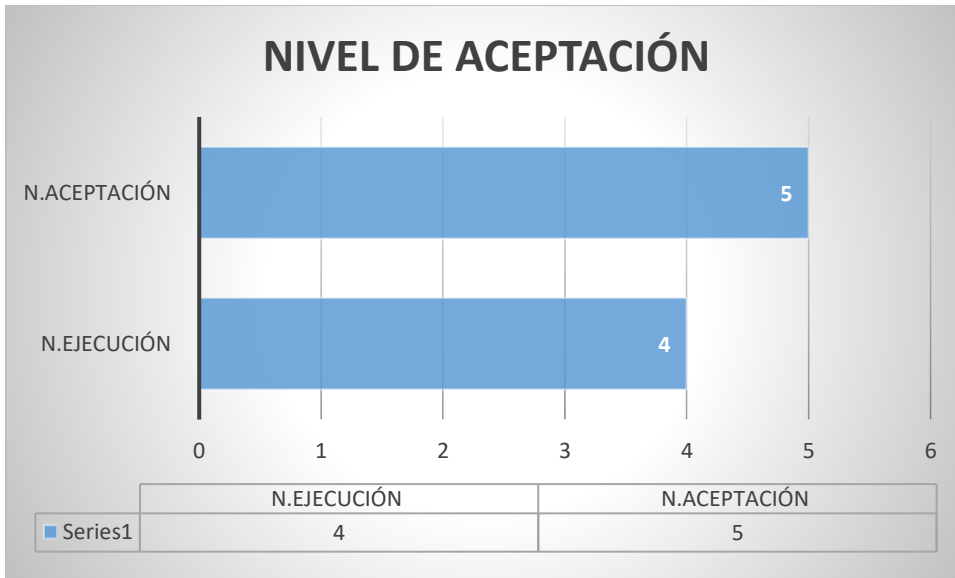


DIAGRAMA 33

Al preguntarle a los niños se obtuvieron resultados similares los cuales cambian levemente lo que nos indica que la actividad fue realizada por los niños a un ritmo similar.

- nivel de ejecución y de aceptación

DIAGRAMA 34



análisis

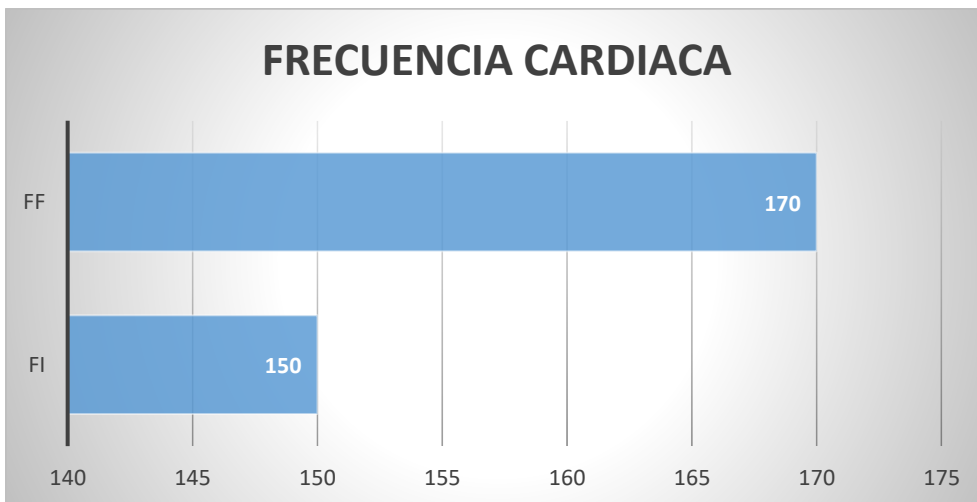
En la primera barra encontramos el nivel de aceptación el cual está en su ítem más alto, los niños participaron y mostraron interés durante toda la actividad; y en cuanto al nivel de ejecución obtuvieron un 4 el cual nos da a entender que realizaron los diferentes desplazamientos, empujes frenado. Etc de manera correcta.

EL PIRATA

- frecuencia cardiaca

FI: 150 **FF:** 170

DIAGRAMA 35



análisis

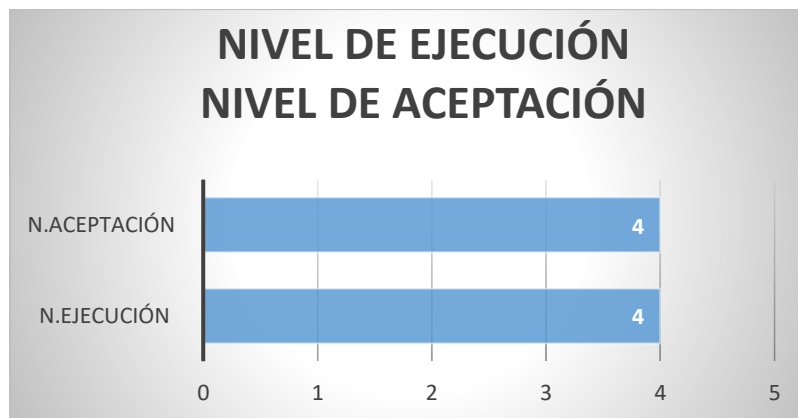
Se evidencia un aumento controlado de la frecuencia cardiaca la cual estaba planteada por los docentes practicantes, lo que quiere decir que los niños realizaron satisfactoriamente la actividad.

- escala de Borg

Al momento de preguntarle a los niños el nivel de cansancio al final de la actividad no coincidía con la frecuencia cardiaca, ya que estaba en 4 y las pulsaciones estaban en 170, lo que nos indica que posiblemente se presentó un error al momento de tomar los datos de frecuencia cardiaca.

- nivel de aceptación y de ejecución

DIAGRAMA 36



análisis

Al combinar los niños por la poca asistencia, y al realizar esta actividad se evidencio un nivel de aceptación en su máxima puntuación junto a los 5 puntos de nivel de ejecución ya que el grupo demostraba habilidades para esquivar a los demás compañeros y no dejarse atrapar, aumentando la dificultad del juego.

6. CONCLUSIONES

- Al realizar la investigación acerca del juego motriz dirigido se encontró que se ha convertido en una alternativa para mejorar las habilidades de los deportistas enfocados al alto rendimiento, ya que dentro de él se inculcan valores los cuales hacen parte fundamental del deportista, y al ser juego, no se generan frustraciones en los deportistas ya que irán mejorando las habilidades según el objetivo de la clase y el objetivo de los entrenadores. El juego motriz dirigido debe tener pautas claras como objetivo, compromiso motor, tiempos propuestos para que sea capaz de suplir las necesidades psicológicas, motrices y sociales que el niño requiere para desarrollarse de una forma integral.
- Al observar el impacto que causó el juego motriz dirigido en las sesiones de entrenamiento, se realizó una cartilla metodológica la cual almacena alrededor de 60 juegos; los cuales fueron diseñados con las destrezas y habilidades de cada fase, enfocados en categorías siendo estas categorías A (iniciación), B (intermedios) C (avanzados).
- De acuerdo con lo observado y evaluado al docente formador, se puede concluir que en su práctica pedagógica, facilita el desarrollo de las actividades propuestas de acuerdo con la necesidad de la población, tiene en cuenta aspectos de organización para la sesión, su comunicación es clara y amena para los niños que el dirige teniendo como buen dominio la motivación para que la clase y su mismo desarrollo no se pierda de sentido.
- Cabe resaltar que la investigación tuvo una leve pausa debido al paro estudiantil realizado, el trabajo de observación y la aplicación de los juegos fueron aplicados al volver a la normalidad académica.
- Gracias a los factores de control se logró identificar el nivel de agrado de los niños frente a las actividades, teniendo en cuenta que el promedio estuvo en 4 de 5 posibles puntos, otro aspecto que se logró identificar, es que al ser juego la percepción del cansancio es diferente, si apreciamos el porcentaje de la escala de Borg es muy baja lo que nos da a entender que al jugar el niño percibe menos el cansancio aumentando su nivel técnico de forma considerable.

7. anexos

Planillas de toma datos

FECHA: 06 – 11 – 2018				HABILIDAD DOCENTE COMUNICACIÓN				LUGAR: C.A.D									
NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO: Cristian Camilo Narváez Santos				NOMBRE: INVESTIGADOR AUXILIAR OBSERVADOR: Julián Felipe Gutierrez Martínez													
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																
	CLASES DE COMUNICACIÓN				TIPOS Y HABILIDADES				TECNICAS								
	VERBAL		NO VERBAL		TIPOS				1		3						
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
	VERBAL ORAL: Léxico: adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes			X	EXPRESIÓN CORPORAL: Textualización: Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones			X	Unidireccional: uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas			X	Ubicación: maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos				X
	Coherencia: maneja coherencia y secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones		X		Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase		X		Bidireccional: Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes		X		Tono de voz: adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados				X
	Claridad: maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase.		X		Se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones		X		Multidireccional: permite horizontalizar canales de comunicación entre estudiantes		X		Modulación: modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrando la atención de los estudiantes				X
	Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación		X		Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta.		X		HABILIDADES COMUNICATIVAS Afianza en sus estudiantes el saber escuchar y el maestro también lo hace respetuosamente		X		La pregunta: utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación				X
	Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases	X			Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación		X		Escucha sugerencias de los estudiantes y las tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades		X		Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado			X	
									Corrige expresiones inadecuadas en sus estudiantes resaltando una buena comunicación		X						

1.2.3. CONFIGURACIONES CONFIGURACIONES PRODUCTO PER				HABILIDAD DOCENTE: ORGANIZACION				LUGAR: C.A.D (04 – 10 – 2018)													
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO: Cristian Camilo Narváez Santos				NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR: Julián Felipe Gutierrez Martínez																	
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																				
	QUE SE ENSEÑA				EN DONDE				CUANDO				COMO								
	TEMATICAS		ESPACIOS		TIEMPO		METODOLOGIA		RECURSOS												
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4					
	Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar.			X	Selecciona los espacios adecuados pertinentes para el desarrollo del tema			X	Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión.			X	Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes			X	Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión				X
	Precisa en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión.		X		Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes.			X	Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión.			X	Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas.			X	Entrega oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión				X
	Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión.			X	Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados			X	Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión.			X	Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión.			X	Optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y el espacio.				X
	Maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades			X	Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades			X	Maneja el tiempo relacionándolos con principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo)			X	Maneja estructuras didácticas, - de lo estático a lo dinámico - de la sencilla a lo complejo etc.			X	Es creativo y aprovecha los recursos del medio para el desarrollo del tema				X
	Selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes.		X		Se desplaza acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas			X	Cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión.			X	Adecua las actividades de forma idónea a los momentos de la sesión Fase Inicial o calentamiento. Fase Central o alcance de Objetivos. Fase Final o Normalización			X	Incluye materiales didácticos idóneos que centren el interés de los niños participantes				X
	Aplica la evaluación como retroalimentación y refuerzo del tema y sus finalidades		X		Adecua las actividades a espacios reducidos sin perder el manejo del tema y su finalidad			X	Maneja el tiempo total incluyendo la evaluación como verificación de los procesos			X	Organiza subgrupos de rendimiento teniendo en cuenta diferencias individuales			X	Cuida los materiales dándoles el uso adecuado y responsabilidad a los niños.				X

1.2.3. CONFIGURACIONES CONFIGURACIONES PRODUCTO PER										HABILIDAD DOCENTE: ORGANIZACION				LUGAR: C.A.D (09 – 10 – 2018)										
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO: Cristian Camilo Narváez Santos										NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR: Julián Felipe Gutierrez Martínez														
INDICADORES	QUE SE ENSEÑA				EN DONDE				CUANDO				COMO				CON QUE							
	TEMATICAS				ESPACIOS				TIEMPO				METODOLOGIA				RECURSOS							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar.			x	Selecciona los espacios adecuados y pertinentes para el desarrollo del tema				X	Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión.		X			Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes			X		Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión				X
	Precisa en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión.	x			Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes.				X	Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión.		X			Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas.			X		Entrega oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión				X
	Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión.			X	Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados				X	Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión.		X			Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión.			X		Optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y el espacio.				X
	Maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades			X	Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades				X	Maneja el tiempo relacionándolos con principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo)		X			Maneja estructuras didácticas, - de lo estático a lo dinámico - de la sencillo a lo complejo etc.			X		Es creativo y aprovecha los recursos del medio para el desarrollo del tema				X
	Selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes.			X	Se desplaza acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas				X	Cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión.				X	Adecua las actividades de forma idónea a los momentos de la sesión Fase Inicial o calentamiento. Fase Central o alcance de Objetivos. Fase Final o Normalización				X	Incluye materiales didácticos idóneos que centren el interés de los niños participantes				X
	Aplica la evaluación como retroalimentación y refuerzo del tema y sus finalidades			X	Adecua las actividades a espacios reducidos sin perder el manejo del tema y su finalidad				X	Maneja el tiempo total incluyendo la evaluación como verificación de los procesos		X			Organiza subgrupos de rendimiento teniendo en cuenta diferencias individuales			X		Cuida los materiales dándoles el uso adecuado y responsabilidad a los niños.				X

FECHA: 11 – 10 – 2018										HABILIDAD DOCENTE: MOTIVACION				LUGAR: C.A. D									
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO: Cristian Camilo Narváez Santos										NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR: Julián Felipe Gutiérrez Martínez													
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																						
	TIPOS DE MOTIVACION								ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES														
	INTERNAS				EXTERNAS				POSITIVAS				NEGATIVAS										
1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4								
	Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo				X			ACTITUD DOCENTE Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes.					X	Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza			X		Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación	X			
	Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase	X						Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo					X	Explica en la parte introductoria la importancia del tema			X		Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños.	X			
	Maneja situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo	X						El maestro/formador motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal					X	Varias permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias metodologías de trabajo en la sesión			X		Utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión	X			
	Incluye la evaluación como medio de motivación interna positiva y no como sanción	X						Permite ambientes de confianza y manejo de buenas relaciones interpersonales con los niños.					X	Emplea la práctica activa como estrategia motivacional en la clase			X		Emplea al castigo físico o psicológico con los niños participantes.	X			
	Satisface expectativas propuestas por los niños participantes.			X				AMBIENTES DE APRENDIZAJE Crea ambientes de aprendizaje adecuando espacios físicos con materiales didácticos			X			Presenta actividades variadas y novedosas para el desarrollo de la sesión.				X	Hace uso del chantaje o amenaza para la participación activa de la sesión.	X			
	Direcciona el desarrollo personal hacia metas según electividad en los niños, dentro y fuera de la sesión.			X				Los juegos y formas jugadas propuestas son estrategias motivacionales idóneas.					X	Participa en algunas actividades de la sesión interactuando con los niños participantes			X		Discrimina a algunos niños participantes por su género o dificultades de aprendizaje	X			
	Tiene en cuenta factores ambientales externos para desarrollar la sesión.				X			Tiene en cuenta las diferencias individuales en la adecuación de las actividades propuestas.					X	Dinamiza la clase implementando juegos y formas jugadas idóneas.			X		Condiciona a los niños en su participación en la sesión mediante estímulos externos	X			
	Identifica necesidades primarias (hambre, sed, cansancio) y como las maneja dentro la sesión.			X				Da importancia y trascendencia de lo realizado en la sesión como aporte para la vida.					X	Refuerza el aprendizaje mediante la aprobación gestual y verbal			X						



UNIVERSIDAD DE
CUNDINAMARCA
Generación Siglo 21



PLANILLA DE SEGUIMIENTO AL JUEGO MOTRIZ DIRIGIDO COMO HERRAMIENTA DE INTERACCIÓN PEDAGÓGICA EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA IMPLEMENTADA EN EL CARD

MAESTRO/FORMADOR _____	Y/O _____				
INVESTIGADOR _____					
DEPORTE _____					
CATEGORÍA _____					
FECHA _____	HORA _____				
LUGAR DE PRÁCTICA _____					
CRITERIO	VALORACIÓN				
	5	4	3	2	1
El juego propicia el cumplimiento del objetivo(s) propuesto(s)					
El juego permite el cumplimiento de la prescripción dada					
El juego evidencia un compromiso motor mayor al de la cotidianidad					
El juego propicia el cumplimiento de las reglas establecidas favoreciendo el juego limpio.					
El juego cumple con los tiempos propuestos para la ejecución					
El juego cumple los tiempos de descanso establecidos					
En el desarrollo del juego se utilizan materiales llamativos e idóneos con las características del niño participante.					
En el desarrollo del juego se evidencia interés y participación por parte de los niños participantes					
El juego propicia la sociabilidad de los niños participantes					
En el desarrollo del juego se minimizan los niveles de riesgo para los niños participantes					
El grado de aceptación de la actividad					

**TEXTO GUÍA DE
JUEGOS
PATINAJE**

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE A	Fase de Aprendizaje: fase a
--------------------------------	-------------------	-----------------------------

Objetivo: explorar el equilibrio estático en niños por medio de juegos y formas jugadas.

Material: patines



Descripción:

Los niños tendrán solo un patín, caminarán por la pista delimitada por el docente, apenas suene el silbato los niños tendrán que mantener el equilibrio en el patín, si se cae antes de la señal del docente pagara penitencia.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 6	Baja	1'	1'	1

Variantes
Se realizará el mismo juego cambiando de patín.



FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de</p> <p>Objetivo Técnico: explore e inicie la destreza o habilidad de ubicar bien sus respectivas protecciones en el lugar indicado por medio del juego para niños de</p>		
<p>Material: Aros, conos, pelota, coderas, casco, rodilleras</p>		
<p>Grafico:</p>	<p>Descripción:</p> <p>SE EL MAS RÁPIDO</p> <p>De acuerdo a la cantidad de niños que hayan, se dividirá el grupo en dos o en más; el juego consiste en irse poniendo de manera rápida el kit de protección; el docente les ira indicando que ponerse ya sea (casco, coderas, rodilleras) pero ante eso tiene que correr al frente donde estará unos conos, rodearlo y volver al sitio donde estaban y ponerse el objeto correspondiente, grupo que gana se exonerara de hacer una actividad especial propuesta por los niños de la clase.</p>	



		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		1x8'	MODERADO	2'	10'	I
<p>Variantes: Los niños lo haran saltando por los aros, corriendo para atrás, en 4 apoyos, tumbaran un castillo de conos.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A			
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar el equilibrio estático de uno o dos pies por medio del juego para niños de</p>					
Material: Patines					
<p>Grafico:</p>	<p>Descripción:</p> <p>Recuerda el color</p> <p>los niños ya con sus patines puestos en equilibrio estático, escucharán el color que enunciara el docente, azul quedan en equilibrio a un pie (derecho), rojo (izquierdo), blanco (con los dos pies).</p>				
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2//5x45''		MODERADO	Micro 1' Macro 2'	19 '30''	I



Variantes: En vez de utilizar colores se puede hacer con animales, nombres

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE A	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: explorar el equilibrio estático de los niños por medio de juegos y formas jugadas.		
Material: patines		
Grafico:	Descripción: Los niños tendrán un solo patín, se tomarán de las manos formando un circulo y tomaran la posición que les asigne el docente, el juego terminara cuando el ultimo niño este en la posición, a medida que los niños se van cayendo, saldrán a realizar actividades físicas.	




PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 4	Baja	1'	9'	1

Variantes:

Realizar el círculo con los ojos cerrados y mantener la posición indicada por el docente.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar los patines con diferentes maneras de transportarse por medio de juegos para niños de ...</p>				
Material:				
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción:</p> <p>Pasa los obstáculos</p> <p>Los niños formaran grupos de 2, irán caminando cogidos de las manos, pero uno lo hára con los patines puestos y el otro niño estará sin patines para ayudarlo a estar de pie mientras pasa por unos obstáculos formados por los docentes, uno será con aros, otro con conos ubicados de forma diagonal, al finalizar dirán en voz alta el nombre de quien termino, luego cambiara de posición.</p>			
PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2x5´	Moderada	Macro 2´	12´	II




Variantes: Lo realizaran deslizando en los patines y marchando.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE A	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: vivenciar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas		
Material: patines, conos, aros		
Grafico:	Descripción: Los niños tendrán solo un patín, formaran dos grupos, cada grupo tendrá que traer la mayor cantidad de conos los cuales se encontraran a 3 metros de distancia, ganara el grupo que consiga mayor cantidad de conos.	



					
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 6	Media	1'	12'	II	

Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.

FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9 a 12 años	Fase de Aprendizaje: Fase C
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de potencia aláctica por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 12 años		

Objetivo Técnico: Perfeccionar las formas de frenado y la técnica de posición básica de cada niños por medio de juegos para niños de 9 a 12 años

Grafico:



Descripción:

Triqui

Formaran grupos de 3 niños dependiendo de la cantidad de niños asistentes en la clase, se realizaran varias zonas de triqui de acuerdo a esta cantidad e irán jugando enfrentándose de a dos grupos, primero sin patines realizaran esta actividad, después de haberla entendido lo harán con los patines puestos.

El juego consiste en primero salir uno de los tres niños, llegar donde estará dibujado el grafico del triqui y ubicara el respectivo objeto que reemplazara en este caso la (O) o la (X) que usualmente se representa cuando se juega en un papel. El espacio estará delimitado de 40 x 40 para llegar a la zona de triqui, primera los niños tendrán que pasar por unos conos formados en zig - zag, después de finalizar la actividad se enfrentaran solo ganadores y en otras zonas solo los grupos perdedores.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1x15´	140 – 160 F.C	3´	18´	III

Variantes: Para salir hacia el triqui, cuando estén con los patines pueden transportarse con flexión de rodilla(carrito) caminando, deslizando un pie al frente y el otro atrás.

**CAMPO DE APRENDIZAJE EN RENDIMIENTO DEPORTIVO
CARD - UCUNDINAMARCA**



FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE A	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: vivenciar las diferentes formas de desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas.		
Material: patines.		
Grafico:	Descripción: Gallinas, zorros y serpientes. se formarán grupos de seis personas, cada integrante estará en un patín, cada equipo tendrá gallinas, los zorros y las serpientes. La principal norma es simple: las gallinas comen a las serpientes, las serpientes comen a los zorros y los zorros comen a las gallinas. Cada equipo se distingue de los otros equipos gracias a pañuelos de color colgados al bolsillo posterior de cada jugador. Cuando a un jugador se le coge el pañuelo tiene que abandonar el juego. El equipo ganador es el que tenga más pañuelos y más supervivientes.	



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 6	Media	1'	10'	II

Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino, y disminuyendo el tiempo de pasada

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje

Categoría:

Fase de Aprendizaje: Fase A

Objetivo Físico: Estimular la línea Aeróbica de capacidad por medio de juego y formas jugadas dirigidos a niños de

Objetivo Técnico: Enseñar la técnica de posición básica por medio de juego para niños de

Material: Pelota

Grafico:



Descripción:

Ponchados

en esta actividad los niños realizaran dos equipos donde cada equipo deberá ponchar al grupo contrario donde la condición de no ser ponchado es hacer la posición básica cuando le lanzan la pelota.


PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2x5'	Fuerte	Micro 1' Macro 2'	13'	II

Variantes: Hacer la actividad pero ahora realizar equilibrio a un pie, posición de llegada, impulsos para no ser ponchados.

FACTORES DE CONTROL



FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
Disciplina Deportiva: Patinaje		Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de</p> <p>Objetivo Técnico: Irradiar el equilibrio en patines por medio del juego y formas jugadas para niños de</p>			
<p>Material: Patines</p>			
<p>Grafico:</p> 		<p>Descripción:</p> <p>El Reten</p> <p>El juego consiste en que uno de los niños se hará en la mitad del campo, todos los otros niños del grupo intentaran pasar al otro lado, el niño que esta en la mitad intentara atrapar a los otros niños y que le vayan ayudando a hacer el retén.</p>	
<p>PRESCRIPCIÓN</p>			



		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
		2x5´	MODERADO	1´	11´	I
<p>Variantes: E niño que estará haciendo el retén, para que no pasen los ponchara con una pelota y el que entre a ayudar tomara otra pelota y hará lo mismo.</p>						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
Disciplina Deportiva: Patinaje		Categoría:		Fase de Aprendizaje: Fase A		
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de...</p> <p>Objetivo Técnico: Vivenciar la técnica de frenado por medio del juego y formas jugadas para niños de</p>						
Material: Pañuelo, patines.						
Grafico:		<p>Descripción:</p> <p>Atrapa el Pañuelo</p> <p>El juego consiste en dividir el grupo en 2, por cada grupo ira un niño haciendo las diferentes formas de frenado dadas por el docente, al estar allí los dos niños, el docente tendrá el pañuelo y cuando el diga intentaran agarrar el pañuelo y el que lo tome primero saldrá rápido hacia el grupo evitando que el otro niño se lo quite.</p>				



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1x10'	MOODERADO	1'	11'	II

Variantes: Hacer el juego con una pelota, donde se soltaría y el que primero la tome ponchara al niño del equipo contrario.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje

Categoría:

Fase de Aprendizaje: Fase A

Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de ...

Objetivo Técnico: Vivenciar el equilibrio dinámico y estático por medio del juego y formas jugadas para niños de

Material: Pañuelo, platillos, patines

Grafico:



Descripción:

Robar la Colita

El juego consiste en que cada niño tendrá en su espalda un pañuelo o una cuerquita como estilo de colita, el grupo se dividirá en 2, donde tendrán que robar la cola del niño que esta en el equipo contrario, gana el equipo que robe todas la mayoría de colas.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4x3'	MODERADA	MICRO 1' MACRO 2'	17'	II


Variantes: - Se puede hacer un círculo e indicar el lado ya sea izquierdo o derecho y quitaran la colita del niño que este en respectivo lugar.

- Otra sería poner platillos atrás y hacer lo dicho anteriormente.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------



Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A	
Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de			
Objetivo Técnico: Vivenciar los cambios de dirección por medio de juegos y formas jugadas para niños de			
Material: Patines, platillos			
Grafico: 		Descripción: A Que No Me Agarras El juego consiste en hacer grupos de dos y los niños se llamaran 1 y 2, después en el momento en que el docente de el aviso, ya sea 1 o 2, ira a agarrar al compañero, tendrán solo un limite de tiempo propuesto en el momento por el docente.	
PRESCRIPCIÓN			
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL
MAGNITUD			



		2//3x1´	MODERADA	MICRO 45´ MACRO 1´30´´	12´	II
Variantes: Realizar la actividad pero para evitar que te agarren tan rápido, el niño tendrá que tratar de tomar un platillo y ponérselo rápido en la cabeza.						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			
Disciplina Deportiva: Patinaje		Categoría:		Fase de Aprendizaje: Fase A		
Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de Objetivo Técnico: Explorar las técnicas de equilibrio dinámico y cambios de dirección por medio del juego y formas jugadas para niños de ...						
Material:						
Grafico:		Descripción: La Cadena Se Quiere Unir El juego consiste en todo el espacio, uno de los niños empezara como cadena, luego ira atrapando a cada niño y formaran la cadena hasta tener todos los niños sujetos de formando la cadena.				



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1x8'	MODERADA	2'	10'	I

Variantes: El niño tendrá un aro, para ir atrapando y formar la cadena, tendrá que intentar introducir el aro sobre los otros niños.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje

Categoría:

Fase de Aprendizaje: Fase A

Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de

Objetivo Técnico: Familiarizarse con los patines por medio del juego y formas jugadas para niños de

Material: Patines, conos.

Grafico:



Descripción:

Sapitos

El juego consiste en ir en cuatro apoyos con los patines solo deben impulsarse con las manos, gana el primero que llegue al otro lado. Los dos últimos en llegar pagaran haciendo una actividad especial propuesta por los mismos niños.

PRESCRIPCIÓN


VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes: Pasar al otro lado en zig – zag formados por unos conos.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------



Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría:	Fase de Aprendizaje: Fase A	
Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de			
Objetivo Técnico: Familiarizarse con los patines por medio del juego y formas jugadas para niños de			
Material: Patines			
Grafico: 		Descripción: Congelados El juego consiste en que 2 de los niños del grupo vaya congelando a los otros niños, para poder descongelar los niños deberán pasar entre las piernas del niño y gritar descongelado.	
		PRESCRIPCIÓN	
		VOLUMEN	INTENSIDAD
		MAGNITUD	



	1x10'	MODERADA	2'	12'	II
<p>Variantes: Congelar a los niños poniendoles entre el cuerpo un aro, para poder que se descongele el niño deberán rodearlo y pasar por debajo.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		
Disciplina Deportiva: Patinaje		Categoría:		Fase de Aprendizaje: Fase A	
<p>Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de</p> <p>Objetivo Técnico: Explorar el equilibrio a un pie por medio del juego y formas jugadas.</p>					
<p>Material: Patines, pelota.</p>					
Grafico:			Descripción:		
			<p>Atrápame Si Puedes</p> <p>El juego consiste en que todos los niños este son con un patín puesto, uno de los niños ira atrapando a los otros niños, para no dejarse atrapar los niños deben hacer equilibrio en el patín mientras van por él. Primero en el pie dominante y después en el otro pie.</p>		



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2x5'	MODERADA	2'	10'	II

Variantes: Los niños deberán ser tocados por una pelota, cuando los toquen se sentaran y esperaran que los liberen tocando la cabeza y rodeándolo alrededor de su cuerpo.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje

Categoría: 9 a 12 años

Fase de Aprendizaje: Fase A

Objetivo Físico: Estimular la línea aeróbica de capacidad por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 12 años

Objetivo Técnico: Explorar el equilibrio dinámico y cambios de dirección del patín en movimiento en espacios cortos por medio del juego para niños de 9 a 12 años

Material: Balón, conos, patines

Grafico:

Descripción:



Patingol

Se formaran dos arcos con los conos, de acuerdo a la cantidad de niños, se dividirá el grupo en la mitad. El juego consiste en pasar la pelota con la mano y para hacer el gol tiene que hacer el pase al compañero y el definir con la mano.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1x10´	130 - 150	3´	13´	II

Variantes: - se seguirán pasando el balón con las manos, pero para definir que sea golpeando el balón con el patín.

- Jugar con el balón en el suelo y golpearlo con los pies.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD



--	--	--	--

FASE B

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE B	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: mejorar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas		
Material: patines, objetos de colores		
Grafico:	Descripción:	
	<p>Los niños tendrán los dos patines, Se practica en una zona amplia y llana. Los límites del campo se deben decidir sobre la marcha; generalmente son rectangulares.</p> <p>Para jugar, se hacen dos grupos – cazadores y fugitivos que intentan evadir ser capturado. Los cazadores no deben ser más de una tercera parte de todos los jugadores, aunque el número exacto depende generalmente de las habilidades y del acuerdo entre los jugadores.</p> <p>Para facilitar la identificación, los cazadores se pueden diferenciar, generalmente con una camiseta brillante o una venda del brazo.</p> <p>El objetivo de los cazadores: coger todos los fugitivos.</p> <p>El objetivo de los fugitivos: intentar no ser capturado el máximo de tiempo posible.</p>	



PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x	Media	1'	13'	II

Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría	Fase de Aprendizaje: : FASE B			
Objetivo: mejorar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas					
Material: patines, objetos de colores					
Grafico:	Descripción:				
	<p>Los niños tendrán los dos patines, Se practica en una zona amplia y llana. Los límites del campo se deben decidir sobre la marcha; generalmente son rectangulares.</p> <p>Para jugar, se hacen dos grupos – cazadores y fugitivos que intentan evadir ser capturado. Los cazadores no deben ser más de una tercera parte de todos los jugadores, aunque el número exacto depende generalmente de las habilidades y del acuerdo entre los jugadores.</p> <p>Para facilitar la identificación, los cazadores se pueden diferenciar, generalmente con una camiseta brillante o una venda del brazo.</p> <p>El objetivo de los cazadores: coger todos los fugitivos.</p> <p>El objetivo de los fugitivos: intentar no ser capturado el máximo de tiempo posible.</p>				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x	Media	1´	13´	II	



Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE

Categoría:

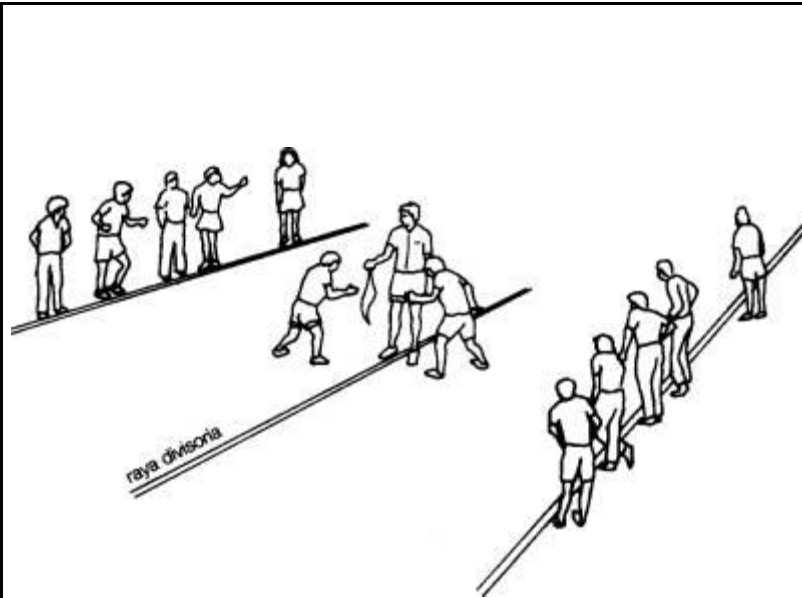
Fase de Aprendizaje: FASE B

Objetivo: mejorar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas

Material: patines, pañuelo.

Grafico:

Descripción:



Se dibuja en el suelo tres líneas paralelas separadas de 7 a 10 metros. Dos equipos con un número igual de jugadores se colocan en las dos líneas exteriores. Cada jugador de cada equipo tiene un número distinto entre el “uno” y el número de jugadores en el equipo. Se coloca una persona en la línea central, entre los dos grupos y sostiene un pañuelo en su mano. El comienzo del juego es cuando el del pañuelo dice un número y los dos patinadores que tengan ese número tienen que ir hacia la línea central para coger el pañuelo. El que no ha cogido el pañuelo tiene que intentar coger al que lo tiene. Hay tres posibilidades:

- * Un patinador coge el pañuelo y vuelve a su línea sin que le toque el otro patinador. En este caso, la persona que no tocó abandona el juego.
- * Un patinador coge el pañuelo y el otro jugador le coge antes de que llegue a su línea. En este caso, el jugador tocado abandona el juego.
- * Un patinador cruza la línea central. En este caso, el patinador abandona el juego

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 5	Media	0.5'	8'	II

Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD



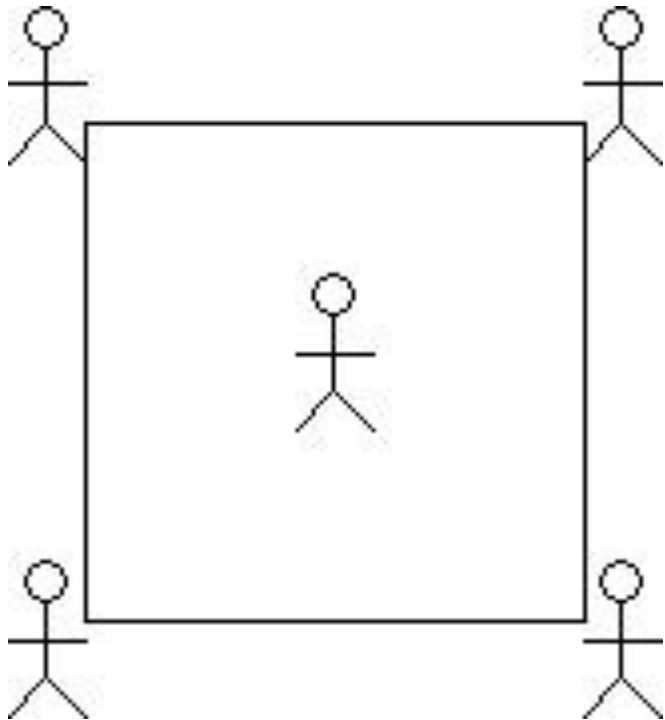
--	--	--	--

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría:	Fase de Aprendizaje: FASE B
Objetivo: mejorar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas		
Material: patines, pañuelo.		
Grafico:	Descripción: Se delimita una gran superficie y se marca una línea que la divida en dos. Los niños se colocan en uno de los campos, excepto el que hace las funciones de pescador, que se sitúa en medio, justo encima de la línea, aunque puede desplazarse a lo largo de ésta. Todos los participantes tienen que ir de una punta del terreno de juego a la otra sin ser pillados por el del centro, con solo tocar basta. Conforme va pillando gente, se van convirtiendo en cazadores. El que queda último, gana. También existe la versión los que están en la barrera tienen que darse la mano.	



	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
	1 x 5	Media	0.5'	8'	II
<p>Variantes Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		



Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: FASE B	Fase de Aprendizaje:			
Objetivo: mejorar el desplazamiento en los niños mediante juegos y formas jugadas					
Material: patines.					
<p>Grafico:</p> 	<p>Descripción:</p> <p>se harán grupos de cinco patinadores en un cuadrado dibujado en el suelo de unos 5 metros de lado.</p> <p>Se juega individualmente, es decir no hay equipo. Los patinadores deben cambiar de lugar entre ellos sin que el jugador restante colocado en el centro se los tome</p>				
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
1 x 5		Media	0.5'	8'	II



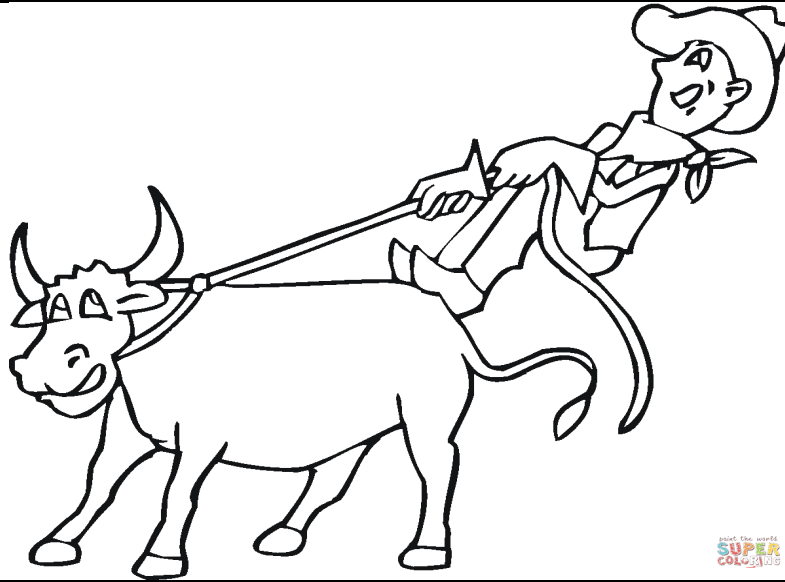
Variantes

Se realizará el mismo juego cambiando de patín., y colocando obstáculos en el camino.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: patinaje	Categoría: 9 a 12 años	Fase de Aprendizaje: a-b
Objetivo: irradiar varias habilidades basicas del patinaje por medio del juego motriz dirigido en niños de 9 a 12 años.		
Material: platillos, aros, cronometro, conos.		
Grafico:	<p>Descripción: VAQUEROS En un espacio limitado, cuatro patinadores iniciaran cojiendo con sus cuatro aros (seran baqueros) por que los demas del grupo se ubicaran en el espacio limitado sin dejarse coger. Tan pronto sa cojido sera llevado a una base. Que estara dentro del epacio limiado.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El baquero solo debe coger con el aro (dentro de el) • La para liberar al que este en la base deben pasar por debajo de sus piernas • Esto se ara en un tiempo de 3 minutos, por lo que se estra rotando de baqueros. 	



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3MINUTOS	60% A 70%			

Variantes:

- 1- El grupo se divide en igual numeracion, realizando la misma actividad, ya sea por tiempo o por series. Teneindo encuanta las reglas del juego.
- 2- Dos grupos de igual numeracion. Inicia un grupo hacer baqueros, el otro es el que tiene que correr, en un tiempo limitado, el grupo que capture mas compañeros es el ganador, grupo que pierda 3 veces pasa a realizar una actividad pedagoguica.

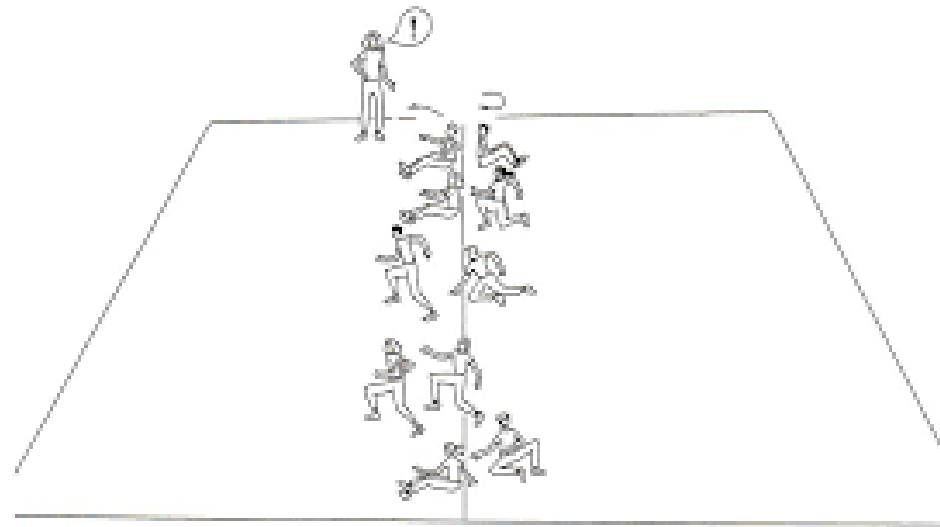
FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: lograr identificar diferentes posturas del patinador, principalmente la forma de levantarse por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.

Material: conos o platillos.



juego: blanco-negro.
 Por parejas uno se apellida blanco y el otro negro , se ubican en la mitad del campo limitado por el profesor, las paderas se sientan dandose la espalda. Según a la voz del profesor unos saldrán tocando alguna superficie del cuerpo del patinador ejemplo. Blancos los blancos escapan y los negros a cojerlos.
 Cada patinador ira por su pareja que se levantara en la pocion que se indique y alcanzara a su comapañero, este tendra un limite para poderlo alcanzar, al fianl de cada extremo estara otro espacio limitado, por el cual no podra ser cojido en ese espacio.

- Solo se debe patinar en linea recta
- Gana aquel que coja a su pareja 5 veces. Le pondra una actividad de castigo.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

variantes:



1. Se enfrentan en diferentes posiciones, cuadrupeda, boca abajo, boca arriba, sentados en equilibrio. Etc.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: identificar sus habilidades y destresas en un circuito de velocidad con obstaculos, donde se resliza de forma jugada motriz dirigida para niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, palos de diferentes alturas, silvato.		
	<p>juego: carrera de obstaculos. Dos grupos de igual nuemeracion, se ubican a un extremo del campo limitado. Desde alli tendran que pasar por una serie de obstaculos, que estran ubucados de manera aislada y lineal. Los competidores, tendran que hacer su recorrido de ida y de vuelta, entregando el relevoa lasiguiente compañero tampronto este alla hecho todo su trayecto.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Solo se permite salir un patinador de cada grupo. • Entrega el relevo tampronto termine su recorrido. • Los competidores deben ser del mismo nivel. 	



	<p>CIRCUITO 1</p>					
		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
Variantes:						
<ol style="list-style-type: none"> 1. La actividad se realiza por derecha y por izquierda. 2. Cada obstaculo se puede modificar y remplazar dependiendo la intencionalidad de la clase. 3. Trabajo por pajejas llevandolo y trayendolo hasta completar el recorrido. 						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: mantener la posición básica del patinaje transportando al patinador a la meta, por medio de un juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.

Material: pista, silvato



Juego: carrito jalador.
Se ubican en la pista por parejas, en la línea de salida está un grupo (a) y a 20 metros está el grupo (b) inicia el grupo a su partida, cuando pase por el lado izquierdo del grupo b, el grupo a halar al grupo b y así sucesivamente hasta completar dos vueltas.

- solo se impulsan 20m que se hace al inicio de la carrera.
- No se permite avanzar en empujes, solo se rueda.
- Siempre se va halar por el mismo brazo, ya que a la siguiente ronda de cambiara de costado.
- Gana la pareja que mejor haga el ejercicio.

Se puede realizar llevando un objeto. En la espalda.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:
4. Se puede utilizar el empuje de pies entre 5 a 4 repeticiones, pero sigue halando a su compañero del brazo.



5. En la curva se puede utilizar el trenzado, y el manejo de los brazos
6. En la curva se puede relajar sostenida y con un brazo en el suelo.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: mantener la posición básica del patinaje con un elemento en el suelo, por medio de un juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.		
Material: balón, silvato, conos, platillos.		
	<p>Juego : carrito transportador. Por parejas, se enuncian uno y dos Los números uno pasan a empujar, los números dos son los carritos llevando el balón rodando o palpar por el suelo en una distancia de 50 metros cada uno. Cada 50 metros se relevan, cambiando de posición hasta completar una distancia de 200 metros. Gana aquel que tenga una posición correcta y llegue de primeras. Se tendrá en cuenta:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Posición básica. • Empuje y dirección del trayecto. • El balón siempre va pegado al suelo. • El balón no se lleva rebotando ni en el aire. • No se permite empujarse o obstaculizar el trayecto del otro competidor. 	

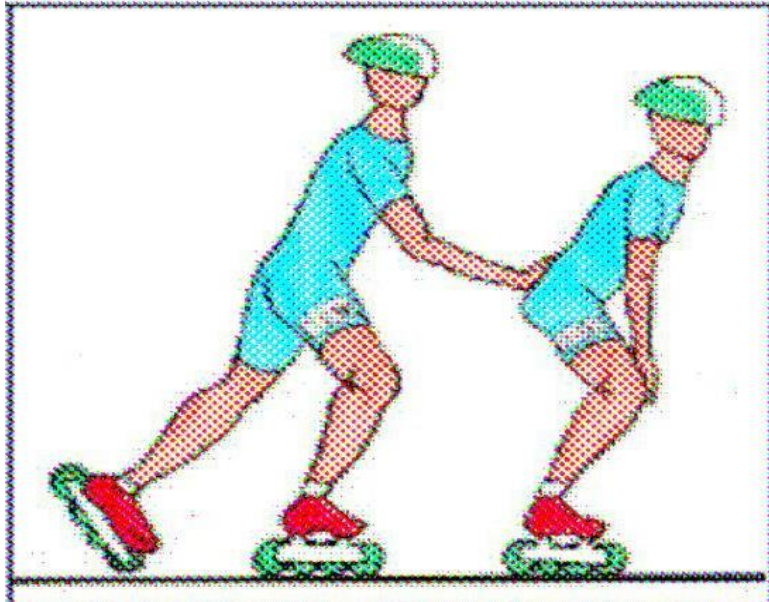


		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
<p>Variantes:</p> <ol style="list-style-type: none"> 7. El balón se puede llevar con la parte pélvica en la misma posición básica del patinaje. Realizando la misma distancia de 200 metros. 8. Se puede trabajar de forma individual. Competiendo contra otros compañeros. Llevando el balón en la espalda, con sus brazos, en las rodillas haciendo presión, 						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN		NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: evidenciar los cambios de dirección en una pasión básica del patinaje por medio del juego motriz dirigido en niños de 9 a 12 años

Material: conos, platillos, globos.



Juego: carros chocones.
Por parejas se hubican en un es pacio limitado donde cada pareja se enumeran 1 y 2. Los 1 empujan a los 2, solo que los dos tienen los ojos vendados y un globo en la cabeza. Desplazandocén por todas las direcciones, la pareja deberá reventara romper globos sin que se deje reventar la de ellos mismos.

- Pareja que se deje romper su globo sale del juego.
- Entra al juego tampronto se ace la ronda. Cambiando de rol.
- gana el que mas rebiente globos, sin hacer trampa ni daño a su oponente.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:

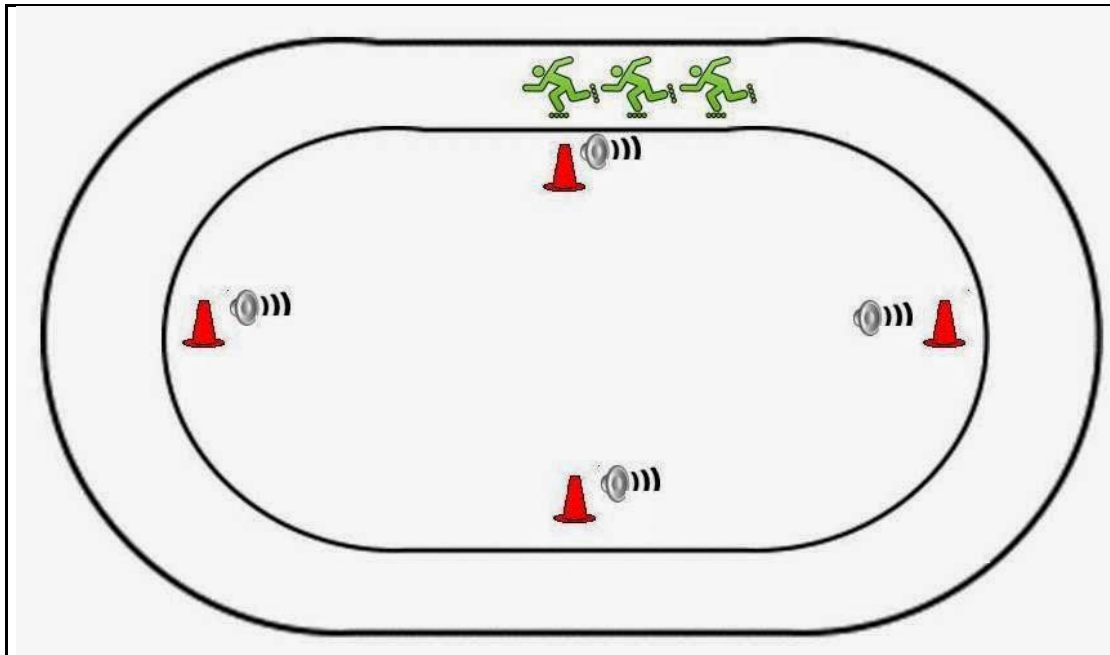


- 9. sin bendarse los ojos, se puede realizar para que tengan mejor estabilidad.
- 10. Uno del grupo tendra un trapo en su cola, el rupo que tenga mas colas gana.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
<p>Objetivo: evidenciar la velocidad de reaccion en trayectos cortos aplicandolos tipos de frenado duante el juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.</p>		
<p>Material: conos ,obejtos, silvato, tiza.</p>		
		<p>juego: el reloj rematador 4 grupos de igual numeracion estaran hubicados en la pista de patinaje cada 50 metros, formando unos subgrupos de 4 personas. El grupo 1 estara en la linea de salida con un objeto en sus mano listo para entregarlo al grupo 2, pero antes de entrarlo debe darle una vuelta a su comapeñero por el lado izquierdo, al cual le va entregar el objeto, el grupo 2 realiza el mismo recorrido, dandole una vueta a su compañero grupo 3, y asi susecivamente, cuando llegue al grupo 4 este grupo remata en velocidad hasta llegar a la meta.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Los grupos se van rotando amedida que todos pasen a ser rematadores. • Cada grupo avanza 50metros de recorrido, quedandose en una estacion de 50m. • El grupo 4 remata en velocidad hasta la meta. • Hay punto para el grupo que complete 4 puntos.



- Grupos perdedores pagaran una actividad, pedagogica propuesta por el docente.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

11. el juego se varia deacuerdo al objetivo. Ejemplo: pasar por debajo del compañero
12. debe frenar antes de los 50m para poder entregar el relevo.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: identificarla posicion basica de flexion y extencion a la medida que salta. por medo de un juego motriz dirijido para niños de 9 a 12 años.

Material: conos, platillos, palos de diferentes alturas, silvato.



Juego: el sapito saltarin.
En un espacio limitado estaran ubicados unos palos, donde cada aptinador tendra que pasar por encima de ellos sin dejarse caer, uno tras de otro, y pasando por cada obstaculo.

- Se salta a dos pies tomando como impulso la sentadilla.
- Algunos obstaculos son mas altos que otros estos se pueden saltar, realizando pie pie.
- Cada 3 a 5 metros estaran ubicados los obstaculos.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:
13. Se salta mirando al frente y hacia atrás, de lado, con un pie y apoya el contrario,



FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: mejorar el braseo y la postura por medio del relevo en un juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, silvato.		
		<p>Juego: el slalom con curva.</p> <p>Dos grupos de igual numeración estarán ubicados en un extremo de la actividad. Cada patinador pasará por cada obstáculo o slalom que estará ubicado en línea recta, tan pronto pase por esta serie de obstáculos realizará una semi curva en sostenido, manteniendo el equilibrio en la curva. De esta forma irá y regresa a la fila realizando el mismo recorrido.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El patinador le dará el relevo al siguiente participante. Siguiendo la secuencia. • No se permite dos patinadores del mismo grupo, debe esperar el relevo que se realizará en la línea de salida. Choque de manos. • Gana el grupo que realice toda la actividad y pasen todos los participantes.



	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

14. El slalom se realiza en zit zat, por estaciones de 10 metros. Dependiendo de la disposición de los materiales.
15. Se aplica el trespaso de la curva.

FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B			
Objetivo: desarrollar las capacidades coordinativas del equilibrio en diferentes dimensiones en niños de 9 a 12 años					
Material: conos, platillos, decámetro, silvato.					
<p>Grafico:</p>	<p>Descripción: juego el taxi en equilibrio</p> <p>Se hubican dos a tres filas de igual numeracion, los primeros de cada fila son los taxis, estos tienen que llevar a los segundos de la fila en una posición de equilibrio suspendiendo un pie del suelo, en una distancia de 30 metros en línea recta, transportandolo hasta que llegue al otro extremo donde estará una base. El que esta pasajero pasa a ser taxi relevando a su compañero, el juego se realizara así sucesivamente asta que el grupo transporte a todos sus pasajeros, el grupo que primero termine de llevar a todos sus pasajeros es el ganador.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El juego se reliza por relevo • Cada participante o pasajero debe estar haciendo la respectiva posición. 				
PRESCRIPCIÓN					
VOLUMEN		INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
Variantes:					



- 1- Se cambiara de pocion de acuerdo con cada serie que se haga, sin dejar aun lado el objetivo de la actividad.
- 2- Durante el recorrido de los 30 metros se ubicaran unos obstaculos (conos o platillos) para que el pasajero pase por estos mismo, donde el pie derecho e izquierdo se alternaran por cada obstaculo.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: evidenciar varias habilidades del patinador pasando por los obstaculos por medio del juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, palos, silvato tunel de pvc.		
	<p>juego: la estatua: en un espacio limitado los patinadores se ubican. Dentro del espacio estran unos obstaculos, forma desordenada cada uno ralizara una actividad diferente y cambiando constante mente , a la voz del profesor indicara la palabra clave (ESTATUA) estos se quedaran quietos sin mover nunguna parte del cuerpo. aquel que lo haga realizara auna actividad pedagogica propuesta por el profesor. Se mandentra en la posicion por unos segundos, sin perder su postura.</p>	



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

1. este mismo juego se realizara sin obstaculos toda para una fase a y b del patinador.
2. Se pueden agregar actividades donde se realice una habilidad de patinaje como el salto, equilibrio, carito. Arañita etc.

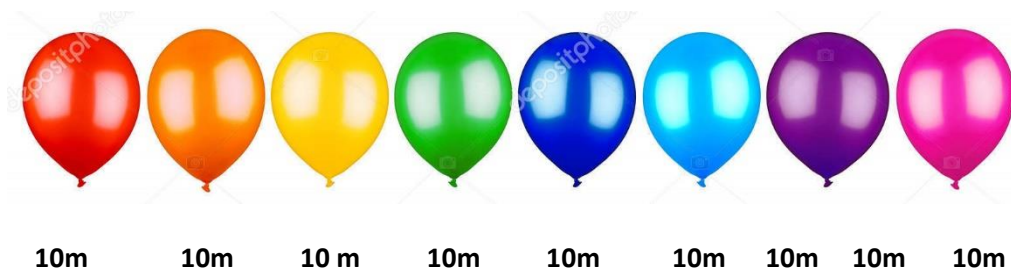
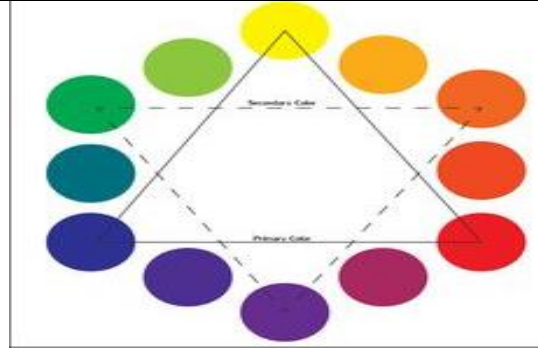
FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: practicar las diferentes formas de frenado por medio de un juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.

Material: conos de colores, aros platillos, silvato. Tiza.



juego: frenado por colores.

se limita un espacio adecuado de 80m largo y 50m ancho.
En cada 10 metros estara una linea con un color diferente, donde a la voz del profesor se cambiara de color, el patinador estara ubicado en dicha linea sin pasarse de se misma, sino sera penalizado con una actividad pedagogica.
Cada vez que el docente mencione un color los patinadores tendran que reaccionar rapido y la misma vez aplicar el tipo de frenado adecuado el que se este viendo durante la actividad.

- La intencion del juego es su reacion y velocidad con que llegue al color indicado, en el menor tiempo, aplicando los 3 tipos de frenados basicos de patinaje.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:
1. Se aplica con frenado de hockey con jir, frenado en uve (V), frenado en T.



2. Se puede cambiar de gráfica y realizar la misma actividad.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: realizar empujes para fortalecer el tono muscular adquiriendo la fuerza por medio del juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, palos, silvato tunel de pvc.		
	<p>juego el gusano. De dos a tres grupos de igual numeración se ubican uno detrás del otro, cada grupo tendrá un líder como cabeza de grupo, este deberá pasar por diferentes obstáculos que están ubicados en diferentes espacios, llegando al punto de inicio le dará relevo a otro líder, y así sucesivamente hasta que el grupo pase todos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El grupo que acabe de primeros deberá hacerles pagar una actividad pedagógica. • Todo grupo debe realizar la misma actividad. • Aquel que se salte de obstáculo, se devuelve al punto de inicio. 	



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

--	--	--	--	--

Variantes:

1. Los obstáculos varían de acuerdo al objetivo de la clase. Obstáculos con salto, paso pinguinos, eslalon etc.
2. El gusano en velocidad. Grupo que complete el recorrido en el menor tiempo posible. Variando el de cabeza del grupo.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA

PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG

NIVEL EJECUCIÓN

NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: mejorar el frenado y los cambios de dirección por medio del juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.

Material: conos, aros, silvato.



Juego: la casita.
En un espacio limitado los patinadores estarán rodando en diferentes direcciones a la voz del profesor como palabra clave (la casita). Tendrán que ir rápidamente a los aros que estarán ubicados en diferentes lugares del espacio.

- La regla del juego es que no se permite más de 3 patinadores dentro del aro.
- No se debe empujar ni agredir al compañero.
- A medida que el juego avanza el docente va quitando aros del espacio.
- Patinador que se quede por fuera del aro va saliendo hasta la otra ronda.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:



1. se ubican aros de extremo a extremo del espacio limitado y los estudiantes a la voz clave, se cambiara del lugar enforma rapida. Cambio de casita.
2. Se puede trabajar pr parejas o trios.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: aplicar las difeentes posiciones del patinaje incluyendo el frenado como primer mediador, por medio del juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, silvato.		
 	<p>juego: la piramide se ubican 2,3,4 equipos de igual numeracion dependiendo de la poblacion, cada grupo tendra 15 conos,los cuales cada uno debe ponerlos en un espacio limitado a una distancia de 40 metros, donde cada grupo debera ir construyendo una piramide con dichos conos.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Reglas: • Se inicia la actividad a lavoz del profesor. Teniendo encuesta que deja el cono en el sitio. • Hasta que no llegue a la fila no sale el sieguente patinador. • Se permite llevar de un solo cono. • La prueba termina cuando el patinador este en la fila y organizado. 	

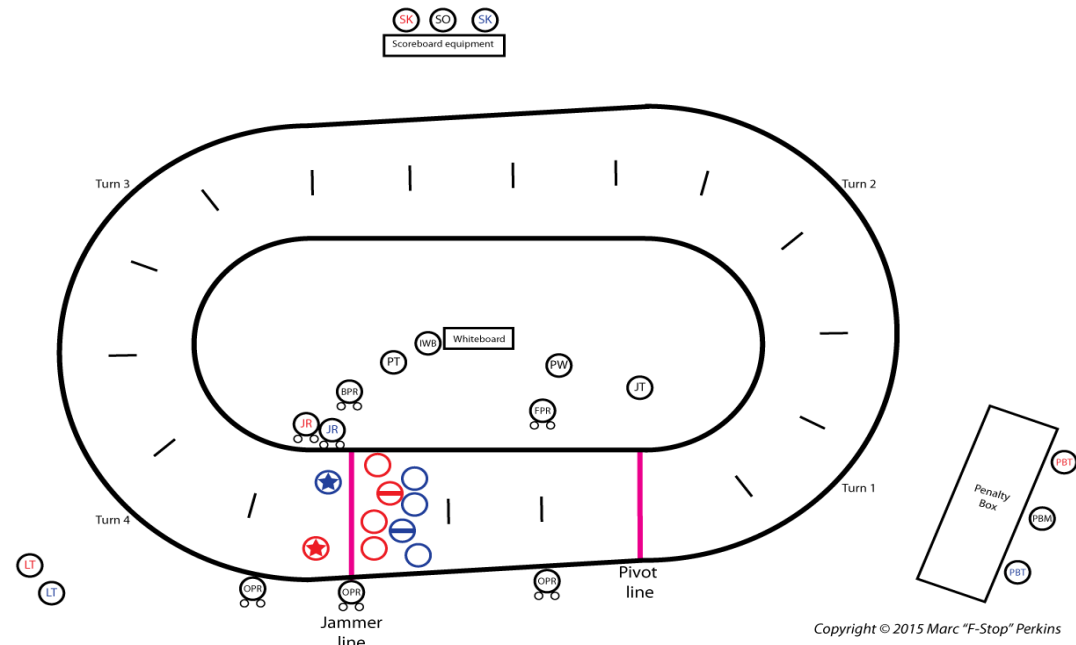


	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
<p>Variantes:</p> <p>3. Al juego se le puede agregar, que tiene que pasar por un obstaculo de ida y de regreso. Ejemplo, eslalon. Equilibrio, saltos, posion carrito. Etc.</p> <p>4. Este se puede realizar por parejas llevando el cono en difeentes partes del cuerpo.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		

Disciplina Deportiva: PATINAJE Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS Fase de Aprendizaje: B

Objetivo: agredir la linea eneretica aerobica de potencia medio de un juego de resistencia donde las habilidades del patinaje se deben ver enfocadas a lo motriz para los niños de 9 a 12 años.

Material: loteria, ping pones, silvato, conos .



Juego: la loteria
La loteria se trata de sacar un numero, dependiendo del nuenmro que el patinador saque, realizara esa cantidad de vueltas en la pista.

- el patinador realizara cuatro sorteos, en cada uno realiza las vueltas que le corresponda dependiendo e su suerte.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

- se puede trabajar en forma grupal, donde el grupo de igual nuemracion, reliaza las vueltas, yen cada vuelta se relewa el que va liderando



2. se puede reslizar una vueltas alcontrario de las manecillas del reloj.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: lograr memorizar los ejercicios que se digan dependiendo del comando de voz que el docente de pormedio del juego motriz dirigido en niños de 9 a 12 años		
Material: conos, platillos.		
	<p>Juego: los marineros En un espacio limitado los patinadores se ubican. Cuando el docente de la voz de marineros, ellos se desplazan hacia esa zona, a la voz demarineros a sus barcos, se desplazan hacia el extremo contrario y así sucesivamente. Seleagregan actividades realcionadas al patinaje. Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • marineros (se desplazan al zona indicada) • marineros a sus barcos(se desplazan al lado contrario) • remando de (numero que indique el docente) se relizan grupos en fila india, haciendo gusanito. • Remolacha (por parejas hacen equilibrio, con un pie suspendido del suelo) 	



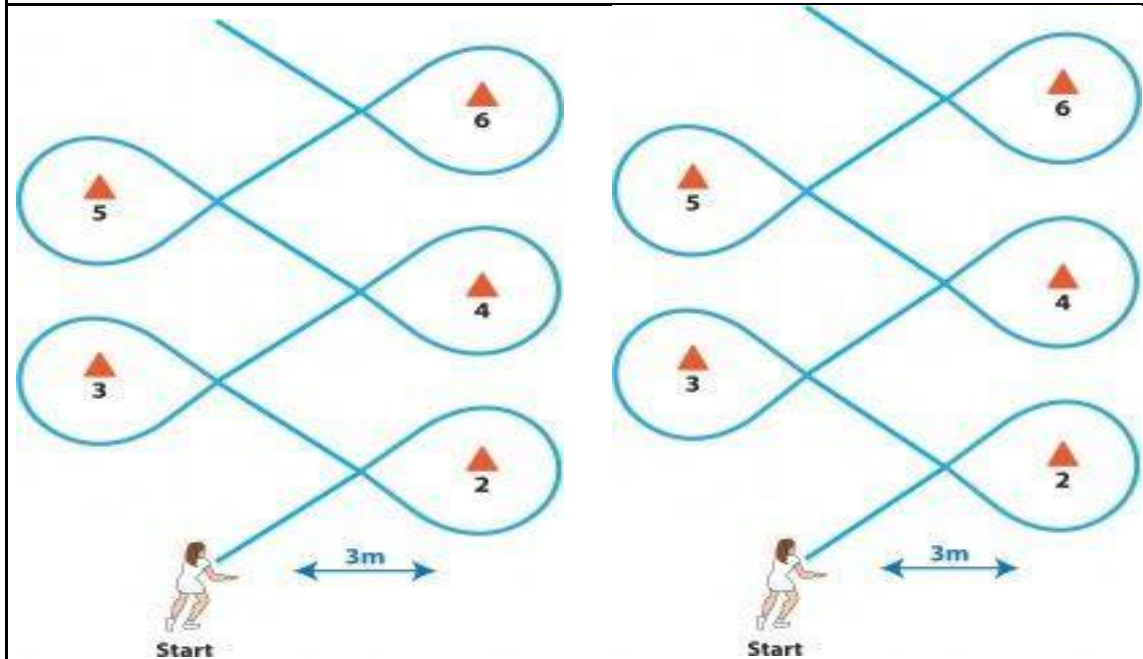
<p>representación gráfica.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ratones a sus cuevas (uno de pie con sus piernas abiertas y el otro acorruado debajo de el) • Matrimonio (se rrodilla y pide matrimonio)etc. 				
	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:
16. La actividad se modifican los ejercicios, relizandoles, posiciones en equilibrio, carrito, brazeo, etc.

FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: mejorar los cambios de direccion y empujes durante la actividad forma jugada motriz dirigida para niños de 9 a 12 años.		

Material: conos de colores, pañuelo, silvato.



juego: los ochitos
dos grupos de igual muneracion , en un espacio de limitado del campo grupo (a) y grupo (b) estaran ubicados de extremo a extremo. cada participante del grupo realizara un recorrido por los conos dibujando ochitos hasta llegar al final del recorrido, don de alli abra un cono de color diferente al del obstaculo. El patinador que llegue primero a tocar el cono de difeente color sele dara un punto positivo para el grupo.

- El grupo debe completar 10 puntos.
- Todo patinador escoje su pareja deacuerdo a su nivel de competencia.
- El patinador debe pasar por todos los conos puestos en el obstaculo, dibujando la figura de los ochos,
- Si hay empate se sedera un recorrido mas para desenpatar.
- El equipo que pierda paragara una actividad pedagogica propuesta por el docente.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

17. Este juego se puede realizar por parejas, llevando asu compañero es solo empuje y presiones de los dedos flexores de los pies. Pocion de carrito, para mantever la postura.
18. Por parejas uno con una venda y el otro lo lidera, capturando el cono al fianal.
19. Se aplican varianes deacuerdo con las habilidades basicas del patinaje. Empuje a una pierna, en equilibrio, carrito, com brazeo . tocando cada cono con la mano.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: agrdir la línea energética anaeróbica de potencia en relevos por medio del juego motriz dirigido en niños de 9 a 12 años		
Material: balón, silbato.		
	<p>Juego: pasame el balón 3 a 4 grupos de igual numeración. Desde la línea de salida los grupos se ubican, a cada grupo se le dará un balón. El balón será pasado por encima de la cabeza de cada participante hasta que llegue al último de la fila, este tendrá que dar una vuelta a la pista con el balón en sus manos, tan pronto lo haga rápidamente pasará a la punta de la fila, realizando el mismo ejercicio con sus compañeros y así sucesivamente hasta que todos realicen una vuelta a la pista.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gana el grupo que termine de dar sus vueltas. • Los grupos estarán en fila india, ninguno se sale de la fila. • Los grupos deben ir en una intensidad moderada, solo va en velocidad el que va a dar la vuelta a la pista. • Siempre deben estar pegados unos a los otros en equipo. 	

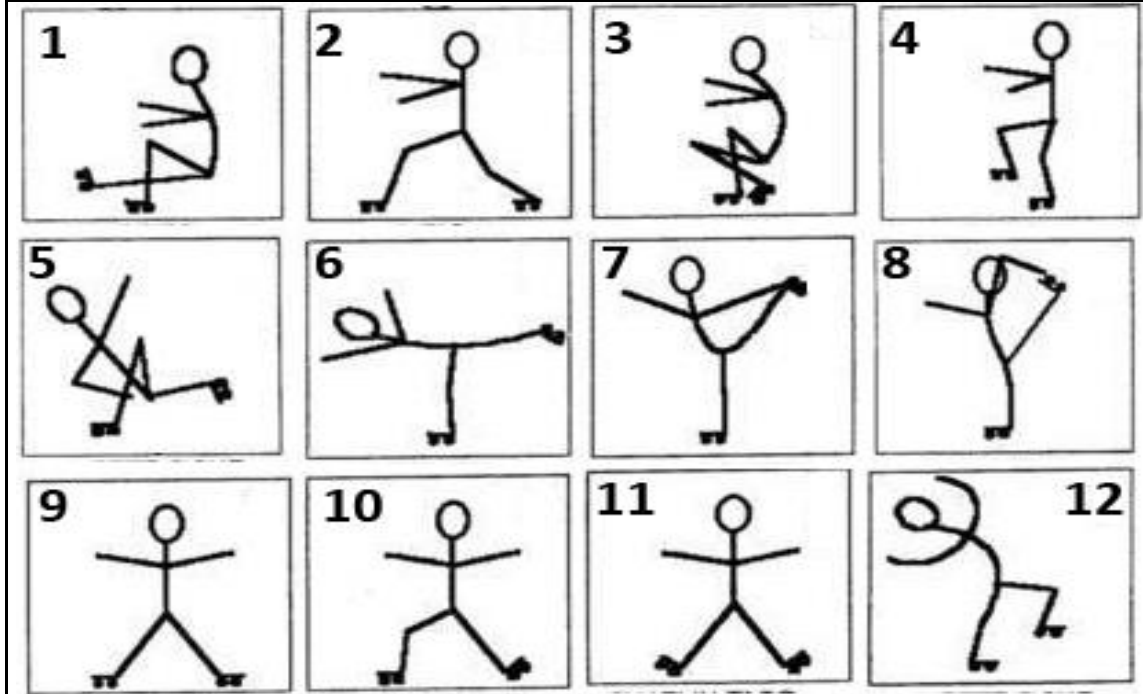


	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
<p>Varientes:</p> <p>20. Pasar el balón por debajo de las piernas, de forma lateral por derecha o izquierda, lanzando o picado</p> <p>21. Se intercala uno alenta otro da la espalda en forma de sanduiwch.</p>					
FACTORES DE CONTROL					
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD		

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: identificar varios tipos de equilibrio y utilizando las presiones de los pies para realizarlo esto por medio de un juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.

Material: conos, platillos, silvato.



juego: piensa rapido en equilibrio.
En un espacio limitado, los patinadores se hubican a un extremo del campo. Se formaran dos grupos. Grupo a grupo b, lor grupos deberan pasar por unas estaciones ubucadas cada 10 metros, donde en cada estacion hay un tipo de equilibrio diferente. Ejemplo: equilibrio en tijera, equilibrio en talones , punta- talon, equilibrio con un pie suspendido etc.

- Cada grupo inicia su recorrido tomando impulso 15 metros.
- En cada 10metos estara un ostaculo de equilibrio, dejabdo como referencia un inintermedio de 10 metros para que nuevamente tome impulso.
- No se permite repetir de ejercicio.

niño que no pueda con la habilidad se busca la alternativa o la variante.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:
22. La misma actividad, al otro extremo tendran que traer un objeto y dejarlo donde inicio la prueba.

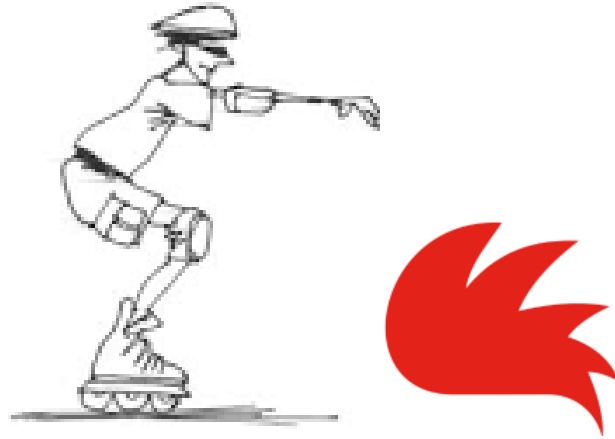


23. Se realiza la actividad por el lado izquierdo y derecho, repitiendo el lado menos habil.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: evidenciar los cambios de direccion en espacios redicidos por medio del juego motriz dirigido En niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, silvato, platillos, trapos.		
	<p>Juego: roba la cresta En un espacio limitado los patinadores se ubican dentro del mismo. En su casco de proteccion tendran un platillo encima de su cabeza, parecido a una cresta. Los patinadores se desplazan en cualquier direccion dentro del espacio, quitando las crestas a los demas compañeros, y sin sin dejarsela quitar de su cabeza.</p> <ul style="list-style-type: none"> • El patinador que quite mas crestas en un tiempo determinado, este le ara pagar una actividad pedagogica a quien no la tenga. • No se puede empujar ni mucho menos tumbar. • No se puede salirse del espacio determinado. Este pagara una actividad extra. 	



PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

- Esta actividad puede ser parecida a la de cojelerle la cola al burro, por variar el grupo se sub divide de 3 o 4 patinadores, el que robe mas colas, es el ganador en un tiempo determinado.

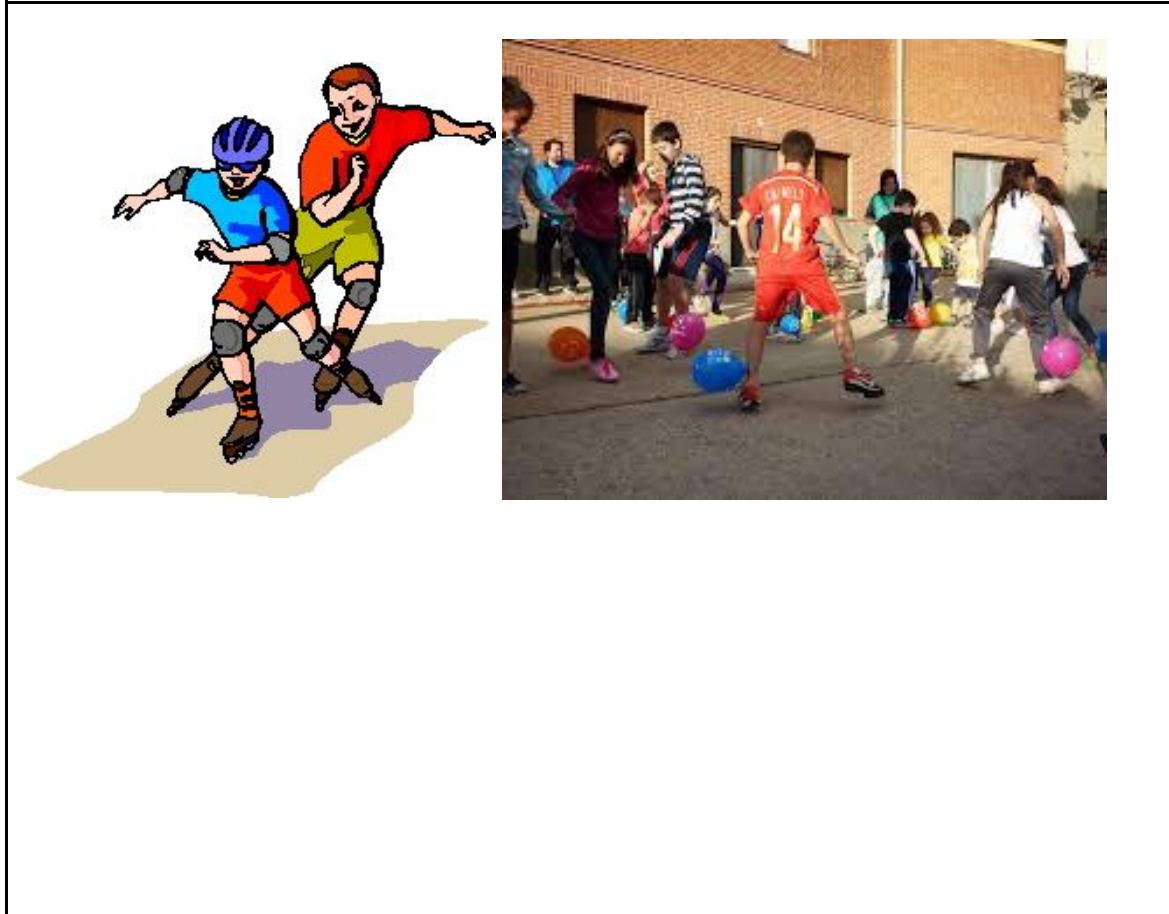
FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: lograr mejorar las habilidades basicas del patinaje, como los cambios de direccion, el frenado, y el equilibrio por medio del juego motriz dirigido en niños de 9 a 12 años

Material: conos, platillos, silvato, bombas.



Juego: rompeme el globo
En espacio limitado por el docente, los patinadores se desplazan por todo el espacio, ellos tendran dos globos amarados al patin, donde la intencion del juego es romperle los globos sin dejarse romper el de si mismo, por lo que tiene dos vidas para que no salga del juego.

- Gana el patinador que conserve su globo rompa una grancantidad.
- El patinador que le rompan sus dos globos debera salir del juego asta la siguiente ronda.
- Si el patinador se ale del espacio limitado, este sera castigado y entrara la siguiente ronda.
- No se vale estar quieto o en estatua, debe estar rodando y cambiando de direccion constante mente.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Varientes:



24. La actividad se realiza por parejas, donde tendran cuatro vidas, para no salir del juego.
25. Se puede realizar con un pañuelo este estara pegado al cuerpo y de forma visible.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: lograr mantener diferentes habilidades del patinaje en este caso la velocidad de reaccion medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.		
Material: conos, platillos, silvato.		
	<p>juego: captura el cono.</p> <p>Se hubican por parejas, se enumeran uno y dos. Los unos van a un extremo los dos al otro lado. En el centro del espacio limitado estara un cono para cada pareja. A la indicacion del profesor ya sea auditiva o visual los numeros uno y dos saldra a captural el cono.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Para que no haya choque los unos pasan por el lado dereho y los dos pasan por el lado izquierdo. • Solo vale punto para aquel que tome el cono en la mano. • Pareja que complete 5 puntos es el ganador. El perdedor raliza una actividad pedagogica. 	



	PRESCRIPCIÓN				
	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

variantes:

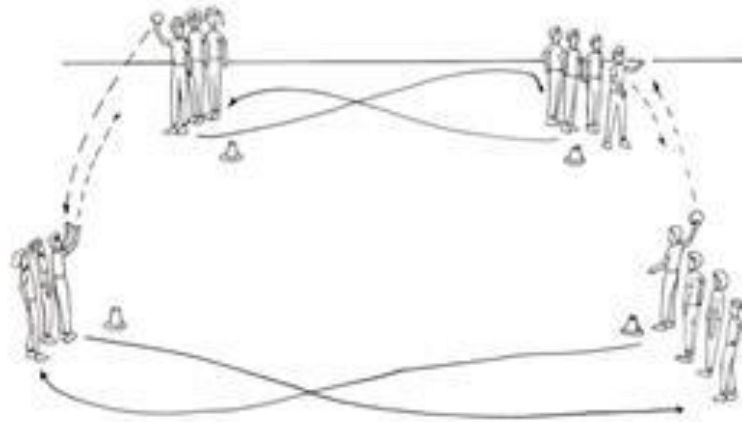
2. La actividad se invierte y se inicia en el centro del campo, por lo que el profesor les indicara, relizar posturas como: posion de carrito, equilibrio etc.

FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
--------------------------------	---------------------------------	------------------------

Objetivo: lograr identificar el tipo de frenado y cambios de dirección, por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años.

Material: conos o platillos.



juego: vecinos invasores.

Se forman 5 grupos de igual numeración, cada grupo estará ubicado en una esquina, solo un grupo está en el centro, ese grupo es llamado (vecinos invasores)
A la voz del profesor cada grupo deberá patinar a una esquina diferente a la que está. Sin dejar que lo invadan los vecinos.

- La estación del centro es llamada vecinos invasores
- Grupo que complete 5 veces siendo vecino pierde y pagará una actividad pedagógica.
- Los grupos solo se desplazan cogidos de la mano, grupo que se suelte y llega a una esquina, tendrá que pasar automáticamente al centro.
- Solo se permite llegar todo el grupo a la vez.

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD


variantes:



3. se hace la misma actividad pero se cambian de posición o postura del grupo. Ejemplo posición carrito, equilibrio intercalado.

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

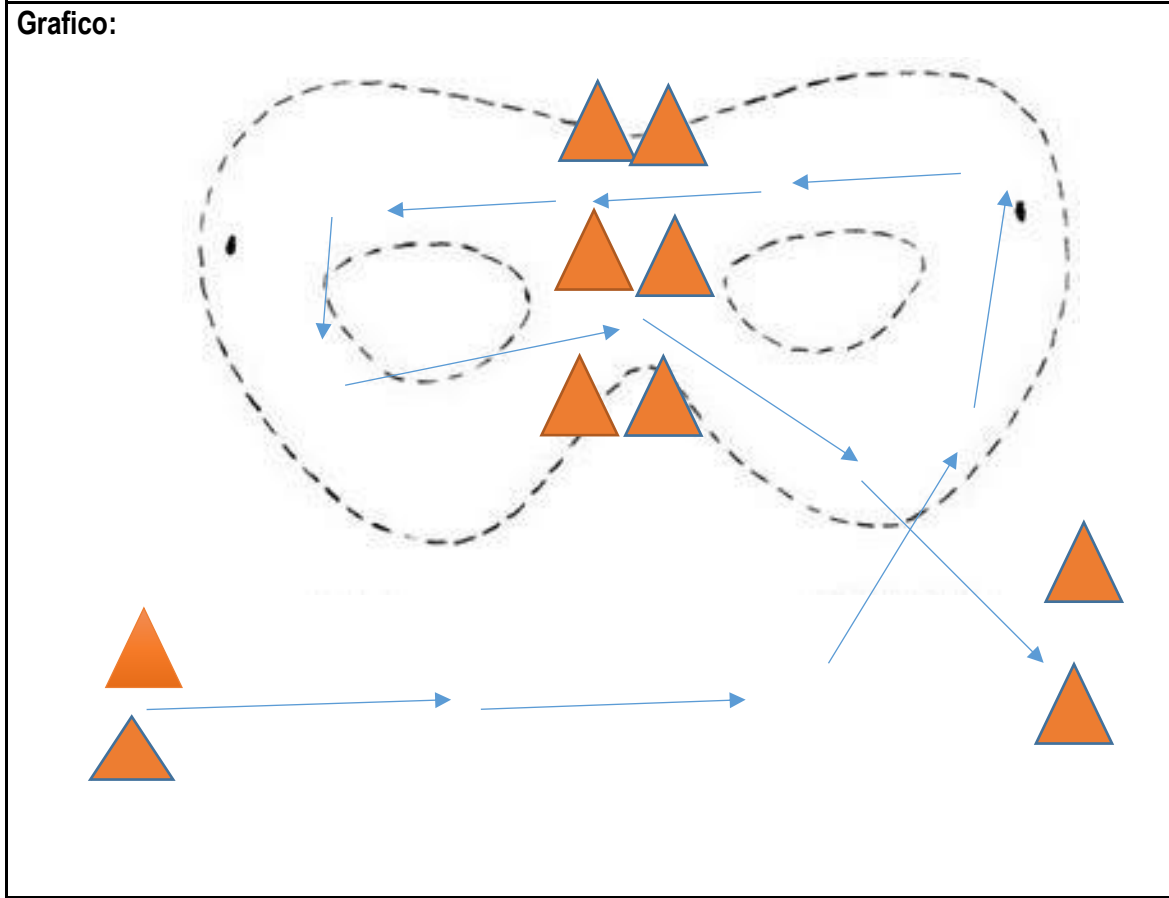
Disciplina Deportiva: PATINAJE	Categoría: NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS	Fase de Aprendizaje: B
Objetivo: agredir la línea energética láctica de capacidad por medio de un juego motriz dirigido en relevo. En niños de 9 a 12 años.		
Material: conos platillos, figuras geométricas. Silvato, aros.		
	<p>juego: velocidad en relevo. Se ubican dos grupos de igual numeración realizando dos filas. En una distancia de 50 metros están ubicados unos objetos (conos platillos) donde cada patinador tendrá que ir por un elemento donde allí estarán ubicados, este tendrá que dejarlo en un espacio correspondiente. Tan pronto el patinador haya dejado su objeto en dicho espacio, el siguiente de la fila iniciará a realizar el mismo recorrido. Gana el grupo que termine de recoger todos los objetos y los deje en dicho espacio.</p> <ul style="list-style-type: none"> • No se permite coger más de dos objetos. • Tan pronto deje el objeto en el espacio correspondiente, el otro jugador puede iniciar a realizar la misma operación. Si no es así se iniciará de nuevo con el relevo. 	



		PRESCRIPCIÓN				
		VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
Variantes: <ol style="list-style-type: none"> 4. tan pronto el grupo al realizar toda la actividad debe realizar una figura o pirámide con los objetos. 5. Solo puede haber un monto de objetos el grupo que traiga más en tiempo record. 6. Por parejas. Donde solo se vale traer un solo objeto. Realizando variante número uno. 7. Relevos con un obstáculo durante el recorrido. Ejemplo (CONOS Y PASAR EN EQUILIBRIO, SALTO, O PASAR POR DEBAJO DE UN OBSTACULO). 						
FACTORES DE CONTROL						
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD			

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje: C
---------------------------------------	-----------------------------	-------------------------------

Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad aláctica por medio de juegos y formas jugadas para niños de 9 a 12 años
Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica de empujes de curva por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 12 años



El Antifaz
Descripción:
 Para este juego los niños a participar serán máximo de 20, en grupos de 5 para cada estación.
 Con los conos se señalizaran dos recorrido en forma de antifaz que medirá 40 metros de largo y 30 metros de ancho, en la mitad irán tres filas de conos separados por un metro , se divide en dos salidas y dos llegadas , cada uno formara una fila en la línea de salida deberá hacer el recorrido que está en el gráfico.
 Los con un cono en las manos que dejar en la línea de salida donde habla un aro .En la mitad del recorrido sale el compañero siguiente en la fila.
 El primer equipo trasporte más conos en 4 minutos gana al aro gana.
 El niño que va dejando el cono en el aro vuelve a la fila.
 Descripción del recorrido:
 El niño deberá hacer un recorrido que esta trazada el recorrido

El perímetro del juego será:40 metros- de largo -30 ancho

PRESCRIPCIÓN				
VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
5 x 2	140-160	2'		III

Variantes:



FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-8 años	Fase de Aprendizaje: C
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica del trenzado, posición, equilibrio. por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 12 años		

Material: latería, escenario.

Grafico:



Descripción:

Lotería:

En una hoja se marcaran los números de 1 a 500 , debajo de cada numero abra el recorrido que el niño deba hacer, al cumplir el recorrido niño deberá volver y destapar otro numero el descanso será esperar el turno para volver a sacar el recorrido siguiente que debe hacer.

Al final deban dar los kilómetros recorridos y se observara el grado de esfuerzo

variantes:

1. Se colocan obstáculos durante el recorrido
2. Se hacen cambio de sentido o se ponen en las fichas
3. En grupos cada uno saca un número se suma los kilómetros del número del grupo y todo el grupo hace el recorrido
4. El recorrido tiene que hacerse en culebrita

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
6'x 3	160-180	Micro 48s Macro 3m	48 min	IV

Variantes:



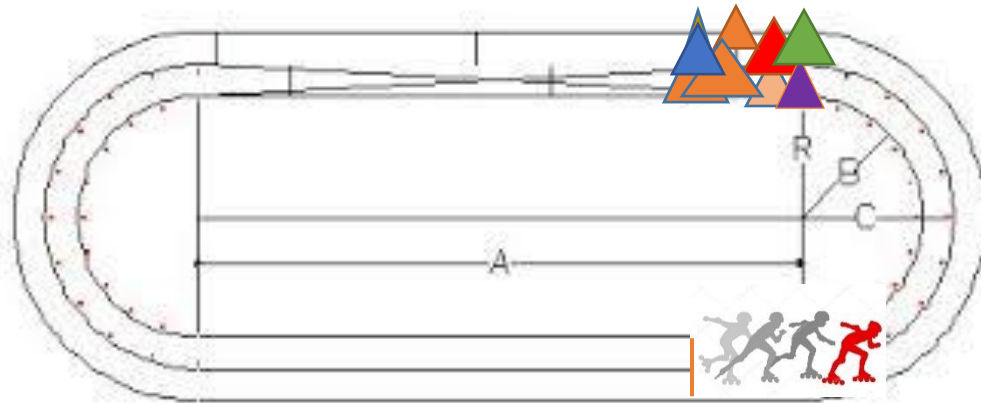
FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje: c
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		

Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica de las frenadas por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años

Material: Conos, platillos

Grafico:
Conos de colores



Descripción:

En una distancia de 50 metros en curva, el participante hará la salida que el quiera he ira a coger el cono del color que el profesor diga , en el recorrido habrán obstáculos de saltos, se maneja la curva y deberán frenar para poder coger el cono y devolverse

- Aprenderán las salidas en el patinaje
- Los obstáculos podrían variar
- La distancia cambia de 50 a 100
- El numero de conos depende el numero de aprendices

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4 X 2	140-160	Micro 30" Macro 2'	30	III

Variantes:



FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje

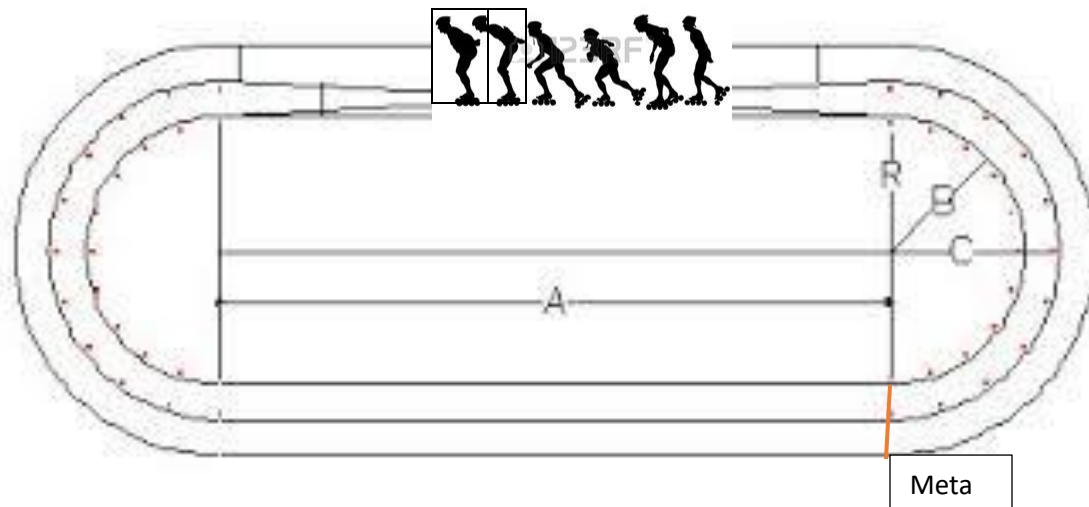
Categoría: 9-12 años

Fase de Aprendizaje: C

Objetivo Físico: Estimular la línea de potencia aláctica por medio del juego y formas jugadas para niños de 9 a 12 años

Objetivo Técnico: Perfeccionar los ángulos de posición por medio del juego y formas jugadas dirigido para niños de 9 a 12 años

Grafico:



Descripción:

Juego por puntos

El niño ira rodando ejecutando los ángulos de la posición; esto se refiere a las articulaciones comprometidas del tobillo más o menos de 90° , la rodilla más o menos de 50° 60° y cadera mas o menos 70° los ángulos pueden ser modificados por las medidas antropométricas, en una pista de 200 metros, van a dar un total de 10 vueltas y en todas vueltas pares el docente formador dará la señal para que el niño aumente su velocidad, al pasar la línea de llegada, el vencedor se le dará dos puntos y el segundo un punto. En las últimas dos vueltas, los tres primeros en pasar reciben 3, 2 y 1 puntos respectivamente. Si se retira antes del final del juego pierde los puntos acumulados.

- El vencedor es el que consigue acumular mayor cantidad de puntos.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
25"X 5	160-180	Macro 3 min	40 min	IV

Variantes:

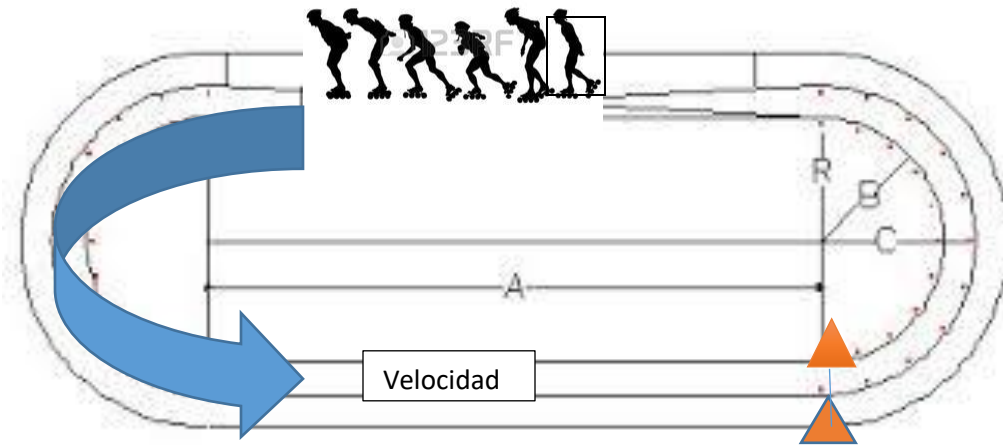


FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje :C
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica del braceo juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		

Material: Conos, platillos

Grafico:



El número de vueltas a dar son 10 a 15 Cada 200 o 100 metros antes de llegar a meta tendrán que hacer velocidad en este tramo tendrán que , se elimina el último o los últimos corredores el pasar por la meta. A falta de 1º 2 vueltas para el final, debe quedar en la pista un número prefijado de 5 ó 10) que disputarán la final, clasificándose por el orden de llegada a meta

- El juego se podrá realizar hacia las dos direcciones
- Variaran distancias
- Se realizará ejercicios de recuperación apenas se quede eliminado
- todo debe variar en función de la cantidad de participantes en el juego

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
2x1	140-160	3"	40 min	IV

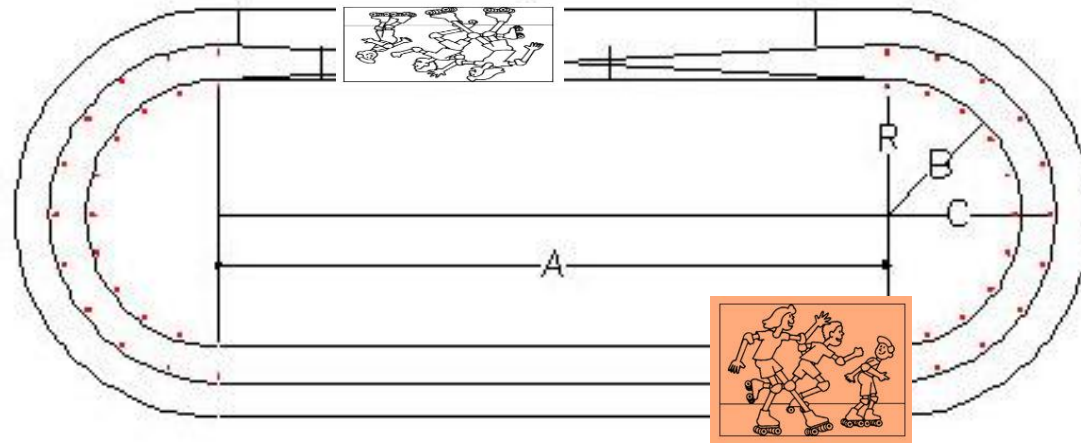
Variantes:



FACTORES DE CONTROL			
FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: mejorar la velocidad perfeccionando las habilidades generales del patinaje tales como: equilibrio, posición zancada, trenza etc implementando el trabajo en equipo y las relación		
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Material: Conos, platillos		

Grafico:



Juego por serie de equipos

Los patinadores compiten formando equipos de un número predeterminado , normalmente tres. El tiempo del equipo corresponde al del segundo patinador que atraviesa la meta, no siendo obligatorio que todos los componentes del equipo finalicen la prueba. A su vez, Los juegos por equipo por equipos pueden ser:

Se pondrán distancias específicos a cada corredor , el primero sale y cumple su recorridoal llegara la meta en donde estará ubicado su otro compañero el cual tendrá como meta un recorrido distinto los dos realizaran, al terminar llagan por el ultimo corredor

- De eliminación: se realizan series clasificatorias de dos equipos que salen al mismo tiempo desde lugares opuestos del recorrido, resultando eliminado el que más tiempo tarde en cubrir la distancia fijada. Vence el equipo que gana la serie final.
- Contra reloj: cada equipo realiza el recorrido en solitario. Vence el equipo que menos tiempo tarda en realizar el recorrido

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
3X1	140-160	2"	30 min	III

Variantes:

CAMPO DE APRENDIZAJE EN RENDIMIENTO DEPORTIVO
CARD - UCUNDINAMARCA

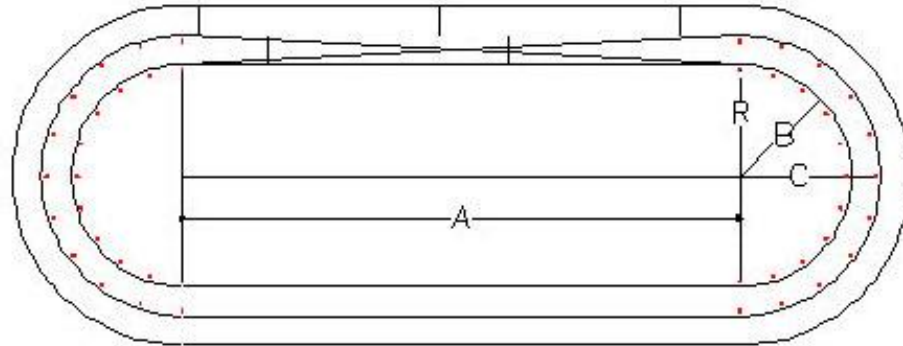


FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje:C
Objetivo: mejorar la velocidad perfeccionando las habilidades generales del patinaje tales como: equilibrio, posición zancada, trenza etc implementando el trabajo en equipo y las relación		
Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica de las frenadas por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Material: Conos, platillos		



Grafico:



Juego de relevos a la americana

Es por equipos en la cual sólo un miembro de cada equipo está corriendo al mismo tiempo. El relevo se realiza obligatoriamente en una zona delimitada del circuito o pista, mediante un contacto entre el patinador que releva y el relevado. En general, no está especificada la distancia que recorre cada miembro del equipo, salvo que todos sus miembros deben realizar al menos una vuelta.

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD
4X2	140-170	Micro - 40" Macro - 2'	30 min	III

Variantes:

FACTORES DE CONTROL

FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------

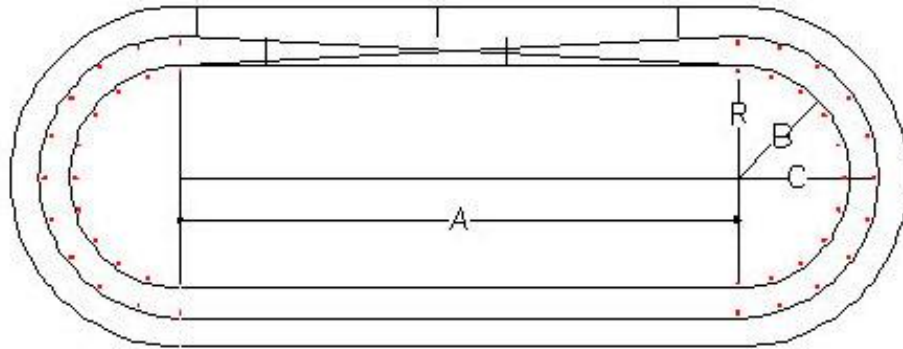
CAMPO DE APRENDIZAJE EN RENDIMIENTO DEPORTIVO
CARD - UCUNDINAMARCA



--	--	--	--

Disciplina Deportiva: Patinaje	Categoría: 9-12 años	Fase de Aprendizaje:
Objetivo: Objetivo Físico: Estimular la línea anaeróbica de capacidad por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años Objetivo Técnico: perfeccionar la técnica de las frenadas por medio del juego motriz dirigido para niños de 9 a 12 años		
Material: Conos, platillos		

Grafico:



Descripción

Juegos de carriles

Se realiza en la recta más prolongada del circuito de ruta, la cual debe estar dividida en 3 o 4 carriles normalmente de 80m de longitud, la competencia es mediante clasificación por tiempos o por llegada, para llegar a una final de 3 competidores. Es una carrera muy rápida..

PRESCRIPCIÓN

VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. TOTAL	MAGNITUD

Variantes:

FACTORES DE CONTROL

*CAMPO DE APRENDIZAJE EN RENDIMIENTO DEPORTIVO
CARD - UCUNDINAMARCA*



FRECUENCIA CARDIACA	PERCEPCIÓN DEL ESFUERZO BORG	NIVEL EJECUCIÓN	NIVEL DE ACEPTACIÓN ACTIVIDAD
---------------------	------------------------------	-----------------	-------------------------------