

DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISO-PEDICA, EN NIÑOS DE 9 A 10
AÑOS EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA RIVER BOGOTÁ 2014

WENDY JENIRE INFANTE VARGAS
JESUS RICARDO HERRERA RODRIGUEZ
JUAN SEBASTIAN BARRIOS OTALVARO

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
PROYECTO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C.
2014

DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN VISO-PEDICA, EN NIÑOS DE 9 A 10
AÑOS EN LA ESCUELA DE FORMACIÓN DEPORTIVA RIVER BOGOTÁ 2014

WENDY JENIRE INFANTE VARGAS
JESUS RICARDO HERRERA RODRIGUEZ
JUAN SEBASTIAN BARRIOS OTALVARO

Proyecto de grado para optar al título de Licenciado en Educación Física, Recreación
y Deportes

TUTOR:

EDER MAURICIO SANCHEZ

CORPORACIÓN UNIVERSITARIA MINUTO DE DIOS
PROYECTO DE GRADO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
BOGOTÁ D.C.
2014

Nota de Aceptación

Firma Jurado

Firma Decano

Firma Director de Facultad

Firma Tutor

Bogotá D.C

AGRADECIMIENTOS

A nuestro tutor Eder Mauricio Sánchez, el cual nos guio por el camino más viable de la investigación, y a nuestra profesora Gaviota Conde, que nos ayudó a la corrección de nuestro trabajo.

A la escuela de formación deportiva River Bogotá, por permitirnos trabajar con la categoría 2004-2005 y así poder plantear nuestro proyecto investigativo

A los profesores, que durante el desarrollo de nuestra carrera, nos han dado las bases para poder realizar esta investigación

DEDICATORIA

Esta investigación la dedicamos a cada miembro de nuestras familias, quienes con su apoyo han logrado que nuestros sueños, metas se hagan realidad. Y que con el esfuerzo de ellos estamos prontos a terminar nuestros estudios universitarios.

RAE

País: Colombia

Tipo de documento: Proyecto de grado

Título del documento: ¿Cómo desarrollar la coordinación viso-pédica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades Pre-deportivas en la escuela de formación deportiva River Bogotá?

Acceso al documento: Corporación Universitaria Minuto de Dios

Autores: Juan Sebastián Barrios Otalvaro, Jesús Ricardo Herrera Rodríguez, Wendy Jenire Infante Vargas.

Director: Eder Mauricio Sánchez

Publicación: 2004

Lugar: Bogotá, Colombia Corporación Universitaria Minuto de Dios

Páginas: 145

Palabras claves: Coordinación, ontogénesis, desarrollo y aprendizaje

Descripción: La presente investigación plantea una propuesta metodológica, para el desarrollo de la coordinación viso-pédica en los niños de la escuela de fútbol River Bogotá, categoría 2004-2005, guiada desde el método cuantitativo, con enfoque pre experimental.

Fuentes Principales: Hoffman, (2011): Teoría y Metodología del entrenamiento Itk. Alemania, Arciniegas de Vélez (2011) Teorías del aprendizaje: ¿Cómo aprendemos? Bogotá Colombia, Castorina, Ferreiro, Lerner, De Oliveira, (1996). Piaget-Vygotsky: Contribuciones

para replantear el debate. Hernández, Fernández, Baptista (2006) Metodología de La investigación

Contenido: Este proyecto de investigación dará cuenta de los resultados hallados en el diagnostico desde la aplicación de un test de conducción para evaluar la coordinación viso-pedica

Metodología: El diseño metodologico esta coformado por procesos, intrumentos, y pruebas por la cuales llegamos a alcanzar los objetivos de la investigacion planteada para llegar a la solucion de el problema.

Esta investigacion pretendió desarrollar la coordinacion viso-pedica en niños de 9 y 10 años de edad. En el capitulo se evidencia los procesos de investigacion utilizados para el desarrollo del proyecto, como lo son: tipo de investigacion, enfoque, metodo, fases de la investigacion, la poblacion la cual es investigada, y como se recolectaron lo datos

Conclusiones: Durante esta investigación se obtuvieron las siguientes conclusiones

- ✓ Durante la realización del test se concluye que los movimientos de los segmentos corporales son rígidos
- ✓ En la mayoría de los niños no hay coordinación viso-pedica
- ✓ El desplazamiento sin el balón fue más rápido.
- ✓ El desplazamiento con el balón fue más lento.
- ✓ El desplazamiento sin el balón fue mucho más fácil, que al realizarlo con el balón.

- ✓ Se observa que ninguno de los quince niños (15) pasa el sesenta por ciento (60%) del test
- ✓ Se determina que los niños están pasando por el proceso ontogénico, el cual se ve evidenciado en su desarrollo coordinativo, a través de la ejecución del test, ya que no han desarrollado la habilidad para realizar de la mejor manera la prueba aplicada. Sin embargo se encuentra que el niño a través de la competencia escoge y resuelve de la mejor manera el problema en el cual se encuentra, el contexto en el cual se aplica esta prueba es conveniente con su desarrollo y aprendizaje y favorece a la ejecución del test.
- ✓ Los niños adoptaran el gesto técnico
- ✓ Los niños mejoraran la coordinación viso-pédica
- ✓ Los niños adquirirán nuevos gestos técnicos

Se concluye globalmente que las actividades pre-deportivas llevaran al infante a un desarrollo viso-pédica óptimo y así poder tener un mejor desempeño en su vida deportiva como social.

Fecha de elaboración del RAE: Se elabora a los tres días del mes de mayo del año dos mil catorce (03/05/2014)

INDICE

1.	CONTEXTUALIZACIÓN.....	16
1.1	Macro Contexto	16
1.2	Micro Contexto	17
2.	PROBLEMÁTICA.....	18
2.1	Descripción del Problema	18
2.2	Formulación del Problema	18
2.3	Justificación	19
2.4	Objetivos.....	21
2.4.1	Objetivo General	21
2.4.2	Objetivos Especificos	21
3.	MARCO REFERENCIAL	22
3.1	Marco de Antecedentes	22
3.2	Marco teórico	23
3.2.1	La Coordinación.....	24
3.2.2	Clasificación.....	24
3.3	Etapas de Desarrollo	27
3.3.1	Eta Operacional Concreta (7-11 años)	29
3.4	Aprendizaje	30
3.4.1	Zona de desarrollo proximal	31

3.5	Procesos motores	32
3.5.1	Ontogenesis motora	32
3.5.2	Fases sensibles.....	36
3.5.3	Características de la ontogenesis motora en la edad escolar	42
3.6	Marco Legal.....	45
4.	DISEÑO METODOLOGICO	47
4.1	Tipo de Investigacion	47
4.2	Enfoque de la Investigacion.....	48
4.3	Metodo de Investigación.....	48
4.4	Fases de la Investigacion	49
4.5	Poblacion y muestra.....	49
4.6	Técnicas e instrumentos de recolección de datos	49
4.6.1	¿Qué es un Test?	50
4.6.2	Test de Conducción de balón	50
5.	Resultados	52
5.1	Técnicas de análisis de resultados	52
5.2	Interpretación de Resultados.....	53
6.	CONCLUSIONES	56
7.	PROSPECTIVA.....	58
	Bibliografía.....	59

ANEXOS.....	62
Macro-ciclo.....	77
Meso-ciclo	78
Micro-ciclo	79

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Fases de Desarrollo Ontogénico.....	35
Tabla 2 Fases Sensibles de la Infancia y de la Juventud.....	41
Tabla 3 Características Ontogénesis	45
Tabla 4 Fases de la Investigación.....	49
Tabla 5 Datos del Test.....	53
Tabla 6 Datos con Mayor Frecuencia	54

INDICE DE GRAFICAS

Grafica 1 Tiempo con, sin balón y porcentaje por niño	55
Grafica 2 Análisis Julián Camilo Pérez.....	62
Grafica 3 Análisis Santiago Bernal	63
Grafica 4 Análisis Juan Felipe Gaitán	64
Grafica 5 Análisis Juan Sánchez	65
Grafica 6 Análisis Roderick Figueroa	66
Grafica 7 Análisis José Alejandro Puentes	67
Grafica 8 Análisis Sebastián Felipe Hernández	68
Grafica 9 Análisis David Steven Ramírez.....	69
Grafica 10 Análisis Santiago Jiménez.....	70
Grafica 11 Análisis Johan Ochoa	71
Grafica 12 Análisis Juan Manuel Cárdenas	72
Grafica 13 Análisis Emerson Aguilar	73
Grafica 14 Análisis William Steven Cubillos	74
Grafica 15 Análisis Julián Quevedo	75
Grafica 16 Análisis David Alejandro Fonseca	76

INTRODUCCIÓN

La presente investigación tiene como objetivo diseñar una propuesta para el desarrollo de la coordinación viso-pédica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades pre-deportivas en la Escuela de Formación Deportiva River Bogotá.

Para ello, en el primer capítulo se encuentran los contextos macro que hace referencia a cómo se maneja la coordinación en el fútbol, mientras que en micro contexto se profundizará en la Escuela de Formación Deportiva en fútbol River Bogotá.

En el capítulo número dos, se describe la situación problemática con lo cual se genera la pregunta problema y los objetivos para su abordaje.

En el capítulo tres o marco referencial se delimitan los antecedentes constituidos por los análisis de proyectos de grado rastreados en la Universidad Pedagógica Nacional, los cuales desarrollan la temática de la coordinación visopédica en niños. A su vez se encuentra el Marco Teórico el cual aborda los conceptos de aprendizaje, etapas de desarrollo y ontogénesis motora, en donde se relacionan diferentes autores y sus propuestas teóricas. Por último en este capítulo se encuentra el marco legal compuesto por la Ley 181 de 1994.

El cuarto capítulo se considera el diseño metodológico de la investigación de orden cuantitativo pre-experimental, con enfoque empírico analítico, la recolección de datos se realizará por medio del test de conducción de balón y los datos se analizarán en el programa de Excel.

El capítulo quinto, da cuenta de los resultados de los datos y los análisis de los mismos en relación a la teoría.

El sexto capítulo será de conclusiones, lo cual abre el paso último capítulo de prospectiva constituido por la devolución creativa.

1. CONTEXTUALIZACIÓN

1.1 Macro Contexto

En el mundo existen países desarrollados como Alemania, Inglaterra, España, Italia, entre otros y países como Colombia, Ecuador, Brasil, Argentina, en vía de desarrollo, cada uno con su fauna, flora, agricultura, costumbres, culturas, y deportes que los caracterizan, pero hay un deporte en especial que une a la gran mayoría que es el fútbol.

Es tan grande la popularidad del fútbol, que en cada país como Inglaterra, Holanda, España, Alemania entre otros se encuentran escuelas de formación para este deporte, en las cuales se forma al niño desde muy pequeño. Alemania es uno de los países más representativos y con gran historia futbolera, su equipo más importante en la actualidad es el FC BAYER MUNCHEN, este equipo lleva formando futbolistas desde hace más de 10 años. El BAYER trabaja en el desarrollo motor de sus jugadores desde la etapa de iniciación, es decir desde que eran niños, por tal motivo es que sus jugadores son altamente coordinados y tan apetecidos en el planeta fútbol.

“El entrenamiento en el fútbol se trata, sobre todo, de un aprendizaje rápido y efectivo de las técnicas de fútbol que sean necesarias. En conexión con ello, las capacidades coordinativas juegan un papel muy importante. La coordinación, en lo referido al fútbol debe ser sometido a entrenamiento, de modo que el jugador pueda dominar los desarrollos de movimientos específicos y pueda ajustar los factores de perturbación propios de su tipo de deporte” (Schreiner, 2002, p.99)

1.2 Micro Contexto

En el Fútbol Bogotano se encuentra, variedad de escuelas de formación deportiva, las cuales se rigen por: el IDR y el Instituto Nacional del Deporte de Colombia (COLDEPORTES) por la ley 181 de enero de 1995 título IV, capítulo I, artículo 16, dice que:

“Deporte formativo es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.”

Sin embargo, muy pocas de estas escuelas llevan un proceso metodológico que lleve al niño a desarrollar sus capacidades motrices condicionales. En la experiencia como docentes, se observa que algunas escuelas lo que buscan es lucrarse económicamente y no preocuparse por lo que verdaderamente importa que es el desarrollo motriz de los niños.

En la localidad diecinueve (19) de Bogotá, Ciudad Bolívar; en el barrio Casa Linda se encuentra ubicada la Escuela de Formación Deportiva River Bogotá, en la cual se implementará la investigación del desarrollo de la coordinación viso-pédica con los niños de la categoría 2004-2005 que oscilan entre las edades de nueve (9) y diez (10) años.

2. PROBLEMÁTICA

La problemática se define como, los hechos, causas, indicios y consecuencias, como lo explica el enfoque praxiológico en el ver.

En este apartado encontraremos la descripción del problema investigativo, encontraremos la formulación de la pregunta, su justificación y los objetivos de la investigación

2.1 Descripción del Problema

Esta investigación, tiene lugar en la ciudad de Bogotá, en el barrio CASA LINDA, en la localidad diecinueve (19), donde se encuentra entrenando la Escuela de Fútbol River Bogotá, la cual la conforman las categorías 2007- 2006, 2004 – 2005 y 2003- 2002. La investigación se realiza con la categoría infantil masculina 2004- 2005. La mayoría de estos jugadores presentan insuficiencia en su desarrollo motriz, el cual se evidencia en actividades o ejercicios de la parte coordinativa, por lo tanto no se obtiene el resultado deseado en la competencia.

2.2 Formulación del Problema

¿Cómo desarrollar la coordinación viso-pédica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades pre-deportivas en la escuela de formación deportiva River Bogotá?

2.3 Justificación

En el fútbol infantil se presentan variedad de problemas motrices, a los cuales no se les da la importancia necesaria que se debe tener para el desarrollo en niños y jóvenes, por ello es importante la formación y progreso de las capacidades coordinativas, ya que estas influirán en sus competencias.

Queremos indagar y reconocer los beneficios del desarrollo de la coordinación visomotriz por medio de las actividades predeportivas en los niños de la Escuela de Fútbol River Bogotá y así ayudar a su formación deportiva. Por medio del plan de entrenamiento se permitiera evidenciar el progreso de cada niño en el aspecto coordinativo, ya que en el fútbol es constante los movimientos simétricos y asimétricos.

Esta investigación es viable ya que los niños se encuentran en el desarrollo de todas las capacidades físicas condicionales, en las cuales el infante adquiere con mayor facilidad los conocimientos y movimientos; por tal razón se desenvolverá con agilidad en su entorno deportivo.

En un partido se evidencian varias acciones reales de juego en las cuales se ven involucradas las capacidades coordinativas, en este caso lo visomotriz, como por ejemplo desplazamientos en espacios reducidos, pases a una sola intención, recepción de balón y remates o rechazos.

Es por ello, que se realizan los analisis de forma cuantitativa y asi determinar que tan desarrollada se encuentra la coordinación viso- pedica en los niños de la Escuela de Fútbol River Bogotá categoria 2004-2005.

2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo General

Desarrollar la coordinación viso-pedica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades pre-deportivas en la Escuela de formación Deportiva River Bogotá.

2.4.2 Objetivos Especificos

- ✓ Diagnosticar la coordinación viso-pedica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades pre-deportivas en la Escuela de Formación Deportiva River Bogotá.
- ✓ Analizar los datos obtenidos por el diagnostico inicial en el test de conducción de balón
- ✓ Diseñar un plan de entrenamiento para el desarrollo de la coordinación viso-pedica, en niños de 9 a 10 años a través de actividades pre-deportivas en la Escuela de Formación Deportiva River Bogotá.

3. MARCO REFERENCIAL

3.1 Marco de Antecedentes

Para la construcción de los antecedentes de este proyecto de investigación, se recurrió a los repositorios de las Universidades Libre De Colombia, Universidad Pedagógica Nacional y la Universidad de Cundinamarca de los cuales nos basamos en los de la (UPN). Ya que la información de las demás universidades no era pertinente con lo que se quiere en la investigación.

En la Universidad Pedagógica Nacional (UPN), se encontró la tesis *El futbol sala como estrategia Pedagógica para habilitar la coordinación ojo-pie en mujeres jóvenes (2001)*, elaborada por Portocarrero, Luis Carlos, esta se logró por medio de una propuesta de ejercicios que van de lo simple a lo complejo permitiendo a la joven “madurar” cada patrón requerido para el deporte nivelado, de esta manera su desarrollo motor y como conclusiones se obtuvo que las mujeres logran madurar su coordinación ojo-pie gracias a un trabajo no discriminado a los niños y se logran excelentes resultados con ejercicios manejados de lo simple a lo complejo.

En la siguiente tesis de la (UPN), que respondía al título *Reconocimiento del fútbol como elemento para el desarrollo de la coordinación viso pedica en la escuela primaria, una alternativa pedagógica para la educación física, (1990)*, elaborada Riveros medina Manuel Alberto, la cual buscaba responder a la pregunta ¿Cómo enfocar el fútbol en la escuela como elemento pedagógico? y ello se logró por medio de la implementación de

una cartilla pedagógica. En esta investigación no se encuentro explícitamente la metodología utilizada por el autor y las conclusiones no aparecieron en el trabajo.

Ya para finalizar, en la siguiente tesis de la (UPN), que respondía al título *Distancia del remate con impulso y pelota quieta en futbolistas (1997)*, elaborada por Gómez Pachón José Daniel, la cual buscaba responder a la pregunta ¿Cómo mejorar la potencia del remate con impulso y pelota quieta partir del trabajo de fuerza por velocidad aplicando una metodología de entrenamiento con pases en jóvenes de 15 a 16 años del colegio instituto Bolívar Ubaté? Y ello se logró por medio de la implementación de un plan de entrenamiento, y como conclusiones se tomaron debilidades y fortalezas del plan.

En los antecedentes consultados en los repositorios de la (UPN), tienen en común la implementación de un plan de entrenamiento o programas de este tipo, estas nos aportaron una idea general de como solidificar y organizar las actividades que se irán en el plan de entrenamiento.

3.2 Marco teórico

En la investigación influyen tres autores los cuales hablan del desarrollo de ontogénesis, cognitivo, social, y psicológico, como los son Jean Piaget, Vygotsky, y el Doctor Hoffman. Cada uno de ellos habla de una parte importante del desarrollo del niño. Jean Piaget planteo las etapas de desarrollo, Vygotsky habla del desarrollo del aprendizaje, y por último el Doctor Hoffman plantea el desarrollo de la ontogénesis motora desde que nace el niño.

3.2.1 La Coordinación

La coordinación es la capacidad motriz que tiene el ser humano para realizar movimientos simétricos como asimétricos al mismo tiempo, hay varios autores que definen la coordinación:

✓ *Jiménez y Jiménez (2002)*: es aquella capacidad del cuerpo para aunar el trabajo de diversos músculos, con la intención de realizar unas determinadas acciones.

✓ *Contreras, (1998)*: la coordinación es la capacidad neuromuscular de ajustar con precisión lo querido y pensado de acuerdo con la imagen fijada por la inteligencia motriz a la necesidad del movimiento.

✓ Es el conjunto de capacidades que organizan y regulan de forma precisa todos los procesos parciales de un acto motor en función de un objetivo motor preestablecido (Caminero, F. Febrero, 2006)

3.2.2 Clasificación

Según la propuesta de autores como (Contreras,1998, Escobar,2004, Guitierrez, 1991, Le Boulch,1997). Encuentra una coordinación general en función de dos aspectos importantes:

3.2.2.1 Coordinación dinámica

Es el buen funcionamiento existente entre el S.N.C. y la musculatura esquelética en movimiento. Se caracteriza por una gran participación muscular. (Muñoz. D.Marzo,2009).

3.2.2.2 Coordinación Oculo Segmentaria

Es el lazo entre el campo visual y la motricidad fina de cualquier segmento del cuerpo. Puede ser óculo-manual y óculo-pédica. (Muñoz. D.Marzo,2009).

3.2.2.3 Coordinación Viso Pédica

Es una de las capacidades coordinativas más importantes del ser humano, esta se refiere a la utilización de los pies, de manera correcta, armónica y precisa con todo tipo de móviles.

Los ejercicios de coordinación viso pédica en el fútbol son fundamentales ya que implica contacto directo con el móvil, estos se ven reflejados en la consunción del balón, el remate, las fintas, el pase etc. (Muñoz. D.Marzo,2009).

3.2.2.4 Evaluación de la Coordinación

La coordinación se evalúa para determinar en qué etapa se encuentra el niño, según *Picq y Vayer (1977)*, evalúa la Coordinación general y óculo-segmentaria basándonos en el Examen Psicomotor que estos autores proponen. Teniendo en cuenta las

dos etapas que distinguen en la evaluación de la psicomotricidad: la 1ª etapa (2 a 6 años) y la 2ª etapa (6-12 años), algunas de las pruebas que se pueden utilizar, son:

❖ Coordinación Dinámica General

Son los desplazamientos variados, saltos de todo tipo, gestos naturales, actividades rítmicas.

- 2-6 años Con los ojos abiertos recorrer 2 m en línea recta, poniendo alternativamente el talón de un pie contra la punta del otro.
- 6-12 años Posición de pie, una rodilla flexionada en ángulo recto, brazos a lo largo del cuerpo, impulsar por el suelo una caja de cerillas durante 5 m.
- Salto al aire flexionando las rodillas para tocar los talones por de tras con las manos.

❖ Coordinación óculo Segmentaria

- 2-6 años: Seguir un laberinto con una línea continua en 80'' con la mano dominante y 85'' con la otra.
- 6-12 años: Con una pelota de goma, dar a un blanco de 25x25 cm situado a 1,5 m de distancia, con ambas manos.
- Recibir una pelota lanzada desde 3 m con una mano (Alternamos).

3.2.2.5 Evolución de la Coordinación (6-12 años)

Educación Primaria (6-12 años): Se determina el desarrollo del sistema nervioso y, por tanto, los factores neuro-sensoriales de la coordinación, de ahí que sea la etapa ideal para la adquisición de experiencias motrices. La mala aptitud de retención motriz en el *primer ciclo y parte del segundo* exige en estas edades una profundización del aprendizaje a partir de la repetición de los ejercicios, contribuyendo de esta manera a la automatización del movimiento. Al final del segundo ciclo y todo el tercer ciclo, debido al desarrollo sensitivo y cognitivo, se refleja una buena capacidad perceptiva y de observación. Los ajustes motores son muy eficaces. (Muñoz. D.Marzo,2009).

3.3 Etapas de Desarrollo

El infante pasa por unas etapas de desarrollo en las cuales se observan cambios a nivel cognitivo, Psicológico y motriz, a partir de estas el niño adquiere procesos evolutivos importantes que le sirvan para un mejor desempeño en su vida personal. Por tal razón los aportes nos ayudan a tener una mejor visión de nuestro proyecto investigativo.

Según Piaget y su teoría el proceso de inteligencia se divide en cuatro grandes etapas de desarrollo comenzando desde el nacimiento.

Estas etapas se dividen de la siguiente manera:

- ✓ **Sesoriomotriz** que va desde 0 a 2 años: Durante los primeros dos años de vida, el desarrollo se concentra en esquemas sensoriomotores conforme el bebé explora el mundo de los objetos

- ✓ **Preoperacional** que va desde los 2 a 7 años: Conforme progresan el desarrollo de la imaginación y la capacidad para retener imágenes en la memoria, el aprendizaje se vuelve más acumulativo y menos dependiente de la percepción inmediata y de la experiencia concreta.

- ✓ **Operacional concreta** que va desde los 7 a 11 años: Comenzando alrededor de la edad de siete años, los niños se vuelven operacionales

- ✓ **Operacional Formal** que va desde los 12 años en adelante: El periodo de la operación formal comienza alrededor de los 12 años de edad y se consolida de manera gradual a lo largo de la adolescencia y los años de adulto joven

3.3.1 Etapa Operacional Concreta (7-11 años)

La investigación se basa en las teorías de Jean Piaget, y en esta etapa de desarrollo ya que los niños a investigar están entre los 9 y 10 años de edad.

“La edad de los siete años que coincide con el principio de la escolaridad propiamente dicha del niño, marca un hito decisivo en el desarrollo mental. En cada uno de los aspectos tan complejos de la vida

psíquica ya se trate de la inteligencia o de la vida afectiva las relaciones sociales o de actividad propiamente individual asistimos a la aparición de nuevas formas de según que rematan las construcciones esbozadas en el curso del periodo anterior y les asegura un equilibrio más estable, al mismo tiempo inauguran una serie ininterrumpida de construcciones nuevas.” Según Piaget (1991)

- ✓ La edad de siete años

“Comenzando alrededor de la edad de siete años, los niños se vuelven operacionales. Sus esquemas cognoscitivos, en especial su pensamiento lógico y sus habilidades de solución de problemas, se organizan en operaciones concretas — representaciones mentales de acciones en potencia. Una serie de operaciones concretas implica habilidades de clasificación para agrupar y reagrupar series de objetos. Por ejemplo, una colección de sillas, mesas, automóviles y camiones de juguete puede ser dividida en estos cuatro grupos pero también en dos grupos más grandes de muebles y vehículos. Los niños preoperacionales tienen dificultad para

distinguir entre estos dos niveles de clasificación, en especial si se les hacen preguntas tales como ¿Hay más camiones o más vehículos? Las cuales requieren que consideren ambos niveles de manera simultánea” (Los cuatro Periodos de desarrollo de Piaget)

Según (Los cuatro periodos de desarrollo de Piaget) El niños es capaz de solucionar problemas concretos de forma logica, y mejora su capacidad de pensar de manera coherente.

3.4 Aprendizaje

Los procesos de desarrollo son independientes del aprendizaje del niño, estos procesos se encuentran correlacionados, estos cambios estan orientados por un adulto antes, y durante la etapa escolar. Por tal razon en el proceso de enseñanza y aprendizaje nos aporta a la investigacion una parte importante en el desarrollo de la devolucion creativa al final de este.

3.4.1 Zona de desarrollo proximal

Cada niño, en cualquier dominio, tiene un nivel de desarrollo “real” y un potencial de desarrollo dentro del dominio y la diferencia entre los dos es lo que Vygotsky denomina Zona de Desarrollo proximal. Vygotsky (1978)

Según Vygotsky(1978) la distancia entre el nivel de desarrollo real, determinado por resolución de problemas independientes y el nivel de desarrollo potencial, determinado a través del estudio de problemas de control de adultos o en colaboración con sus compañeros más capaces. El niño a través de la interacción con la gente genera conocimientos y despierta lo que Vygotsky define como Zona de desarrollo Proximal.

“La zona de desarrollo proximal se puede apreciar que existen cuando las personas tr abajan en un problema que, por lo menos, uno de ellos por sí solos no podían trabajar eficazmente (Newman,Griffin y Cole, 1989). Esto puede ocurrir en el aula, el aprendizaje de las inter acciones interacciónentre madre e hijo, juego de los niños, o cuando dos o más personas con experiencia desigual son conjuntamente el cumplimiento de la tarea. Dentro de esta zona la posibilidad de cambio cognitivo.Lo que sucede entre las personas de la zona de desarrollo proximal puede ser asimilado a sucederen el niño” Hausfather (1996)

3.5 Procesos motores

Según el Doctor Hofman (2011), el niño pasa por procesos que determinan la ontogénesis o ontogénesis Motora, que son los procesos de maduración (carácter hereditario/genes), proceso de aprendizaje, procesos de socialización (condiciones ambientales), procesos de autoregulación. Por tal razón su investigación es la parte fundamental de nuestro proyecto investigativo ya que hace referencia a las etapas de desarrollo motriz por las cuales pasa el infante.

3.5.1 Ontogénesis motora

Según el Doctor Hoffman (2011), es un aspecto parcial del desarrollo individual del ser humano durante su vida, las cuales se dividen en dos:

- ✓ Capacidades Motoras (Capacidades de fuerza, resistencia, de equilibrio, de reacción, de diferenciación, y tales como capacidad del aprendizaje motor, de regulación y adaptación.
- ✓ Capacidades matrices y gestos técnicos, correr, saltar, recibir, lanzar, técnicas deportivas de los diferentes deportes y otras.

No se puede dejar aparte el desarrollo biológico y psicológico que son dos aspectos fundamentales en el desarrollo del niño

➤ Desarrollo Biológico:

- Desarrollo corporal(talla, peso corporal, proporciones de los segmentos corporales)

- Esqueleto (especialmente la osificación)

- Musculatura

- Sistema cardio-pulmonar

- Procesos metabólicos

- Actividad nerviosa

➤ Desarrollo psíquico

- Calidades cognitivas sensaciones, percepciones, memoria, imágenes, pensamiento, lenguaje

- Calidades motivacionales necesidades, motivaciones, actitudes, interés, sentimientos, convicciones morales

- Comportamiento manera de comportarse al aprender y practicar – en entrenamiento y competencia

3.5.1.1 Fases de desarrollo ontogenético

Nombre de la fase , bajo aspectos del desarrollo psicofísico	Edad	Caracterización de las fase , bajo aspectos del desarrollo motriz
Escolar temprano	7 – 9 años (1° - 3r grado)	progresos rápidos al aprender movimientos
Escolar tardío	Mujeres: 10-12 años Hombres: 10-13 años	Mejor aprendizaje motor
Juvenil: 1a fase puberal (=pubescencia)	Mujeres: 11/12 – 13/14 años Hombres: 12/13– 14/15 año	reestructuración de capacidades y destrezas motoras
Juvenil: 2a fase puberal (=adolescencia)	Mujeres: 13/14 – 17/18 años Hombres: 14/15– 18/19 año	diferenciación sexual marcada, individualización progresiva y mayor estabilización
Adulto temprano	18/20 – 30 años (aprox.)	mantenimiento relativo de las capacidades motoras y de la capacidad de aprendizaje

Adulto medio	30 – 45/50 años (aprox.)	Disminución paulatina del rendimiento
Adulto tardío	45/50 – 60/70 años (aprox.)	disminución reforzada del rendimiento
Adulto más tardío	60/70 años en adelante	en involución motora marcada

Tabla 1 Fases de desarrollo ontogénico

Según Hoffman (2011) Las edades se entienden como una orientación aproximada. Especialmente el inicio y el transcurso de la pubertad así como las edades avanzadas conocen divergencias considerables en cuanto a la así llamada edad biológica y en cuanto al desarrollo motriz.

3.5.2 Fases sensibles

Según Hoffman (2011), caracteriza las fases sensibles de la infancia y de la juventud en las cuales explica su adecuado desarrollo por edad, como se ve en el siguiente cuadro:

Capacidad motora	Fase Sensible	Razones principales
Aprendizaje motor / formación técnica	La primera y sobre todo la segunda edad escolar hasta el inicio de la 2a transfiguración ♀ 7 – 10/11 años ♂ 7 – 12/13 años	<p>► crecimiento rápido de la capacidad de aprender movimientos ya ingresando en la escuela (compare con las capacidades coordin.)</p> <p>► la segunda edad escolar es la edad idónea para la motricidad del niño</p>
Resistencia anaeróbica- láctica resp. resistencia altamente láctica	Desarrollo acentuado sólo a partir del fin de la pubescencia, y únicamente basándose en un buen nivel de resistencia básica ♀ 13/14 años en adelante ♂ 14/15 años en adelante	<p>► La resistencia aeróbica constituye una condición previa esencial, porque de otra manera no será posible un alto volumen de las cargas.</p> <p>► Un entrenamiento anaeróbico prematuro o</p>

		demasiado fuerte inhibe el desarrollo de las mitocondrias en las células musculares (aprovechamiento del oxígeno).
Fuerza máxima	A partir del fin de la pubescencia, únicamente después de una preparación multifacética de la fuerza (resistencia a la fuerza) ♀ 13/14 años en adelante ♂ 14/15 años en adelante	<p>► Los cambios hormonales traen consigo condiciones favorables para la hipertrofia muscular.</p> <p>► El grado de la osificación después del crecimiento acelerado ahora permite hasta sobrepesos máximos (después de una preparación suficiente).</p>
Resistencia básica (resistencia aeróbica)	ya en la edad preescolar, pero también en la escolar, juvenil y de adulto	► Los sistemas cardiovascular y pulmonar son generalmente bien adaptables.
Resistencia a la fuerza	En todas las edades: escolar, juvenil y de adulto	► Es una forma de resistencia con sobrepesos

		relativamente bajos, siendo por esto la "fuerza básica" para el entrenamiento en las etapas de la edad escolar.
		▶ La fuerza explosiva y más tarde también la fuerza máxima se basan en la resistencia a la fuerza.
Flexibilidad	Edades preescolar y escolar: ♀ 5 – 10/11 años ♂ 5 – 12/13 años	▶ esqueleto, tendones, ligamentos todavía muy elásticos
		▶ poca masa muscular y de densidad baja
		▶ condiciones favorables para desarrollar la coordinación (véase abajo)
Capacidades coordinativas	Edades preescolar y escolar ♀ 5 – 10/11 años ♂ 5 – 12/13 años	▶ Las proporciones armónicas del cuerpo que se presentan después de la primera transfiguración

facilitan la coordinación y se mantienen durante toda la etapa escolar, debido al crecimiento continuo del niño.

- ▶ mejoramiento rápido de las capacidades intelectuales, sobre todo cuando el niño frecuenta la escuela

- ▶ gran plasticidad del sistema nervioso, desarrollo del sistema senso-motor (trabajo de los receptores, capacidad de imaginación, memoria motora)

- ▶ alta movilidad y actividad, curiosidad, optimismo / despreocupación

Velocidad

Edad escolar temprana
hasta pubescencia: ♀ 7 –
13/14 años ♂ 7 – 14/15 años

► La repartición de las fibras musculares ya está terminada, sin embargo su funcionamiento es todavía "flexible".

► La plasticidad de los procesos nerviosos es bien entrenable hasta el fin de la 1a fase puberal; después de que se consolide el tipo del sistema nervioso, esta plasticidad (flexibilidad) es muy poco modificable.

► El vencimiento de sobrepesos altos (más del 30 % de la fuerza máxima) requiere una fuerza máxima bien desarrollada la cual es entrenable sólo a partir de la pubescencia en forma acentuada y efectiva.

Fuerza explosiva

Edad escolar tardía hasta

► La repartición de las

adolescencia: ♀ 9 – 14/15
años ♂ 11/12 – 19/20 años

fibras musculares ya está terminada, sin embargo su funcionamiento es todavía "flexible".

► La plasticidad de los procesos nerviosos es bien entrenable hasta el fin de la 1a fase puberal; después de que se consolide el tipo del sistema nervioso, esta plasticidad (flexibilidad) es muy poco modificable.

► El vencimiento de sobrepesos altos (más del 30 % de la fuerza máxima) requiere una fuerza máxima bien desarrollada la cual es entrenable sólo a partir de la pubescencia en forma acentuada y efectiva.

Tabla 2 Fases sensibles de la infancia y de la juventud

3.5.3 Características de la ontogenesis motora en la edad escolar

1a edad escolar de 7 a 9 años

Características del desarrollo

Proporciones armoniosas del cuerpo (compare con los cambios debido a la 1a transfiguración); con esto hay condiciones favorables para el mejoramiento rápido y acentuado de todas las "capacidades tempranas" por dos motivos:

- El cuerpo del niño es todavía relativamente pequeño y liviano.
- El niño crece permanente y suavemente - por esto las proporciones armoniosas del cuerpo se mantienen durante toda la edad escolar. Además hay otros aspectos que influyen positivamente en el desarrollo motriz del niño:
 - Las capacidades intelectuales mejoran muy rápidamente (especialmente porque el niño frecuenta la escuela primaria ampliando considerablemente su contacto y su comunicación con otras personas).
 - El niño de esta edad se caracteriza por un alto grado de movilidad y actividad motora en

su vida cotidiana y en sus pasatiempos (los hombres a menudo más que las mujeres).

- El niño participa en clases de educación física en la primaria.

Recomendaciones para la educación física y para el entrenamiento

Aconsejamos acentuar sobretodo la formación coordinativa y el entrenamiento de la flexibilidad y velocidad a través de ejercicios polifacéticos y variados; además se debe entrenar la resistencia básica en la medida de lo necesario en el respectivo Deporte.

2a edad escolar

mujeres de 9 a 11 años

hombres de 9 - 13 años

Características del desarrollo

No hay aspectos esencialmente nuevos en cuanto al desarrollo biológico hasta el comienzo de la maduración (crecimiento y desarrollo en continuación de la 1a edad escolar). Pero todavía no está completada la osificación así que el tejido conjuntivo y de sostén no debe recibir cargas fuertes para no lesionar el organismo infantil. A nivel psíquico todavía sigue habiendo condiciones muy

favorables: capacidades intelectuales buenas, "obediencia a la autoridad", disposición a subordinarse y a esforzarse, optimismo y coraje cuando tiene confianza.

Recomendaciones para la educación física y para el entrenamiento

- Se debe enfatizar el perfeccionamiento coordinativo (mejor edad de aprendizaje motor) sabiendo que el repertorio motriz futuro dependerá mucho de las experiencias hechas como niño.
- Es igualmente importante desarrollar la velocidad de manera multifacética y la fuerza explosiva de manera creciente.
- Seguir desarrollando las capacidades de fuerza con el objetivo de fortificar el cuerpo globalmente (resistencia a la fuerza) tomando en especial consideración la musculatura de sostén.
- Este entrenamiento de fuerza debe ser combinado con la flexibilidad de precisamente aquellos grupos musculares que tienden a

acortarse.

A nivel de resistencia se debe entrenar en primer lugar la aeróbica. Aquí el entrenador debe variar creativamente muchos ejercicios motrices para evitar monotonía.

Tabla 3 Características ontogénesis

3.6 Marco Legal

Según el instituto nacional del deporte de Colombia (COLDEPORTES) en la ley 181 de enero de 1995 titulo IV, capitulo I, articulo 16, dice que:

“Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes”.

- Constitución Política de Colombia de 1991

Decreto 2845 de 1984: por el cual se dictan normas para el ordenamiento del deporte, la educación Física y la recreación; “El deporte, la educación física y la recreación son elementos esenciales del proceso educativo y de la promoción social de la comunidad”

Decreto 2225 de 1985: se reglamenta parcialmente el Decreto 2845 de 1994 y se dictan disposiciones sobre la participación de niños en eventos deportivos y recreativos. En particular lo referido en el art. 1 “Ministerio de Educación Nacional, con la asesoría del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte y las Juntas Administradoras Seccionales de Deportes velará por que en los eventos deportivos para niños se les den condiciones mínimas para preservar su normal desarrollo físico, intelectual y social, y su práctica en instalaciones adecuadas y con elementos apropiados a su edad cronológica, bajo el cuidado de padres de familia, educadores y técnicos deportivos

Acuerdo 058 de 1991: por el cual se crea el proyecto “Escuelas de Formación Deportiva y se asigna la sede de las direcciones de las mismas” reglamentando el numeral 7 del artículo 3, el inciso segundo del artículo 16 y 81 de la ley 181 del 18 de enero de 1995

Resolución 001909 de 1991: reglamenta el proyecto de “ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVA”

4. DISEÑO METODOLOGICO

El diseño metodológico está conformado por procesos, instrumentos, y pruebas por el cual se alcanza los objetivos de la investigación planteada para llegar a la solución de el problema.

La investigación desarrolla la coordinación viso-pédica en niños de 9 y 10 años de edad por medio de actividades Pre-deportivas. En el capítulo se evidencia el proceso de investigación utilizado para el desarrollo de lo planteado, como lo son: tipo de investigación, enfoque, método, fases, la población la cuál es investigada, y como se recolectarán los datos

4.1 Tipo de Investigación

La investigación cuantitativa es un enfoque en el cual diagnosticó, y evaluó, por medio de pruebas específicas, que contienen datos exactos y que pueden ser analizados y evaluados estadísticamente. En esta investigación lo ejecuté por medio de un test de conducción para evaluar la coordinación viso-pédica en los de la escuela de fútbol River Bogotá.

4.2 Enfoque de la Investigación

El método empírico analítico, es un modelo de investigación científica basado en experimentos, observación y análisis. En esta investigación se evidenció en la ejecución del test, en el planteamiento de la pregunta problema, el análisis cuantitativo del test y la observación durante la ejecución del test.

4.3 Método de Investigación

El método experimental es aquel que tiene como referente elegir o realizar una acción, luego de ejecutarla, analizar las consecuencias de esa acción. Esta se divide en, cuasiexperimental la cual también manipula datos, al menos una para observar su efecto y relación con una o más variables. Según Sampieri (2006) en los diseños cuasiexperimentales los sujetos ya están asignados a un grupo y hacen parte del experimento, como se evidencia en esta investigación con la población ya establecida por la Escuela de Fútbol River Bogotá.

4.4 Fases de la Investigacion

Actividad	Objetivo
Diagnóstico y aplicación del test	Evaluar por medio de un test de conducción
Evaluación del test	Analizar y comparar los datos
Finalización	Diseño del plan de entrenamiento

Tabla 4 Fases de la investigación

4.5 Poblacion y muestra

La poblacion de este proyecto esta ubicada en la ciudad de Bogotá, en la localidad de Ciudad Bolivar, barrio Casa Linda; en la escuela de futbol River Bogotá la cual esta conformada por las categorias 2007-2006-, 2004-2005 y 2003-2002 con un total de cien (100) niños.

La investigación esta dirigida a la categoria 2004-2005 de la escuela de Futbol River Bogotá que estan entre los nueve (9) y diez (10) años de edad

4.6 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica implementada para esta investigación fue la implementación de un test técnico el cual arroja resultados estadísticos para determinar el nivel de coordinación viso-pedica en el cual se encuentra la población en estudio

4.6.1 ¿Qué es un Test?

Es un instrumento el cual su objetivo es medir una cuestión concreta en algún individuo dependiendo de qué tipo sea el test es el que se va a valorar.

4.6.2 Test de Conducción de balón

Este Test fue elaborado por el Licenciado Roberto Montes García, esta es una prueba para determinar el índice de coordinación viso-pedica por medio del desplazamiento con y sin balón.

4.6.2.1 Descripción

A continuación se describe el test de conducción el cual se ejecutó con los niños de la Escuela River Bogotá

Los conos naranjas colocados en el córner, será la salida del circuito de conducción. Se colocarán también los siguientes conos:

En la línea de área a medio camino entre la línea de banda derecha y el palo corto se colocará un cono (marrón). Lo mismo se hará también en la parte izquierda, colocando otro cono (morado). Un metro detrás de la portería, se colocará otro cono (fucsia). En el córner izquierdo, se colocará un cono (rojo). Por último se coloca un

cono (verde) a un metro del córner izquierdo (justamente donde comienza la línea del área). El jugador, deberá hacer el siguiente recorrido, primeramente sin balón y posteriormente, tras un descanso con balón:

Sale en el córner izquierdo entre los conos naranjas, dirigiéndose al cono naranja, el cuál rodea, luego va hacia el cono fucsia de detrás de la portería, desde ahí pasará al córner izquierdo (cono rojo), el cual también rodea para luego dirigirse al cono morado, desde el cono morado irá a dar la vuelta al cono fucsia, para volver hacia el cono verde, al cual lo rodeará por fuera, para luego correr por fuera de la línea de área hacia los conos naranjas de la salida, rodeándolos y entrando a la llegada por detrás de ellos.

Primeramente se anotará el tiempo, que el jugador tarda en realizar el recorrido sin balón, para luego compararlo con el tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, de esta forma cuanto menos diferencia exista entre ambos tiempos mayor será la cualificación técnica del futbolista en la conducción, ya que el balón se habrá llevado cerca del pie, y sin que se pierda mucha velocidad en la carrera, es decir, de forma más natural.

4.6.2.2 Evaluación

Para la calificación técnica del jugador, se observa la diferencia de ambos tiempos (tiempo que tarda en realizar el circuito con balón, y el tiempo que tarda en realizarlo sin balón) calculando con ese tiempo un porcentaje (%)

$$\% = (\text{Tiempo de conducción sin balón} / \text{t. con balón}) \times 100$$

De manera que cuanto más cercano sea el porcentaje al 100 %, mayor será la cualificación técnica del deportista en la conducción de balón.

5. Resultados

5.1 Técnicas de análisis de resultados

El método o técnica utilizada para el análisis de los datos, arrojados por el test abordado es de orden cuantitativo. El cual utiliza procedimientos estadísticos para explicar eventos a través de hojas de cálculo, gráficas y tablas.

Los resultados que nos arrojó de cada deportista, se graficaron con datos exactos, y verídicos. Por tal razón se utilizó este método de análisis.

5.2 Interpretación de Resultados

Con la siguiente tabla se buscó analizar los resultados que arrojó el test aplicado a los niños de la escuela de River Bogotá

Nombre del jugador	Tiempo sin balón	Tiempo con balón	Categoría	%
Julián camilo Pérez	11seg.	23 seg	2004	48
Santiago Bernal	11seg.	19 seg	2004	58
Julián Felipe Gaitán	11 seg.	28 seg	2004	39
Juan Sánchez	10 seg.	19 seg	2005	53
Roderick Figueroa	10 seg.	22 seg	2004	45
José Alejandro Puentes	10 seg.	23 seg	2004	43
Sebastián Hernández	9 seg.	19 seg	2004	47
David Steven Ramírez	10 seg.	19 seg	2004	53
Santiago Jiménez	10 seg.	17 seg	2004	59
Johan Ochoa	11 seg.	24 seg	2004	46
Juan Manuel cárdenas	10 seg.	20 seg	2004	50
Emerson Aguilar	11 seg.	31 seg	2004	35
William Steven cubillos	9 seg	18 seg	2004	50
Julián Quevedo	11 seg	22 seg	2005	50
David Fonseca	12 seg	25 seg	2005	48

Tabla 5 Datos del test

	Tiempo sin balón	Tiempo con balón	Porcentaje
MODA	10 seg	19	50
MEDIANA	10 seg	22	48
MEDIA	10,4seg	21,93333333	48,31411047

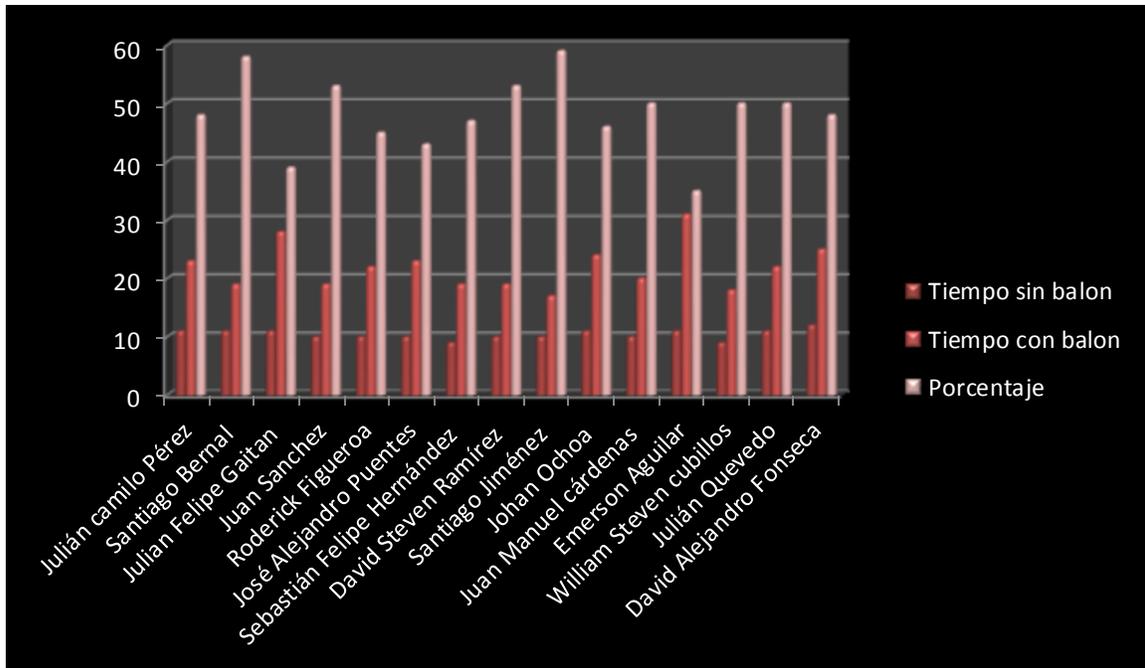
Tabla 6 Datos con mayor Frecuencia

En esta tabla se observa los datos con mayor frecuencia que arrojó el test:

En el tiempo sin balón se observa que el valor con mayor frecuencia es diez segundos (10 seg) es decir la moda, el tiempo con mayor importancia es de diez segundos (10 seg) es decir la mediana y finalmente vemos que el valor en promedio es diez coma segundos (10,4 seg)

Los desplazamientos con balón se observa que el valor con mayor frecuencia es diecinueve segundos (19 seg) es decir la moda, el tiempo con mayor importancia es de veintidós segundos (22 seg) es decir la mediana y finalmente vemos que el valor en promedio es veintiuno coma noventa tres segundos (21,93 seg)

En la siguiente gráfica mostrara los resultados generales del test, en donde se observara el resultado final de los tiempos y porcentajes de los niños.



Grafica 1 Tiempo con, sin balón y porcentaje por niño

La anterior grafica muestra que de los 15 deportistas de la escuela de formación River Bogotá a los que se les aplico el test diagnóstico de conducción de balón para evaluar la coordinación viso-pedica, siete (7) de ellos obtuvieron un porcentaje mayor de 50% o igual al 50% y los ocho (8) niños restantes están por debajo del 50% del rendimiento. También se puede observar que ninguno de los 15 infantes pasa el 60 %, queriendo decir con esto que los niños en formación tienen un problema de coordinación viso-pedica.

6. CONCLUSIONES

- ✓ Durante la realización del test se concluye que los movimientos de los segmentos corporales son rígidos
- ✓ En la mayoría de los niños no hay coordinación viso-pédica
- ✓ El desplazamiento sin el balón fue más rápido.
- ✓ El desplazamiento con el balón fue más lento.
- ✓ El desplazamiento sin el balón fue mucho más fácil, que al realizarlo con el balón.
- ✓ Se observa que ninguno de los quince niños (15) pasa el sesenta por ciento (60%) del test
- ✓ Se determina que los niños están pasando por el proceso ontogénico, el cual se ve evidenciado en su desarrollo coordinativo, a través de la ejecución del test, ya que no han desarrollado la habilidad para realizar de la mejor manera la prueba aplicada. Sin embargo se encuentra que el niño a través de la competencia escoge y resuelve de la mejor manera el problema en el cual se encuentra, el contexto en el cual se aplica esta prueba es conveniente con su desarrollo y aprendizaje y favorece a la ejecución del test.
- ✓ Los niños adoptaran el gesto técnico
- ✓ Los niños mejoraran la coordinación viso-pédica
- ✓ Los niños adquirirán nuevos gestos técnicos

Se concluye globalmente que las actividades pre-deportivas llevaran al infante a un desarrollo viso-pedica óptimo y así poder tener un mejor desempeño en su vida deportiva como social.

7. PROSPECTIVA

Esta Propuesta de investigación pretendió aportar una solución o una necesidad de la escuela de Fútbol River Bogotá, en la categoría 2004-2005, en el desarrollo de la coordinación viso-pedica.

Esta se ejecutó por medio de este plan de entrenamiento que pretendió el desarrollo, y aprendizaje de la coordinación viso-pedica, por medio de actividades pre-deportivas. Esta investigación queda abierta para cualquier escuela o club de formación deportiva; ya que su objetivo es el mejoramiento de la coordinación viso-pedica en niños de las categorías 2004-2005.

Bibliografía

Arciniegas de Vélez (2011) Teorías del aprendizaje: ¿Cómo aprendemos? Bogotá Colombia

Batería de test técnico-tácticos (Recuperado el 03 de marzo de 2014) de <http://goo.gl/P18gHD>

Castorina, Ferreiro, Lerner, De Oliveira, (1996). Piaget-Vygotsky: Contribuciones para replantear el debate.

Contreras, O. (1998): *Didáctica de la Educación Física. Un Enfoque Constructivista*. Ed. Inde. Barcelona

El Enfoque Genético De Piaget (Recuperado el 28 de marzo de 2014) de http://www.toscana.edu.co/cms/images/cms/2c0afe_Pb3jq1Oz.pdf

Escobar, R. (2004): Taller de Psicomotricidad. Guía práctica para docentes. Ed. Ideas propias. Vigo.

Gutiérrez, M. (1991): La Educación Psicomotriz y el Juego en la Edad Escolar. Ed. Wanceulen. Sevilla.

Hausfather, S, J. (1996): Vygotsky and schooling: creating a social context for learning. Action in Teacher Education (Recuperado el 3 de Abril de 2014) de <http://goo.gl/cAGtRs>

Hernández, Fernández, Baptista (2006) Metodología de La investigación

Hoffman, (2011): Teoría y Metodología del entrenamiento Itk. Alemania

Jiménez, J. Y Jiménez, I. (2002): Psicomotricidad. Teoría y programación. Ed. Escuela Española. Barcelona.

Le Boulch, J. (1997): La Educación Psicomotriz en la Escuela Primaria. Ed. Paidós. Barcelona.

Ley 181 de Enero 18 de 1995 (Recuperado el 08 de abril de 2014) de <http://goo.gl/otx2RW>

Los cuatro periodos de desarrollo de Piaget (Recuperado el 28 de marzo de 2014) de http://www.colegioimi.net/uploads/2/3/2/3/23231948/etapas_desarrollo_piaget2.pdf

Cameiro, F. año Febrero 2006 Marco teórico sobre la coordinación motriz
(Recuperado el 03 de abril de 2014) de <http://www.efdeportes.com/efd93/coord.htm>

Muñoz, D. año Marzo 2009 La coordinación y el equilibrio en el área de Educación Física. Actividades para su desarrollo (recuperado el 6 de marzo de 2014) de <http://www.efdeportes.com/efd130/la-coordinacion-y-el-equilibrio-en-el-area-de-educacion-fisica.htm>

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

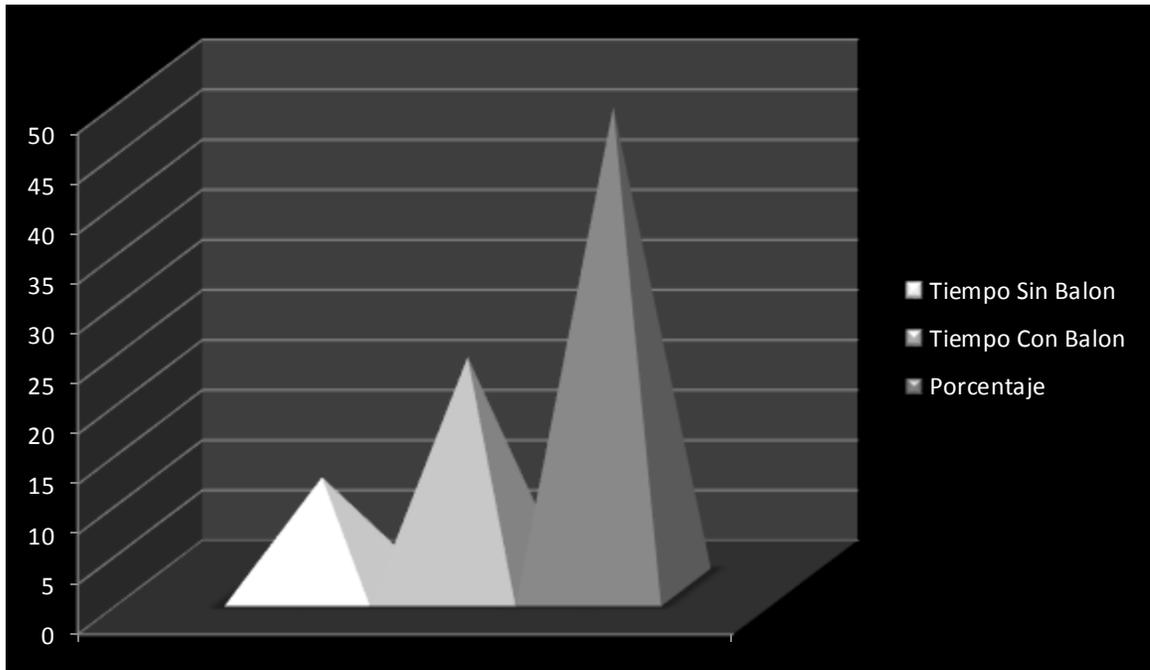
Picq, L. y Vayer, P. (1977): Educación Psicomotriz. Ed. Científico Médica. Barcelona.

Vygotsky, L.S. (1978):Presente en la sociedad: el desarrollo de los procesos psicológicos superiores. Cambridge, MA: Harvard University Press

ANEXOS

✓ Graficas de cada niño

- Julian Camilo Pérez

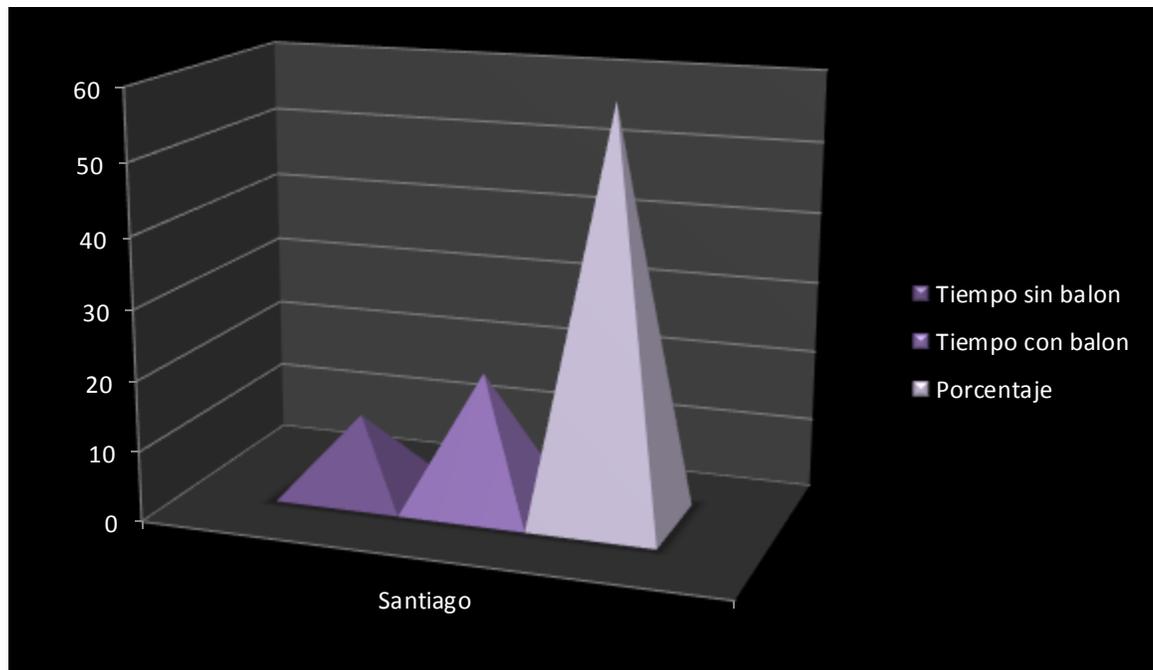


Grafica 2 Análisis Julián Camilo Pérez

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 23 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 12 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 50% de su capacidad coordinativa.

- Santiago Bernal

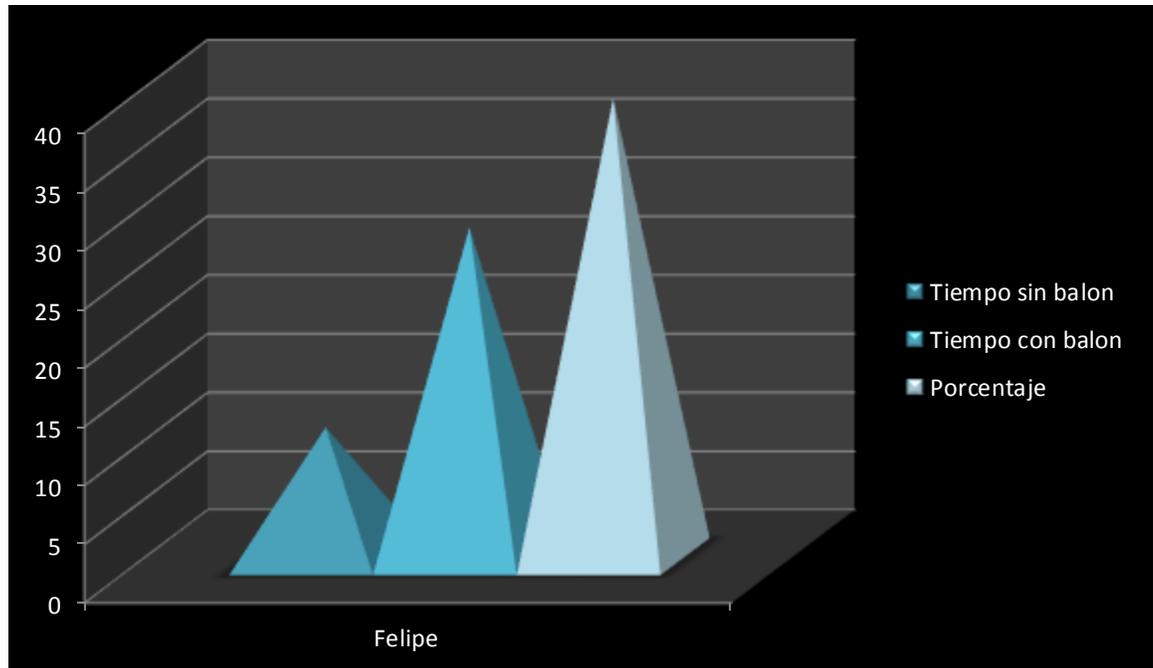


Grafica 3 Análisis Santiago Bernal

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 19 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 8 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor comodidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 58% de su capacidad coordinativa.

- Julián Felipe Gaitán

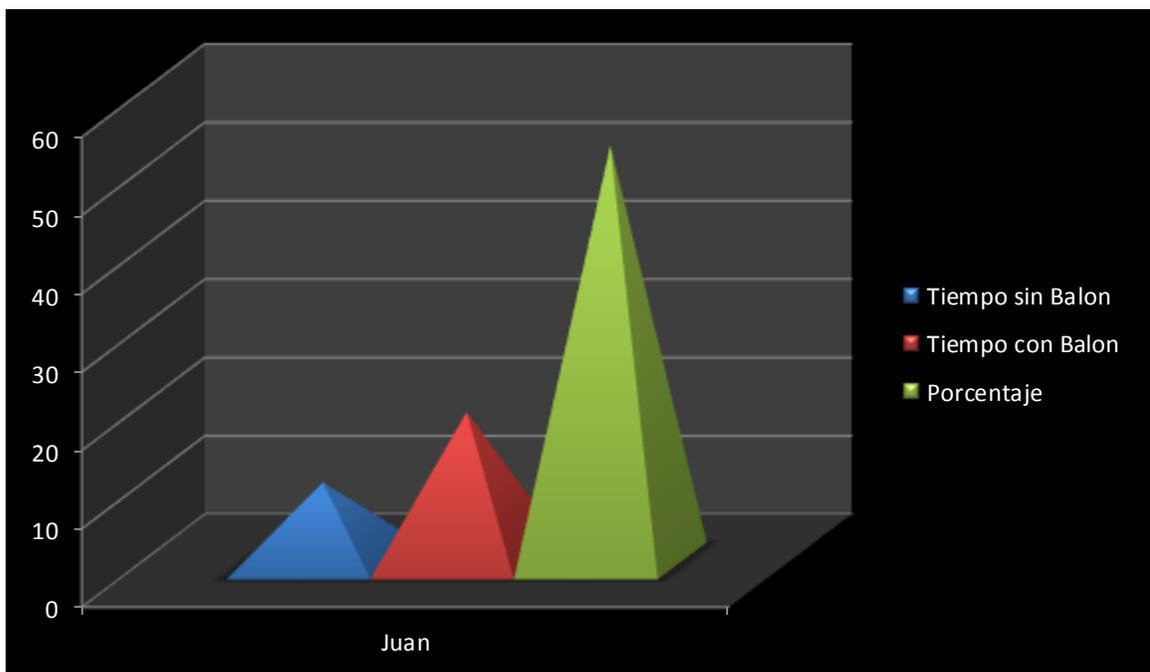


Grafica 4 Análisis Juan Felipe Gaitán

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 28 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 17 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con gran dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 39% de su capacidad coordinativa.

- Juan Sánchez

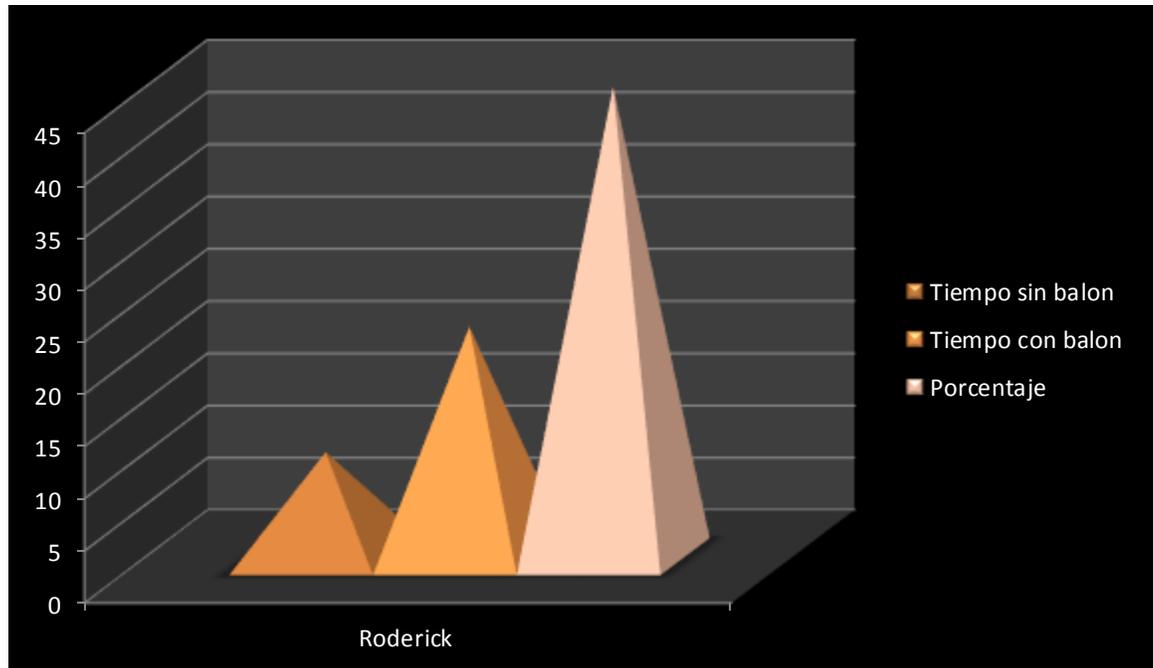


Grafica 5 Análisis Juan Sánchez

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 19 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 9 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor comodidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 53% de su capacidad coordinativa

- Roderick Figueroa

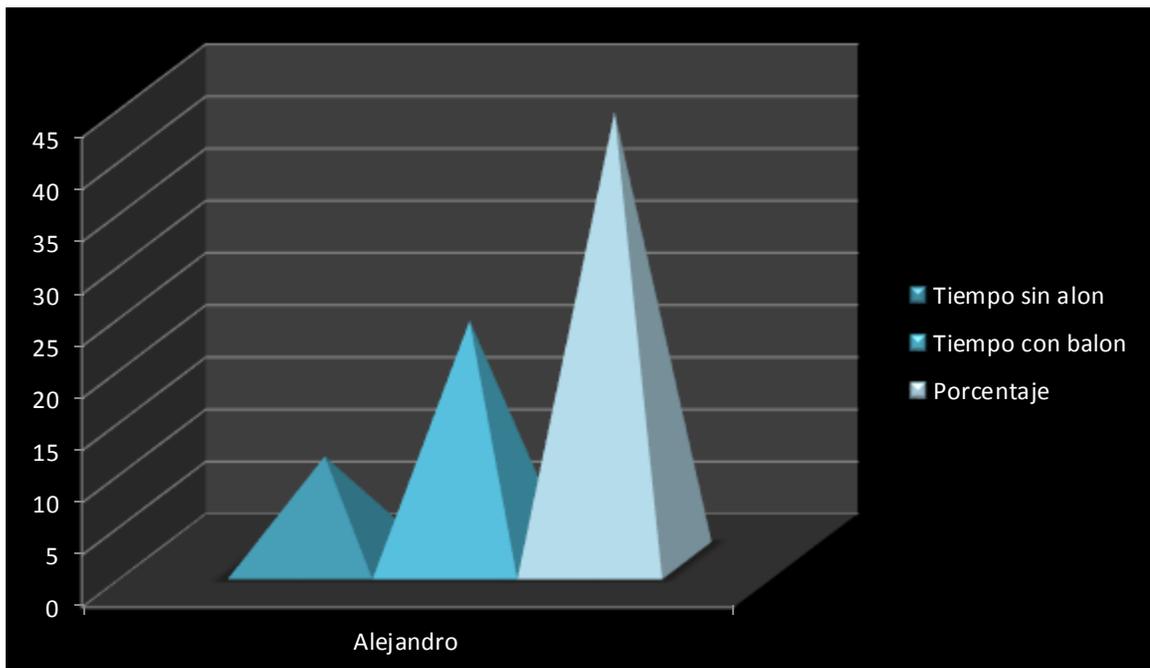


Grafica 6 Análisis Roderick Figueroa

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 22 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 12 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 45% de su capacidad coordinativa

- José Alejandro Puentes

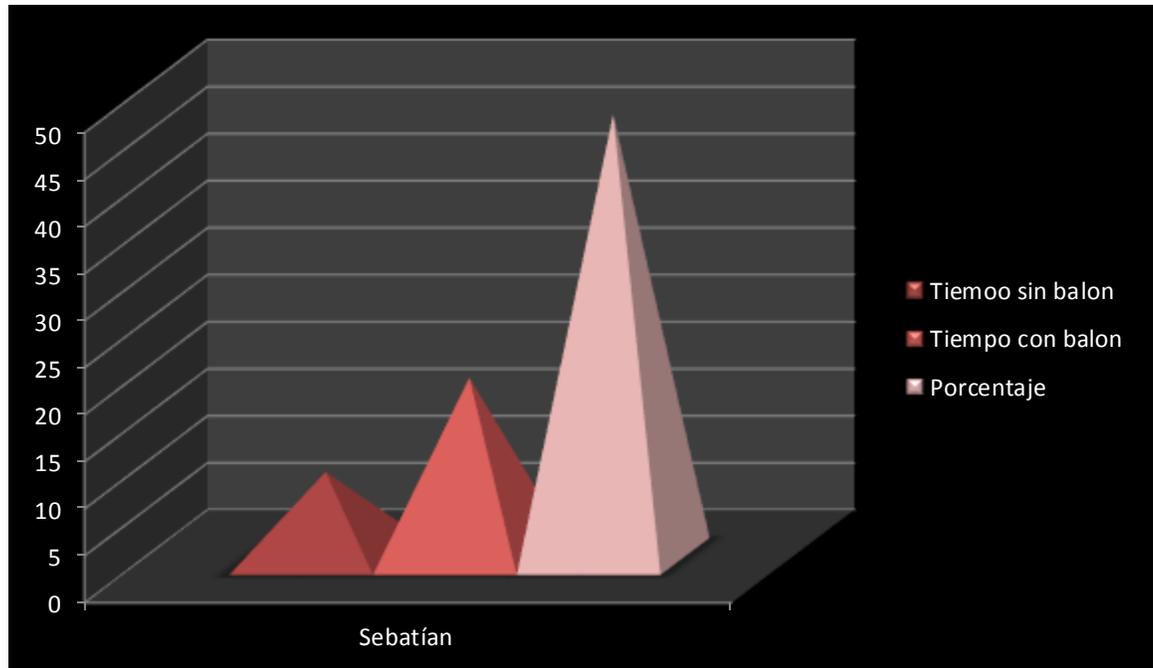


Grafica 7 Análisis José Alejandro Puentes

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 23 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 13 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 43% de su capacidad coordinativa

- Sebastián Felipe Hernández

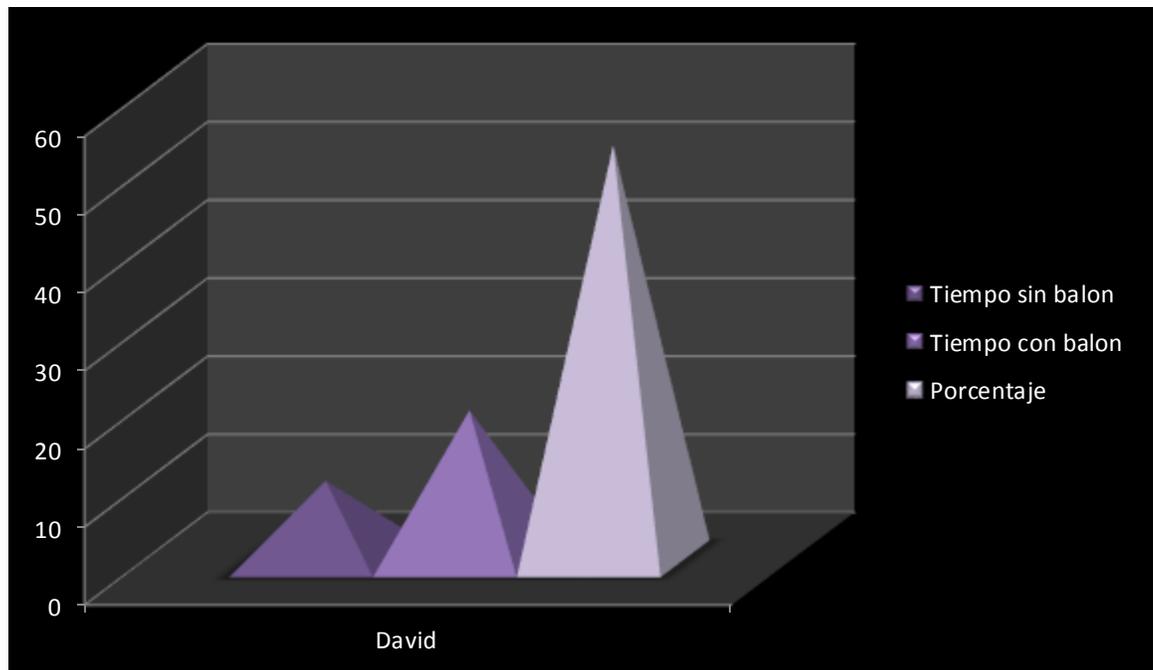


Grafica 8 Análisis Sebastián Felipe Hernández

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 9 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardó 19 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 10 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 47% de su capacidad coordinativa

- David Steven Ramírez

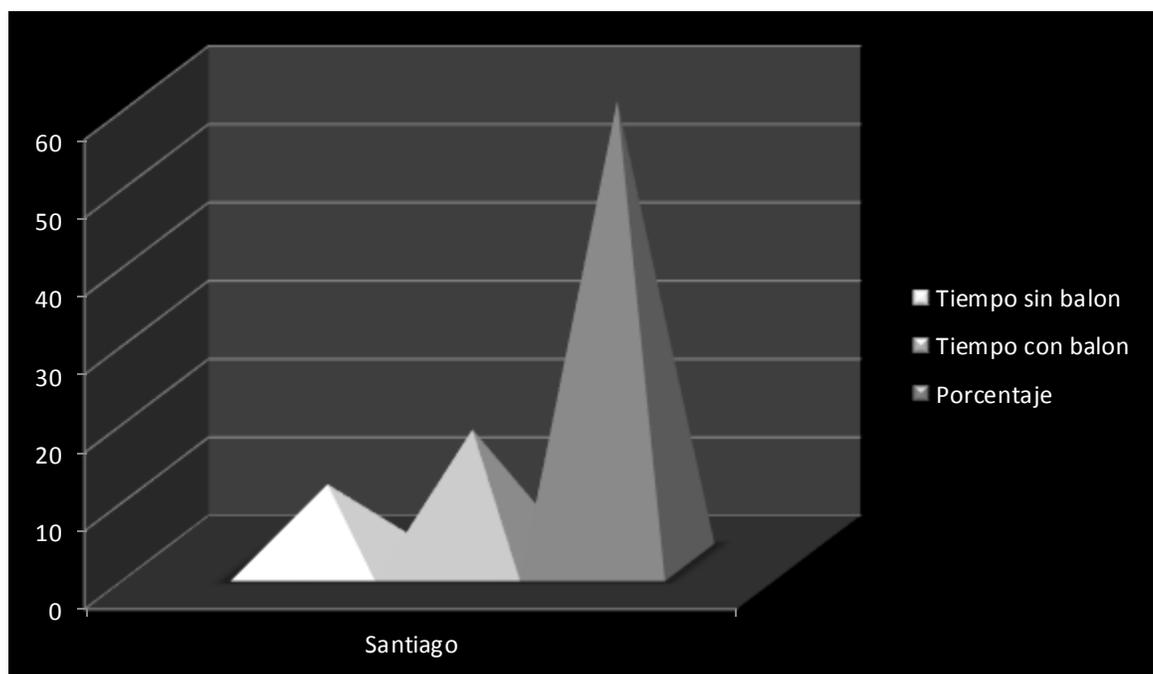


Grafica 9 Análisis David Steven Ramírez

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 19 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 9 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor comodidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 53% de su capacidad coordinativa

- Santiago Jiménez

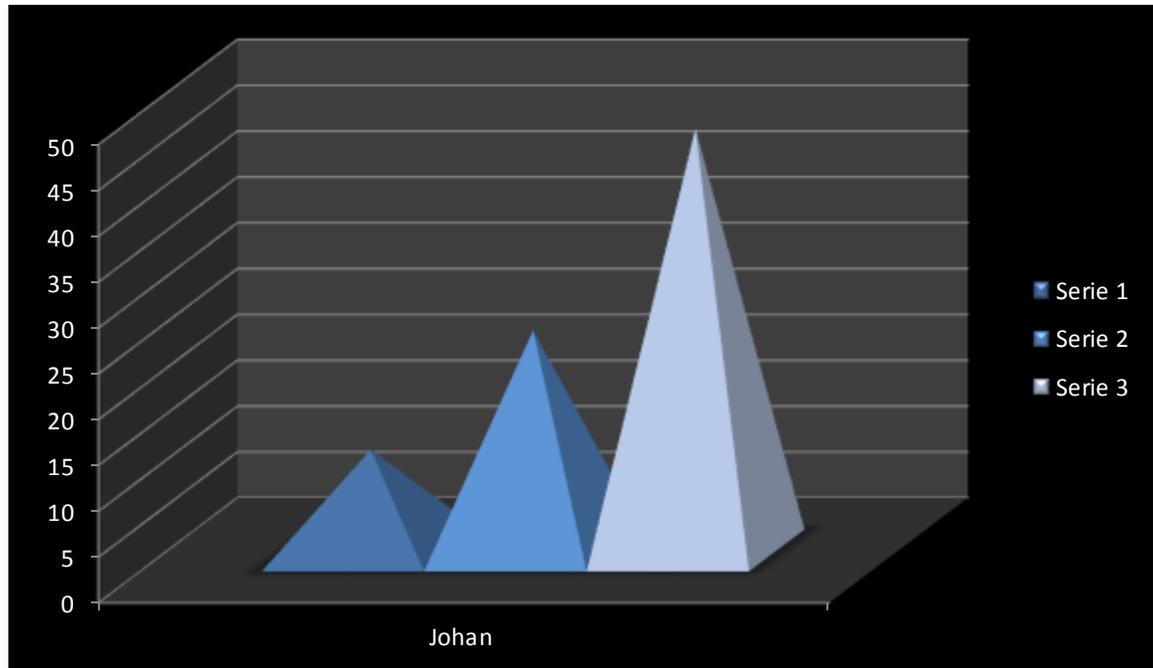


Grafica 10 Análisis Santiago Jiménez

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardó 17 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 10 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor facilidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 59% de su capacidad coordinativa.

- Johan Ochoa

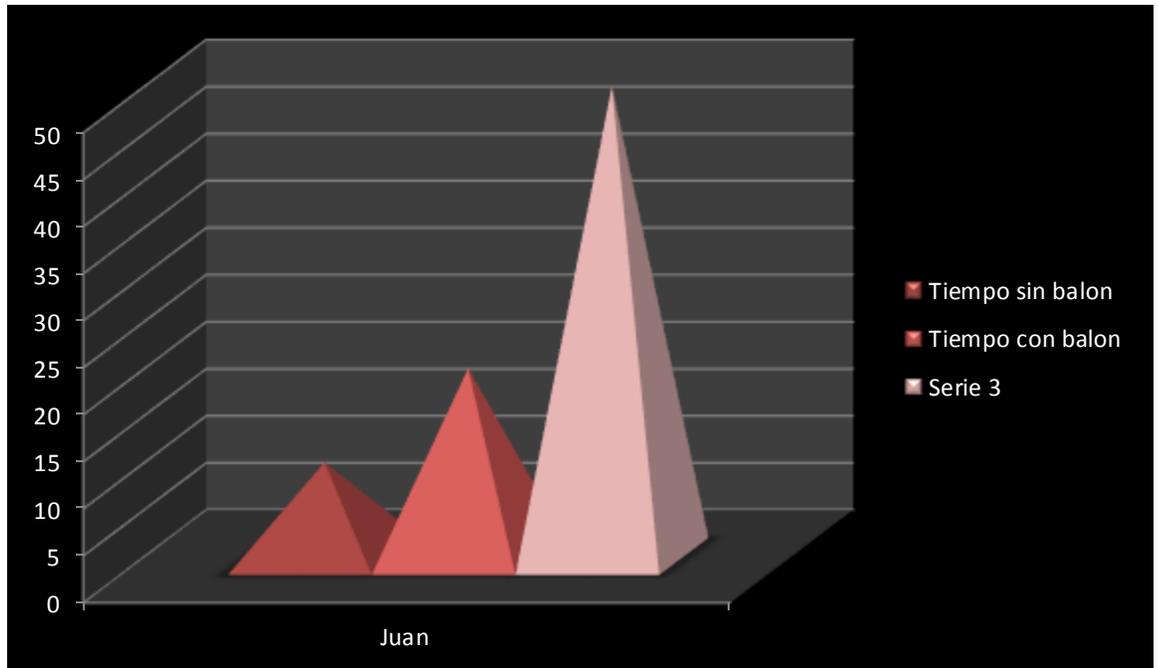


Grafica 11 Análisis Johan Ochoa

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 24 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 13 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 46% de su capacidad coordinativa

- Juan Manuel Cárdenas

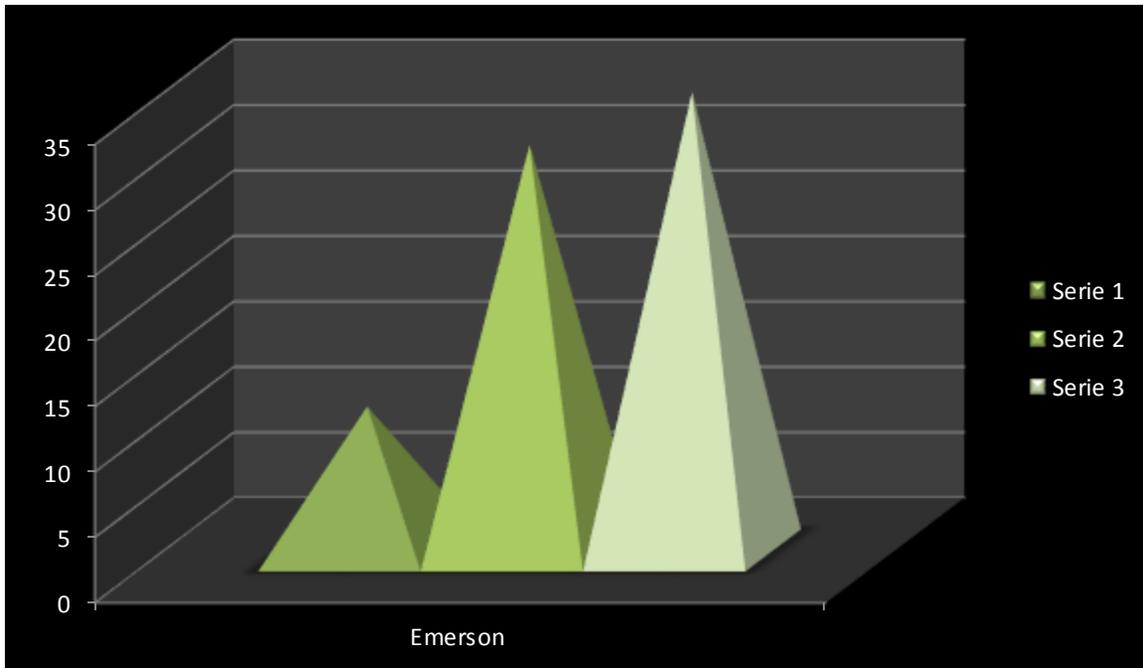


Grafica 12 Análisis Juan Manuel Cárdenas

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 10 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 20 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 10 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor facilidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 50% de su capacidad coordinativa

- Emerson Aguilar

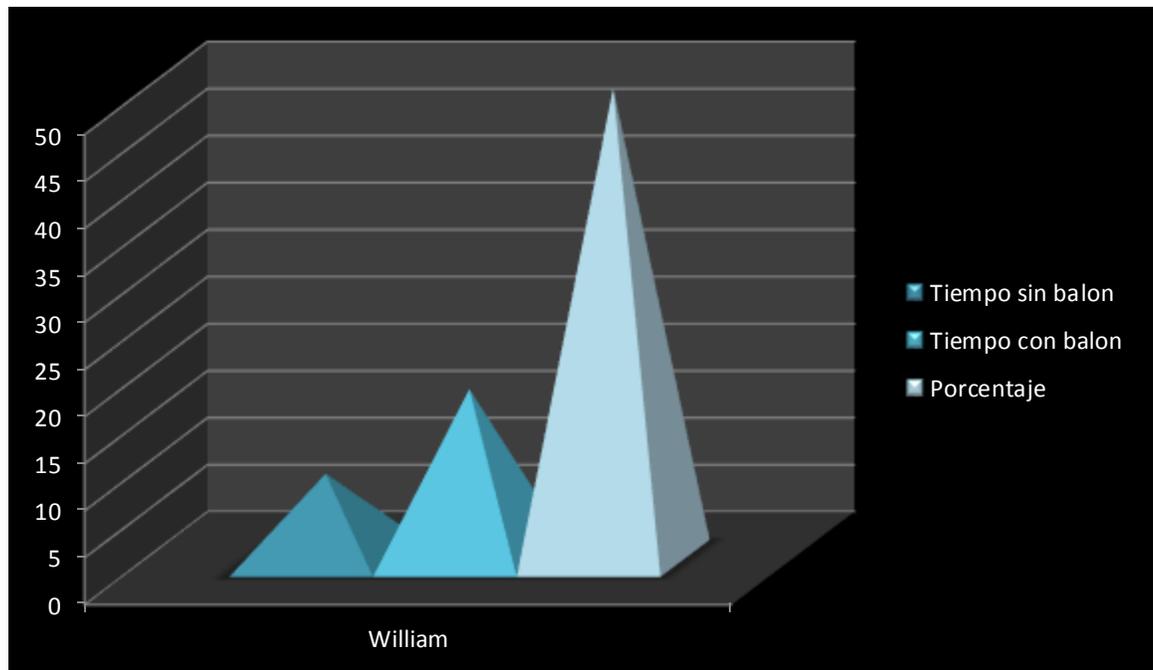


Grafica 13 Análisis Emerson Aguilar

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 31 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 20 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 37% de su capacidad coordinativa

- William Steven cubillos

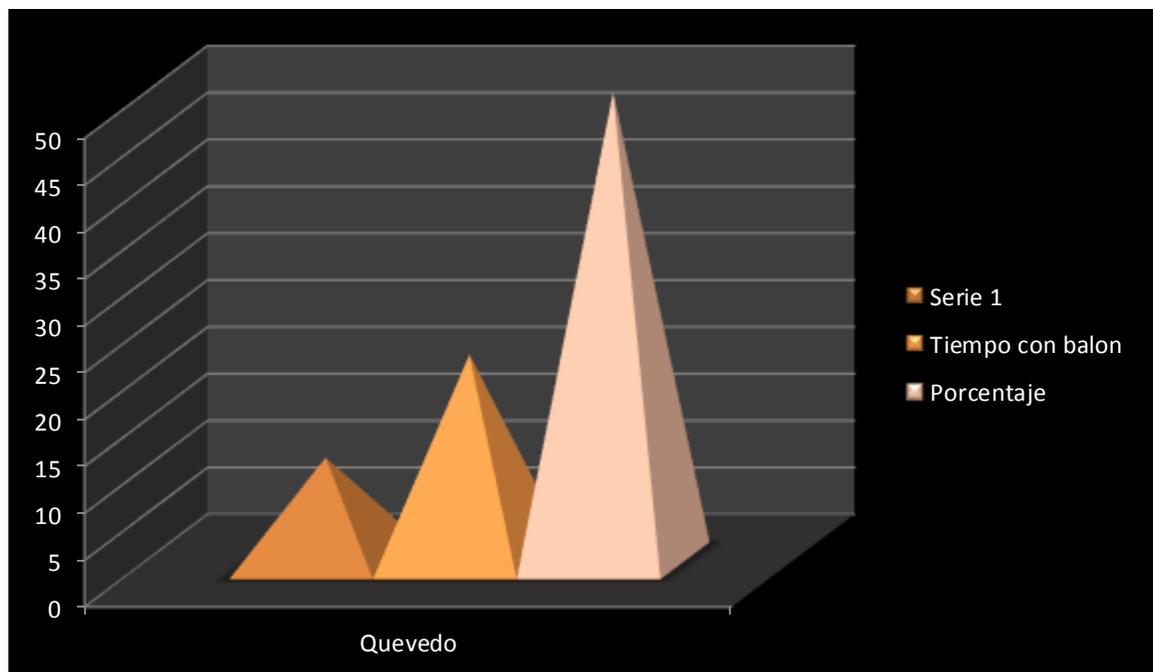


Grafica 14 Análisis William Steven Cubillos

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 9 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 18 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 9 segundos entre el recorrido sin objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor facilidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 50% de su capacidad coordinativa

- Julián Quevedo



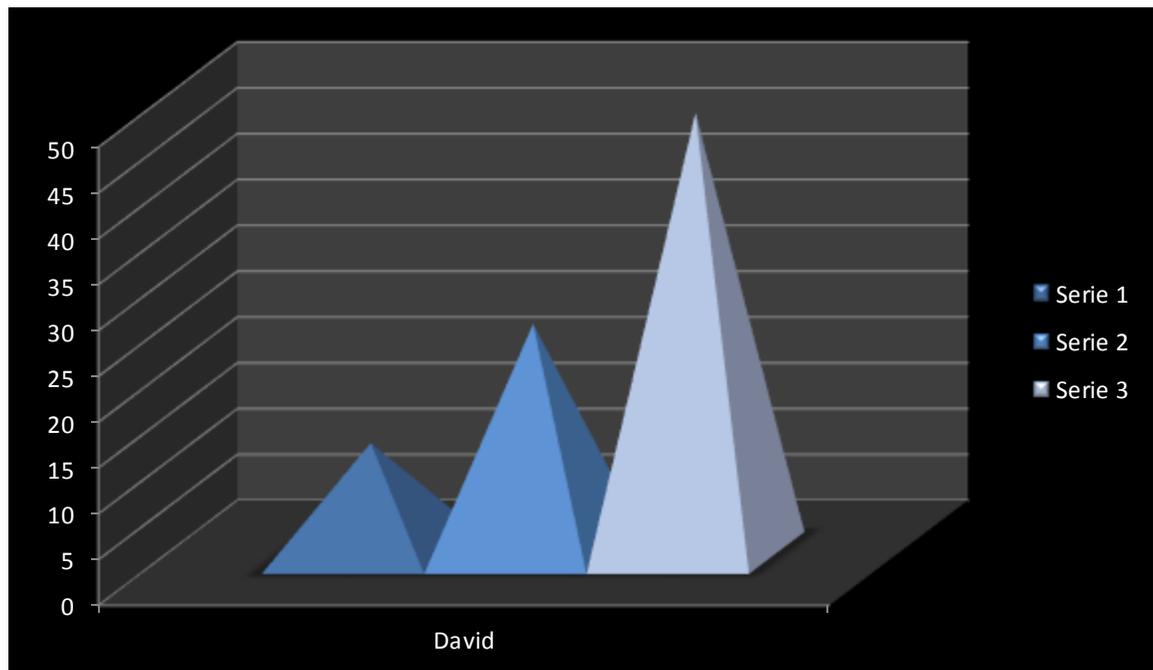
Gráfica 15 Análisis Julián Quevedo

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 11 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardó 22 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 11 segundos entre el recorrido sin

objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor facilidad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 50% de su capacidad coordinativa

- David Alejandro Fonseca



Grafica 16 Análisis David Alejandro Fonseca

El niño primero realizó el recorrido sin balón por medio de los conos, tardando 12 segundos en su desplazamiento, el segundo recorrido lo hizo con el balón, donde tardo 25 segundos en su desplazamiento. Hay una diferencia de 13 segundos entre el recorrido sin

objeto y con objeto debido a que el niño conduce este balón por medio de los conos con mayor dificultad.

Evaluando al niño por medio de la ecuación $\% = (\text{desplazamiento sin balón} / \text{desplazamiento con balón}) * 100$ determinamos que el niño se encuentra en un 48% de su capacidad coordinativa

Las gráficas observadas anteriormente muestran los tiempos sin balón, con balón y porcentaje de cada niño al aplicarle el test.

✓ Plan de entrenamiento

Macro-ciclo

PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCUELA RIVER BOGOTA							
PERIODO PREPARATORIO 4320 MINUTOS 100%							
MARZO				ABRIL		MAYO	
ENTRANTE 1296 30%				BASICO 3024 70 %			
Preparacion Tecnica 80% 1036.8 min				Preparacion Tecnica 80% 2419,2 min			
Borde interno	Borde externo	Golpe enpeine	Planta del pie	Borde interno	Borde externo	Golpe enpeine	Planta del pie
25% 259,2 minu	25% 259,2 minu	25% 259,2 minu	25% 259,2 minu	25 % 604,8 minu	25 % 604,8 minu	25 % 604,8 minu	25 % 604,8 minu
Preparacion Fisica 20% 207,36 min				Preparacion Fidica 20% 604.8 minu			
Fuerza	Velocidad	Coordinacion	Flexibilidad	Fuerza	Velocidad	Coordinacion	Flexibilidad
25% 51,84 min	25% 51,84 min	25% 51,84 min	25% 51,84 min	25% 151.2 minu	25% 151.2 minu	25% 151.2 minu	25% 151.2 minu

Meso-ciclo

PLAN DE ENTRENAMIENTO ESCUELA RIVER BOGOTA															
PERIODO PREPARATORIO 4320 MINUTOS 100%															
MARZO				ABRIL				MAYO							
ENTRANTE 1296 30%								BASICO 3024 70 %							
Preparacion Tecnica 80% 1036.8 min								Preparacion Tecnica 80% 2419,2 min							
Borde interno		Borde externo		Golpe enpeine		Planta del pie		Borde interno		Borde externo		Golpe enpeine		Planta del pie	
25% 259,2 minu		25% 259,2 minu		25% 259,2 minu		25% 259,2 minu		25 % 604,8 minu		25 % 604,8 minu		25 % 604,8 minu		25 % 604,8 minu	
Preparacion Fisica 20% 207,36 min								Preparacion Fidica % 604,8 minu							
Fuerza		Velocidad		Coordinacion		Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Coordinacion		Flexibilidad	
25% 51,84 min		25% 51,84 min		25% 51,84 min		25% 51,84 min		25% 151,2 minu		25% 151,2 minu		25% 151,2 minu		25% 151,2 minu	
Fuerza Explosiva	Fuerza Resistencia	Velocidad Gestual	Velocidad de Reaccion	Viso pedica	Viso manual	Tren inferior	Tren superior	Fuerza Explosiva	Fuerza Resistencia	Velocidad Gestual	Velocidad de Reaccion	Viso pedica	Viso manual	Tren inferior	Tren superior
50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 25,92 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min	50% 75,6 min

Sesiones de clase

Sesión 1

	River Bogotá		Sesión 1
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros(sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<ul style="list-style-type: none"> • El niño pasa por 5 estacas ubicadas en línea, al final de las estacas conduce el balón por 4 metros, luego pasa en zigzag por 6 conos • El niño realiza desplazamiento con balón por medio de platillos, cuando llega al final de los platillos realiza un pase al profesor que está ubicado en un lado de la 			

<p>cancha, luego de realizar el pase sale corriendo lo más pronto posible por 4 estacas al frente del profesor cuando pasa las estacas remata al arco</p> <p>Se ubican los niños en un círculo, en el centro de este, se encuentra un platillo, cuando el profesor de la orden los niños conducen el balón hasta el platillo</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesión 2

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
15	Protecho	8:00am / 12:00	
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros(sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>En un espacio de 10 metros los niños se desplazan en línea recta, conduciendo el balón con la plata del pie.</p> <p>En un zigzag el estudiante conduce el balón con el borde interno de su pie dominante, luego pasan a dominarlo con las demás partes del pie (empeine, borde externo, y la plata del pie)</p>			

Se divide el grupo en dos zonas y se trabajan por delanteros y volantes y en el otro solo defensas

De parejas ubicados cada uno a 5 metros de distancia se realizan pases Con el borde interno del pie,

De a tríos y con un solo balón en espacio reducido se realizan toques con los tres bordes del pie (interno, externo y empeine)

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 3

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
15	Protecho	8:00am / 12:00	
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Calentamiento			
<p>GOL EN EL BLANCO: se organizan dos equipos y se delimita un terreno en el que en una pared se dibuja una circunferencia de 2m. De radio.</p> <p>Los jugadores de ambos equipos mediante pases tratan de anotar gol en el círculo dibujando en la pared; no permitiéndose el contacto entre jugadores , ni dar más de tres pasos con el balón</p>			
Parte central			
<p>Los participantes se dividen en dos grupos, uno de los cuales forma un círculo ancho en el centro del terreno del juego, mientras el otro permanece en una fila en un extremo.</p> <p>Los jugadores del círculo se alteran en el centro para enviar pases a los jugadores del otro equipo conducen el balón por turno alrededor del circulo y regresan a su fila. Cuando todos completan el recorrido, los jugadores del circulo anuncian su puntuación, que se toma de acuerdo a la cantidad de pases ,al realizados y se cambian los papeles de los equipos</p>			

Cada equipo se ubica en hilera frente a una hilera de 10 conos, separados a 1 metro aproximadamente.

Los jugadores conducen el balón de ida y vuelta, driblando en forma de ocho entre los conos de nuevo y continuar con su recorrido. Gana el equipo que primero complete la ronda

Vuelta a la calma

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 4

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
15	Protecho	8:00am / 12:00	
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Diez: se divide el grupo en dos equipos, que se sitúan repartidos dentro del terreno de juego.</p> <p>Un equipo intenta pasarse el balón de diez para obtener un punto; su adversario intenta arrebatárselo para iniciar su cuenta. Se permite driblar y dar tres pasos como máximo cuando se tenga posesión del balón. Gana el equipo que en un determinado tiempo consiga obtener más puntos.</p>			
Parte central			100
<p>Los participantes se ubican por parejas detrás de una línea final, un jugador tiene un aro y su compañero un balón.</p> <p>A la señal el jugador con el aro lo impulsa fuertemente para que su compañero corra</p>			

llevando el balón hasta aproximarse al aro, hecho esto trata de hacer que el balón pase a través del aro. Los dos compañeros se alternan la impulsión del aro y la conducción del balón.

Las parejas se reparten por todo el terreno de juego.

Uno de los dos se desplaza hacia atrás mientras el otro lo hace hacia adelante y con el balón en sus manos se lo lanza a su compañero para que se lo devuelva con un pase de cabeza.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 5
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>GOL EN EL BLANCO: se organizan dos equipos y se delimita un terreno en el que en una pared se dibuja una circunferencia de 2m. De radio.</p> <p>Los jugadores de ambos equipos mediante pases tratan de anotar gol en el círculo dibujando en la pared; no permitiéndose el contacto entre jugadores , ni dar más de tres pasos con el balón</p>			
Parte central			100
<p>Cada equipo se forma en hilera con las piernas separadas. El balón se encuentra enfrente de cada grupo y separado a un metro de distancia de este.</p> <p>A la señal la cabeza de grupo va por el balón y lo pasa haciéndolo rodar por entre las piernas de sus compañeros para que lo reciba el ultimo de su grupo, luego se dirige al final de su hilera; cuando el ultimo jugador recibe el balón lo conduce hasta la posición en que</p>			

estaba ubicado inicialmente, se continua de esta manera hasta que todos los participantes hayan participado, ganando el equipo que finalice primero.

Se hacen dos círculos concéntricos, cada grupo tendrá un balón ubicado, en la misma posición del otro.

Cada grupo pasa lo más rápido posible su balón con el fin de completar una vuelta antes de que el otro grupo lo haga.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 6
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>PELOTA EN EL BLANCO: Los participantes divididos en grupos se disponen en una hilera, menos dos de sus jugadores lanzadores, que se ubican al lado y lado de la hilera y a una distancia aproximada de 7 a 9 metros.</p> <p>Los” lanzadores” lanzan el balón al resto de sus compañeros, que deben mantener sus pies siempre en contacto con el suelo. Solo pueden evitar ser tocados por el balón mediante fintas o esquives del cuerpo. Los jugadores que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.</p>			
Parte central			100
<p>Los jugadores se dividen en dos grupos iguales, ubicándose cada uno en los extremos opuestos del campo. Cada miembro del grupo se enumera y entrelazan los brazos unos con otros. En el centro del campo se coloca un balón.</p>			

El director dice un número y los jugadores a quienes corresponda, tendrán que ir a buscar el balón, los dos vuelven a su fila.

La fila que ahora tenga el balón, intentara meter gol, sobrepasando la línea del equipo contrario y este debe defender su línea. Los que tienen el balón pueden pasárselo unos a otros, pero siempre sin soltarse. El otro grupo puede quitárselo y en el contraataque meter gol. La muralla al defender no podrá pasar del medio campo.

Uno en cada mitad del terreno con 6 porterías reducidas formadas por bandoleras.

Cada equipo ataca tres porterías y defiende otras tres.

Vuelta a la calma

10

Partido 6 contra 6:

5 jugadores + 1 portero en cada equipo.

Juego libre

Sin instrucción necesaria.

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 7
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, y Balones			
Calentamiento			10
<p>BALON RODANTE: Se divide en dos grupos.</p> <p>El juego comienza en el centro del campo, donde se empieza a rodar el balón. El balón puede ser rodado con una mano a tanta distancia como se desee. Puede permanecer en la mano 3 segundos, pero no puede ser jugado con el pie. El límite más alto para jugar con el balón es la altura de las rodillas. Solamente se le puede quitar el balón al jugador que lo posea cuando no lo sujete con ambas manos.</p>			
Parte central			100
<p>Se ubican tres porterías en forma triangular, los participantes se dividen entre los grupos y ubican uno de sus jugadores en una de las porterías.</p> <p>Cada quien comienza el juego defendiendo la portería en donde se encuentra su jugador, al mismo tiempo que intenta anotar el gol en las otras dos. Cada cierto tiempo los tres equipos se rotan las porterías que deben defender, pero el arquero permanece en su lugar</p>			

inicial, es decir cambia también de arquero.

Se delimita un campo reducido por cada seis jugadores.

Cuatro jugadores teniendo el balón bajo su control dos adversarios, se obtiene un punto cada vez que el balón es interceptado por el equipo contrario.

Con igualdad numérica entre atacantes y defensas con y sin objetivo donde anotar gol.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 8
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>ARO-MANO: en cada portería se cuelga con una cuerda aro. Los participantes se dividen en dos equipos.</p> <p>Cada uno de los equipos debe intentar pasar el balón a través del aro, resultando vencedor el equipo que más goles consigue en un determinado tiempo, para ellos los jugadores deben seguir las siguientes reglas:</p> <p>Los jugadores no pueden dar más de tres pasos con el balón.</p> <p>No se puede pisar el área del portero ni para realizar el lanzamiento ni para defender</p> <p>No hay portero</p>			
Parte central			100
<p>Los participantes se alinean en dos filas, una frente a la otra.</p> <p>Los jugadores se pasan el balón de uno a otro, variando la distancia entre ellos, es decir</p>			

la primera pareja se encuentra a una distancia de dos metros y las otras se van separando hasta llegar a los doce metros aproximadamente. A medida que se va pasando el balón en una dirección y en otra, las parejas se acercan o alejan.

Los jugadores de dos equipos se colocan en un círculo de tal forma que entre dos jugadores de un mismo equipo haya un jugador del equipo contrario.

Cada equipo tiene un balón, el cual va pasando de jugador en una determinada dirección, compitiendo con el otro equipo, hasta que un balón adelanta al otro.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 9
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Los participantes se dividen en dos equipos, cada uno numerado. Los jugadores se ubican en fila a uno y otro lado del centro de la cancha, donde se coloca el balón.</p> <p>En el centro de las líneas finales se marcan dos pequeños cuadros de gol.</p> <p>El director llama al azar un número, inmediatamente los jugadores a los que corresponda el número salen por la pelota. Cuando el balón es tomado por uno de ellos, la misión del otro es evitar que el balón sea llevado a su cuadro de gol.</p> <p>Podrá llamar a otros números para que salgan en ayuda de los primeros.</p>			
Parte central			100
<p>Dos grupos en cada mitad del terreno con 6 porterías reducidas formadas por banderolas.</p> <p>Cada equipo ataca tres porterías y defiende otras tres.</p> <p>De aparejas, El jugador que tiene el balón remata en cualquier dirección el compañero se traslada a la dirección del balón recepción y ejecuta el pase hacia su compañero.</p>			

<p>El jugador A realiza un pase a su compañero y este rematar al arco tratando de hacer gol.</p> <p>El jugador A, lanza el balón en diferentes direcciones y su compañero le devolverá el balón sin dejarlo caer</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

	River Bogotá		Sesión 10
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>ARO-MANO: en cada portería se cuelga con una cuerda aro. Los participantes se dividen en dos equipos.</p> <p>Cada uno de los equipos debe intentar pasar el balón a través del aro, resultando vencedor el equipo que más goles consigue en un determinado tiempo, para ellos los jugadores deben seguir las siguientes reglas:</p> <p>Los jugadores no pueden dar más de tres pasos con el balón.</p> <p>No se puede pisar el área del portero ni para realizar el lanzamiento ni para defender no hay portero</p>			
Parte central			100
<p>Los participantes se alinean en dos filas, una frente a la otra.</p> <p>Los jugadores se pasan el balón de uno a otro, variando la distancia entre ellos, es decir la primera pareja se encuentra a una distancia de dos metros y las otras se van separando</p>			

hasta llegar a los doce metros aproximadamente. A medida que se va pasando el balón en una dirección y en otra, las parejas se acercan o alejan.

Los jugadores de dos equipos se colocan en un círculo de tal forma que entre dos jugadores de un mismo equipo haya un jugador del equipo contrario.

Cada equipo tiene un balón, el cual va pasando de jugador en una determinada dirección, compitiendo con el otro equipo, hasta que un balón adelanta al otro.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

	River Bogotá		Sesión 11
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración</p> <p>El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio</p> <p>El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio</p> <p>El jugador debe trotar durante (2 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular</p> <p>El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y musculares</p>			

Parte central	100
<p>Los jugadores se colocan por parejas, uno delante del otro, a 5 metros de distancia con un balón por pareja. El jugador no 1 envía rasa la pelota a su compañero jugador no 2, quien controlará la pelota según le hayamos propuesto. El jugador realiza la misma acción hacia su compañero.</p> <p>Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.</p> <p>Se realizara un partido en espacio reducido aplicando los conceptos tratados de la conducción del balón</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesión 12

	River Bogotá		Sesión 12
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pédica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>1) El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración</p> <p>2) El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio</p> <p>3) El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio</p> <p>4) El jugador debe trotar durante (4 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular</p> <p>5) El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y</p>			

musculares	
Parte central	100
<p>1) Por parejas el jugador A tiene el balón y su compañero B se sitúa al lado de un cono. A pasa el balón hacia B quien debe controlar la pelota y orientarla para superar el cono que tiene al lado. Luego envía el balón hacia A y repetimos el ejercicio.</p> <p>2) Similar al ejercicio anterior pero en esta ocasión en lugar de superar el cono, B debe orientar la pelota hacia el cono que el jugador tiene a su izquierda para allí pasar el balón a su compañero A. Cuando se realiza el pase el jugador se desplaza hasta el cono inicial para recibir el pase de vuelta.</p> <p>3) El equipo poseedor del balón (4 jugadores) intenta conservar la pelota frente al equipo de dos defensores, quienes al recuperar la pelota cambian su posición con dos de los jugadores del equipo de cuatro. El grupo de atacantes deben realizar un control obligatorio antes de realizar el pase hacia algún otro compañero.</p> <p>4) Se realizará un partido para que el jugador aprenda a ubicarse dentro del terreno de juego y enseñarle sus diferentes posiciones en el campo de juego</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesión 13

	River Bogotá		Sesión 13
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>1) El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración</p> <p>2) El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio</p> <p>3) El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio</p> <p>4) El jugador debe trotar durante (4 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular</p> <p>5) El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y</p>			

musculares

Parte central

100

1) Formaremos dos equipos de igual número de jugadores y delimitaremos un espacio donde se desarrollará el juego. El juego comienza mediante un lanzamiento al aire del entrenador. Un jugador controla el balón, a partir de ese momento el equipo que está en posesión del balón intenta realizar el mayor número de pases consecutivos, mientras el equipo contrario intenta interceptar el balón y hacerse con la función de atacante. El juego se desarrolla con control obligatorio antes de pase, es decir que no se puede jugar al primer toque. Los controles los delimitará el entrenador en cuanto a superficie de contacto y tipo. Adjudicaremos un punto al equipo que consiga realizar 10 pases seguidos sin que la pelota haya sido tocada por algún jugador del otro equipo o haya salido de los límites del terreno de juego.

2) Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los controles para hacerse con la pelota.

3) Los jugadores se colocan por parejas cada uno defendiendo una portería pequeña formado con conos y tienen una pelota por pareja. Los jugadores deben intentar batir la portería defendida por su oponente y el defensor debe parar la pelota sin utilizar las manos con lo que hará uso de los controles para hacerse con la pelota.

4) Realizaremos un partido 5 contra 5 (las dimensiones del campo dependen del trabajo a realizar) con control obligatorio antes de realizar el pase hacia un compañero (delimitaremos el tipo de control y la superficie de contacto a utilizar).

Vuelta a la calma	10
Estiramiento: Tren inferior Tren superior Tren superior Tren inferior	

Sesión 14

	River Bogotá		Sesión 14
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
BALON MANO: Se forman dos equipos cada equipo tendrá que anotar la mayor cantidad de goles al arco contrario con la mano o con la cabeza no se pueden utilizar los pies			
Parte central			100
<p>1) Los jugadores individualmente con un balón se sitúan repartidos por el espacio que hayamos delimitado y practican el tipo de golpeo que haya propuesto el entrenador. Se trata de realizar un pequeño golpeo y que el balón avance 5 o 6 metros, lo recogemos y seguimos practicando.</p> <p>2) Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro. En jugador A se coloca a 3 metros de la pelota y su compañero B, retiene la pelota pisándola con la planta por la parte trasera del balón. EL jugador ha avanza hacia la pelota y realiza un golpeo (“sin potencia solo nos interesa la colocación del jugador. El gesto del pie y el punto de impacto con el</p>			

balón”) según el entrenador haya indicado.

3) Los jugadores se sitúan por parejas uno delante del otro encarados a unos 5 metros de distancia con un balón por pareja. El entrenador propondrá el tipo de golpeo y después de explicarlo, los jugadores se Irán pasando la pelota según el golpeo propuesto.

4) Realizaremos un partido de futbol para que el jugador aplique lo aprendido en clase y además a aprender las diferentes ubicaciones dentro del campo de juego.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 15

	River Bogotá		Sesión 15
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
BALON MANO: Se forman dos equipos cada equipo tendrá que anotar la mayor cantidad de goles al arco contrario con la mano o con la cabeza no se pueden utilizar los pies			
Parte central			100
<p>1) Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.</p> <p>2) Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre sí mismo, también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.</p>			

3) Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpe de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer las oportunas correcciones.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 16

	River Bogotá		Sesión 16
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>PELOTA EN EL BLANCO: Los participantes divididos en grupos se disponen en una hilera, menos dos de sus jugadores lanzadores, que se ubican al lado y lado de la hilera y a una distancia aproximada de 7 a 9 metros.</p> <p>Los” lanzadores” lanzan el balón al resto de sus compañeros, que deben mantener sus pies siempre en contacto con el suelo. Solo pueden evitar ser tocados por el balón mediante fintas o esquives del cuerpo. Los jugadores que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.</p>			
Parte central			100
<p>1) Por parejas el jugador A pasa el balón a su compañero y este le devuelve la pelota con el pie realizando el golpeo correctamente tal como le hemos explicado. Este mismo ejercicio se puede realizar formando dos porterías, el jugador que golpeo intenta hacer gol</p>			

en la portería que defiende su compañero, el cual le pasó el balón.

2) Formamos grupos de 5 jugadores. El jugador central le pasa el balón a sus compañeros y estos le devuelven de cabeza la pelota, cuando el balón llega al primer jugador se cambian los puestos.

3) Los jugadores se colocan por grupos de tres. El jugador A actúa como portero, el jugador B remata con el pie y el jugador C le pasa el balón para facilitar el golpeo.

4) Se realizara un partido en donde los jugadores aplicaran todo lo aprendido la usando la técnica del remate el objetivo es marcar un gol solo con el golpe de cabeza este ejercicio ayuda también a enseñar las diferentes ubicaciones dentro del terreno de juego

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 17

	River Bogotá		Sesión 17
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros(sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>1) Realizar Un partido durante los 90 minutos en donde se va a aplicar todos los conceptos visto hasta el momento las técnicas que hemos implementado hasta el momento y también se corregirán todos los errores vistos en la técnica de juego y las ubicaciones dentro del terreno de juego</p> <p>2) Realizar una charla con los jugadores sobre las cosas buenas y las cosas malas que se presentaron durante el juego y motivarlos a seguir jugando para su crecimiento emocional</p>			

y deportivo	
Vuelta a la calma	10
Estiramiento: Tren inferior Tren superior Tren superior Tren inferior	

Sesión 18

	River Bogotá		Sesión 18
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Diez: se divide el grupo en dos equipos, que se sitúan repartidos dentro del terreno de juego.</p> <p>Un equipo intenta pasarse el balón de diez para obtener un punto; su adversario intenta arrebatárselo para iniciar su cuenta. Se permite driblar y dar tres pasos como máximo cuando se tenga posesión del balón. Gana el equipo que en un determinado tiempo consiga obtener más puntos.</p>			
Parte central			100
<p>1) Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.</p> <p>2) Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador</p>			

conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicio con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

3) los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.

4) Se realiza un partido en donde se aplicara todo lo aprendido

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 19

	River Bogotá		Sesión 19
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Diez: se divide el grupo en dos equipos, que se sitúan repartidos dentro del terreno de juego.</p> <p>Un equipo intenta pasarse el balón de diez para obtener un punto; su adversario intenta arrebatárselo para iniciar su cuenta. Se permite driblar y dar tres pasos como máximo cuando se tenga posesión del balón. Gana el equipo que en un determinado tiempo consiga obtener más puntos.</p>			
Parte central			100
<p>1) Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.</p>			

2) Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.

3) Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.

4) Se realizara un partido en donde aplicaremos todo lo visto en clase

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 20

	River Bogotá		Sesión 20
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>BALON RODANTE: Se divide en dos grupos.</p> <p>El juego comienza en el centro del campo, donde se empieza a rodar el balón. El balón puede ser rodado con una mano a tanta distancia como se desee. Puede permanecer en la mano 3 segundos, pero no puede ser jugado con el pie. El límite más alto para jugar con el balón es la altura de las rodillas. Solamente se le puede quitar el balón al jugador que lo posea cuando no lo sujete con ambas manos.</p>			
Parte central			100
<p>1) Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.</p>			

2) Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el último jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.

3) Se realizara un partido en espacio reducido aplicando los conceptos tratados de la conducción del balón

Vuelta a la calma	10
--------------------------	-----------

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 21

	River Bogotá		Sesión 21
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros(sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>De aparejas cada uno con balón, el jugador A se desplaza 2 metros a la derecha, el jugador B se desplaza a la izquierda 2 metros, el jugador A realiza un pase a B y B se lo pasa a A y vuelven a desplazarse pero en sentido contrario</p> <p>Cada pareja con un solo balón, se ubican uno al frente de otro a 5 metros de distancia, cuando el entrenador pite el jugador que tiene el balón realiza un pase con cualquier borde y sale en velocidad a un platillo ubicado a 6 metros de distancia de la espalda de él y lo</p>			

mismo hace el compañero al regresar su compañero	
Vuelta a la calma	10
Estiramiento: Tren inferior Tren superior Tren superior Tren inferior	

Sesión 22

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
15	Protecho	8:00am / 12:00	
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>GOL EN EL BLANCO: se organizan dos equipos y se delimita un terreno en el que en una pared se dibuja una circunferencia de 2m. De radio.</p> <p>Los jugadores de ambos equipos mediante pases tratan de anotar gol en el círculo dibujando en la pared; no permitiéndose el contacto entre jugadores , ni dar más de tres pasos con el balón</p>			
Parte central			100
<p>En un espacio de 10 metros los niños se desplazan en línea recta, conduciendo el balón con la planta del pie.</p> <p>En un zigzag el estudiante conduce el balón con el borde interno de su pie dominante, luego pasan a dominarlo con las demás partes del pie (empeine, borde externo, y la planta</p>			

del pie)

Se divide el grupo en dos zonas y se trabajan por delanteros y volantes y en el otro solo defensas

De parejas ubicados cada uno a 5 metros de distancia se realizan pases Con el borde interno del pie,

De a tríos y con un solo balón en espacio reducido se realizan toques con los tres bordes del pie (interno, externo y empeine)

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 23

	River Bogotá		Sesión 23
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>1) El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración</p> <p>2) El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio</p> <p>3) El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio</p> <p>4) El jugador debe trotar durante (4 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular</p> <p>5) El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y</p>			

musculares	
Parte central	100
<p>Los participantes se ubican por parejas detrás de una línea final, un jugador tiene un aro y su compañero un balón.</p> <p>A la señal el jugador con el aro lo impulsa fuertemente para que su compañero corra llevando el balón hasta aproximarse al aro, hecho esto trata de hacer que el balón pase a través del aro. Los dos compañeros se alternan la impulsión del aro y la conducción del balón.</p> <p>Las parejas se reparten por todo el terreno de juego.</p> <p>Uno de los dos se desplaza hacia atrás mientras el otro lo hace hacia adelante y con el balón en sus manos se lo lanza a su compañero para que se lo devuelva con un pase de cabeza.</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesión 24

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores		Hora
	15	Lugar	24
		Protecho	8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120
			Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>A le manda la pelota a B; B ataca la pelota, la controla y tiro a puerta.</p> <p>- un jugador se adelanta una vez que haya efectuado un buen primer toque y pase a un compañero</p> <p>A pasa a D quien devuelve el pase a A. Luego A hace un pase a D. D le devuelve el pase a A. A realiza un control orientado en dirección de E, y E le devuelve la pelota. Cuando E se</p>			

la devuelve a A, B empieza la carrera como A (B pasa a D), etc.

Cuando han pasado todos los jugadores del equipo amarillo, A empieza de nuevo en el sentido contrario. Intercambiar los papeles después de cada ida y vuelta.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesión 25

	River Bogotá		Sesión 25
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
Balón mano: Se forman dos equipos con dos arcos y se juega con la mano y la cabeza hacer el gol en la portería contraria de su compañero			
Parte central			100
<p>El jugador conduce el balón por un carril de 10 metros de fondo, realiza el pase al centro del campo a su compañero este le devuelve el pase más adelante para que remate</p> <p>Se realizan pases frontales de aparejas en un carril de un metro por 10 metros con los dos pies</p> <p>Pasan los niños primero con la pierna derecha por cada cono, luego pasan con la pierna</p>			

izquierda	
Vuelta a la calma	10
Estiramiento: Tren inferior Tren superior Tren superior Tren inferior	

Sesion 26

	River Bogotá		Sesión 26
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración</p> <p>El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio</p> <p>El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio</p> <p>El jugador debe trotar durante (2 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular</p> <p>El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y</p>			

musculares durante	
Parte central	100
<p>En un espacio de 10 mts los niños se desplazan en línea recta, conduciendo el balón con la planta del pie</p> <p>En un zigzag el estudiante conduce el balón con el borde interno de su pie dominante, luego pasan a dominarlo con las demás partes del pie (empeine, borde externo, y la planta del pie)</p> <p>Se divide el grupo en dos zonas y se trabajan por delanteros y volantes y en el otro solo defensas</p> <p>De parejas ubicados cada uno a 5 metros de distancia se realizan pases Con el borde interno del pie,</p> <p>De a tríos y con un solo balón en espacio reducido se realizan toques con los tres bordes del pie (interno, externo y empeine)</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesion 27

	River Bogotá		Sesión 27
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Con grupos de mínimo 3 jugadores.</p> <p>Los jugadores forman un círculo. Uno de ellos tiene una pelota.</p> <p>El que tiene la pelota la conduce, se la da a otro que no la tiene, y coge su sitio.</p>			
Parte central			100
<p>Con grupos de mínimo 3 jugadores.</p> <p>Los jugadores forman un círculo. Uno de ellos tiene una pelota.</p> <p>El que tiene la pelota la conduce, se la da a otro que no la tiene, y coge su sitio.</p> <p>Delantero contra defensa en formas laterales empezando con el perfil derecho luego con el perfil izquierdo</p>			

Vuelta a la calma	10
Estiramiento:	
Tren inferior	
Tren superior Tren superior	
Tren inferior	

Sesión 28

	River Bogotá		Sesión 29
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>BALON RODANTE: Se divide en dos grupos.</p> <p>El juego comienza en el centro del campo, donde se empieza a rodar el balón. El balón puede ser rodado con una mano a tanta distancia como se desee. Puede permanecer en la mano 3 segundos, pero no puede ser jugado con el pie. El límite más alto para jugar con el</p>			

<p>balón es la altura de las rodillas. Solamente se le puede quitar el balón al jugador que lo posea cuando no lo sujete con ambas manos.</p>	
Parte central	100
<p>1) Por parejas uno delante del otro a escasos metros, se pasan el balón con la cabeza intentando realizarlo el mayor número de veces posibles. En este ejercicio se puede hacer más difícil obligando a que antes de pasar el balón al compañero, el jugador tiene que haber dado un toque vertical el mismo.</p> <p>2) Siguiendo este esquema se pueden introducir variedades de ejercicios, que el jugador tenga que dar una vuelta sobre sí mismo, también se puede realizar por grupos de tres (con dos balones) tocando el balón al primer compañero, éste lo mantiene haciendo toques y primer jugador se gira a buscar el pase del tercer compañero y así sucesivamente.</p> <p>3) Por parejas, el jugador A sostiene el balón con sus manos, y su compañero B realiza el gesto de golpe de cabeza. Aquí el entrenador puede explicar cómo se realiza y también hacer la oportunas correcciones.</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesión 29

	River Bogotá		Sesión 29
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>Los jugadores intercambian pases entre sí, sin poder salir de la zona marcada con los conos el defensor X intenta interceptar los pases</p> <p>Los jugadores intercambian pases de un lado a otro y después de cada pase, el jugador que Lo haya realizado se situara al final del grupo</p> <p>Los jugadores de ambos grupos se intercambian pases cada pase debe pasar por la mitad de dos conos ubicados en un sector de la cancha</p>			

Vuelta a la calma	10
Estiramiento: Tren inferior Tren superior Tren superior Tren inferior	

Sesion 30

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
15	Protecho	8:00am / 12:00	
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Diez: se divide el grupo en dos equipos, que se sitúan repartidos dentro del terreno de juego.</p> <p>Un equipo intenta pasarse el balón de diez para obtener un punto; su adversario intenta arrebatárselo para iniciar su cuenta. Se permite driblar y dar tres pasos como máximo cuando se tenga posesión del balón. Gana el equipo que en un determinado tiempo consiga obtener más puntos.</p>			
Parte central			100
<p>Los participantes se dividen en dos grupos, uno de los cuales forma un círculo ancho en el centro del terreno del juego, mientras el otro permanece en una fila en un extremo.</p> <p>Los jugadores del círculo se alteran en el centro para enviar pases a los jugadores del otro</p>			

equipo conducen el balón por turno alrededor del círculo y regresan a su fila. Cuando todos completan el recorrido, los jugadores del círculo anuncian su puntuación, que se toma de acuerdo a la cantidad de pases ,al realizados y se cambian los papeles de los equipos

Cada equipo se ubica en hilera frente a una hilera de 10 conos, separados a 1 metro aproximadamente.

Los jugadores conducen el balón de ida y vuelta, driblando en forma de ocho entre los conos de nuevo y continuar con su recorrido. Gana el equipo que primero complete la ronda

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesion 31

	River Bogotá		Sesión 31
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
<p>Las cogidas: Uno de los niños Tiene que coger a los demás con el balón en movimiento los tiene que coger a todos, Después de coger al primero no se pueden soltar y así ir cogiendo a cada uno de sus compañeros sin dejar de dominar el balón</p>			
Parte central			100
<p>1) Los jugadores conducen el balón entre los conos al llegar al otro grupo le entregan la pelota al siguiente jugador y se esperan al nuevo turno. Delimitar la superficie de contacto a trabajar y el paso entre conos utilizando ambas piernas.</p> <p>2) Cada jugador con un balón. Los colocamos en fila uno detrás de otro y todos conduciendo a poca velocidad en línea recta, el ultimo jugador sale de la fila y realiza slalom entre sus compañeros o se coloca el primero avanzando por fuera.</p>			

3) Se realizara un partido en espacio reducido aplicando los conceptos tratados de la conducción del balón

Vuelta a la calma	10
--------------------------	-----------

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesion 32

	River Bogotá		Sesión 32
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
Con grupos de mínimo 3 jugadores.			

<p>Los jugadores forman un círculo. Uno de ellos tiene una pelota.</p> <p>El que tiene la pelota la conduce, se la da a otro que no la tiene, y coge su sitio.</p>	
Parte central	100
<p>1) Los jugadores se colocan por parejas uno en cada cono del final. El primer jugador conducirá el balón hasta su compañero, dando una vuelta a un cono central que se encontrará por el camino. Al finalizar el recorrido entrega el balón a su compañero quien repetirá el mismo ejercicio. Incidir en las superficies de contacto a trabajar.</p> <p>2) Los jugadores se distribuyen en grupos de cuatro formando un cuadrado. El primer jugador conduce hasta el segundo le entrega el balón y se queda en dicha situación. El segundo corre hasta el tercero y realiza la misma operación. Se sigue el ejercicio siguiendo los condicionantes propuestos por el entrenador.</p> <p>3) Formamos un círculo con los conos y los jugadores deben realizar la conducción alrededor del círculo sin tocar los conos y con la pierna más alejada de los conos. Alternar los dos sentidos de conducción. A derecha e izquierda.</p> <p>4) Se realizara un partido en donde aplicaremos todo lo visto en clase</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesion 33

	River Bogotá		Sesión 33
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10
El jugador debe realizar movimiento articular subir y bajar los talones de los pies			

durante este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración

El jugador debe realizar rotación de los tobillos levanta a mediana altura el pie y realiza la rotación de los pies este ejercicio previene lesiones articulares y musculares duración del ejercicio

El jugador debe realizar movimientos en la cabeza de moverlo de derecha a izquierda y de izquierda a derecha este ejercicio les ayuda a prevenir lesiones articulares duración del ejercicio

El jugador debe trotar durante (2 minutos) alrededor de la cancha para su activación cardiovascular

El jugador realiza ejercicios de estiramiento corto para prevenir lesiones articulares y musculares

Parte central

100

1) Carrera de relevos, los jugadores colocados en dos grupos realizan una conducción de 15 metros hasta un cono, giran en ese lugar y entregan el balón a su segundo compañero y así sucesivamente.

2) Los jugadores colocados por dos grupos uno delante del otro. El primer jugador conduce el balón hasta la otra fila y ocupa el último lugar de dicha fila, se realiza el ejercicios con todos los jugadores y cambiando de superficies de contacto al comenzar el primero nuevamente.

3) los jugadores individualmente conducen la pelota por un pasillo que hemos delimitado en el terreno de juego, cuando llegan a colocarse entre dos conos, paran el balón con la planta del pie y reanudan la conducción.

4) Se realiza un partido en donde se aplicara todo lo aprendido

Vuelta a la calma	10
Estiramiento:	
Tren inferior	
Tren superior Tren superior	
Tren inferior	

Sesion 34

	River Bogotá		Sesión
			34
	Número de Jugadores	Lugar	Hora
	15	Protecho	8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10

<p>Diez: se divide el grupo en dos equipos, que se sitúan repartidos dentro del terreno de juego.</p> <p>Un equipo intenta pasarse el balón de diez para obtener un punto; su adversario intenta arrebatárselo para iniciar su cuenta. Se permite driblar y dar tres pasos como máximo cuando se tenga posesión del balón. Gana el equipo que en un determinado tiempo consiga obtener más puntos.</p>	
Parte central	100
<ul style="list-style-type: none"> • El niño pasa por 5 estacas ubicadas en línea, al final de las estacas conduce el balón por 4 metros, luego pasa en zigzag por 6 conos • El niño realiza desplazamiento con balón por medio de platillos, cuando llega al final de los platillos realiza un pase al profesor que está ubicado en un lado de la cancha, luego de realizar el pase sale corriendo lo más pronto posible por 4 estacas al frente del profesor cuando pasa las estacas remata al arco <p>Se ubican los niños en un círculo, en el centro de este, se encuentra un platillo, cuando el profesor de la orden los niños conducen el balón hasta el platillo</p>	
Vuelta a la calma	10
<p>Estiramiento:</p> <p>Tren inferior</p> <p>Tren superior Tren superior</p> <p>Tren inferior</p>	

Sesion 35

	River Bogotá		Sesión 35
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10

PELOTA EN EL BLANCO: Los participantes divididos en grupos se disponen en una hilera, menos dos de sus jugadores lanzadores, que se ubican al lado y lado de la hilera y a una distancia aproximada de 7 a 9 metros.

Los "lanzadores" lanzan el balón al resto de sus compañeros, que deben mantener sus pies siempre en contacto con el suelo. Solo pueden evitar ser tocados por el balón mediante fintas o esquives del cuerpo. Los jugadores que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

Parte central	100
----------------------	------------

Los participantes se alinean en dos filas, una frente a la otra.

Los jugadores se pasan el balón de uno a otro, variando la distancia entre ellos, es decir la primera pareja se encuentra a una distancia de dos metros y las otras se van separando hasta llegar a los doce metros aproximadamente. A medida que se va pasando el balón en una dirección y en otra, las parejas se acercan o alejan.

Los jugadores de dos equipos se colocan en un círculo de tal forma que entre dos jugadores de un mismo equipo haya un jugador del equipo contrario.

Cada equipo tiene un balón, el cual va pasando de jugador en una determinada dirección, compitiendo con el otro equipo, hasta que un balón adelanta al otro.

Vuelta a la calma	10
--------------------------	-----------

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

Sesion 36

	River Bogotá		Sesión
	Número de Jugadores 15	Lugar Protecho	Hora 8:00am / 12:00
Objetivo			Tiempo
Desarrollar la coordinación viso-pedica por medio de actividades pre-deportivas			120 Min
Material			
Conos, Estacas, Aros, y Balones			
Calentamiento			10

PELOTA EN EL BLANCO: Los participantes divididos en grupos se disponen en una hilera, menos dos de sus jugadores lanzadores, que se ubican al lado y lado de la hilera y a una distancia aproximada de 7 a 9 metros.

Los "lanzadores" lanzan el balón al resto de sus compañeros, que deben mantener sus pies siempre en contacto con el suelo. Solo pueden evitar ser tocados por el balón mediante fintas o esquives del cuerpo. Los jugadores que sean tocados tres veces cambian su papel con el lanzador.

Parte central

100

Los participantes se alinean en dos filas, una frente a la otra.

Los jugadores se pasan el balón de uno a otro, variando la distancia entre ellos, es decir la primera pareja se encuentra a una distancia de dos metros y las otras se van separando hasta llegar a los doce metros aproximadamente. A medida que se va pasando el balón en una dirección y en otra, las parejas se acercan o alejan.

Los jugadores de dos equipos se colocan en un círculo de tal forma que entre dos jugadores de un mismo equipo haya un jugador del equipo contrario. Cada equipo tiene un balón, el cual va pasando de jugador en una determinada dirección, compitiendo con el otro equipo, hasta que un balón adelanta al otro.

Vuelta a la calma

10

Estiramiento:

Tren inferior

Tren superior Tren superior

Tren inferior

