

PROGRAMA INTEGRAL POR UN MEJOR FORTÚL Y MÁS RECREATIVA

LUIS ALEJANDRO ARGUELLO PEÑA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA
PAMPLONA
2016

PROGRAMA INTEGRAL POR UN MEJOR FORTÚL Y MÁS RECREATIVA

LUIS ALEJANDRO ARGUELLO PEÑA

MONOGRAFÍA DE ESPECIALIZACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

ASESOR

Mgs. BENITO CONTRERAS EUGENIO

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

ESPECIALIZACIÓN EN EDUCACIÓN PARA LA RECREACIÓN COMUNITARIA

PAMPLONA

2016

AGRADECIMIENTOS

En primer lugar quiero agradecer a mi Diosito lindo por la darme cada día de vida y miles de bendiciones además de su guía para afrontar los retos y obstáculos diarios. Quiero agradecer a mi familia, mis padres que siempre han creído en mí y me han apoyado con todo este proceso tan duro de la especialización y han sido mi soporte y aliento que con mucho deseo culminar de la mejor manera. A mis hermanos que han estado pendiente de mi proceso educativo y formativo y su hermandad cunado yo la he necesitado en tan duro de la especialización.

También quiero agradecer al Municipio de Fortul y su administración Institucional por darme la oportunidad laboral y de ocupar el cargo de Coordinador y de desempeñar mi labor recreativa en pro de la comunidad, a mi jefe Jhon Felki Martínez Montaña por su colaboración en el Programa y lógicamente a nuestros monitores deportivos, niños y niñas del Municipio de Fortul.

Agradecerle a mi asesor Mgs Benito Contreras Eugenio por su colaboración y enseñanza pedagógica para llevar a cabo este trabajo investigativo.

RESUMEN

El programa integral por un mejor Fortul y más recreativa es una iniciativa de gran impacto social en el Municipio de Fortul, ya que el eje central de la investigación giro en torno a procesos de mejora y desarrollo de capacidades y condiciones físicas y coordinativas de monitores deportivos empíricos entre los 18 y 25 años edad que hacen parte del programa Escuelas de Formación Semilleros de Paz. Este programa Recreativo tuvo como fin en primera instancia complementar y suplir necesidades físicas y coordinativas de los monitores deportivos, y en segundo plano de contribuyó a un desarrollo intra-personal como formador deportivo y potencializar sus capacidades y aptitudes lo cual permitió que él en sus sesiones deportivas pudiera generar ambientes recreativos y deportivos con población infantiles a su cargo. Este programa integral permitió visualizar que a través de un área central como la Recreación en todas su manifestaciones, pudo contribuir a optimizar la intervención formativa del monitor deportivo en un grupo de niños y niñas. La duración del programa se realizó en un plan metodológico de 2 meses y dos semanas, donde se orientó y contribuyó en el mejoramiento de las capacidades coordinativas y físicas de los monitores deportivos y por ende la percepción de la comunidad Fortuleña del cambio generacional de la recreación en el municipio con niños y niñas, ya que obtuvimos un producto humano de 6 monitores empíricos con grandes potencialidades y una estructura psicomotriz más avanzada para impartir sesiones en las escuelas de formación deportivas a su cargo.

LISTA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	10
JUSTIFICACIÓN	13
CUERPO DEL TRABAJO	15
ANALISIS DE RESULTADOS.....	49
CONCLUSIONES.....	72
BIBLIOGRAFIA.....	75
ANEXOS.....	76

LISTA DE FIGURAS

Figura nº 1 Desarrollo de la Expresividad Corporal. Arteaga, M (1999).

Figura nº 2 Test de Carrera de Agilidad de Illinois.

Figura nº 3 Test Hexagonal de Obstáculos.

Figura nº 4 Test de Cambio Lateral.

Figura nº 5 De Test de Equilibrio Estático.

Figura nº 6 Test de Equilibrio Estático.

LISTA DE TABLAS

Tabla nº 1 Tareas de Habilidad Basica de Desplazamiento.

Tabla nº 2 Tareas de Habilidad Basica de Giros .

Tabla nº 3 Tareas de Habilidad Basica de Manejo de Moviles.

Tabla nº 4 Tabla de Evaluaciòn H.M.B.

Tabla nº 5 Clasificación del test de Carrera de Agilidad de Illinois adaptadas a las edades entre los 16 y 19 según (Davis B. Et Al; 2000). Tiempo en segundos.

Tabla nº 6 Clasificación de los Resultados del Test Hexagonal de Obstáculos para edades de 16 a 19 años (A. Argot; C Gaines ,1984).

Tabla nº 7 Escala percentil para clasificar los resultados del Test de Cambio lateral de dirección según D.A. Chu; 1996 (tiempo en segundos).

Tabla nº 8 Tabla de Valoración -Test de Equilibrio Estático.

Tabla nº 9 Tabla de Valoración -Test de Equilibrio Dinámico.

Tabla nº 10 Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Dezplazamiento.

Tabla nº 11 Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Giros.

Tabla nº 12 Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Manejo de Moviles .

Tabla nº 13 Resultados Pre-Test :Carrera de Agilidad de Illinios.

Tabla nº 14 Resultados Pos-Test :Carrera de Agilidad de Illinios.

Tabla nº 15 Resultados Pre-Test: Hexagonal de Obstáculos.

Tabla nº 16 Resultados Pos-Test: Hexagonal de Obstáculos.

Tabla nº 17 Resultados Pre-Test: Cambio de Lateral.

Tabla nº 18 Resultados Pos-Test: Cambio de Lateral.

Tabla nº 19 Resultados Pre-Test: Equilibrio Estático.

Tabla nº 20 Resultados Pos-Test: Equilibrio Estático.

Tabla nº 21 Resultados Pre-Test: Equilibrio Dinámico.

Tabla nº 22 Resultados Pos-Test: Equilibrio Dinámico.

LISTA DE GRAFICAS

Grafica n° 1 Resultados Test : Carrera de Agilidad de Illinos.

Grafica n° 2 Resultados Test: Hexagonal de Obstáculos.

Grafica n° 3 Resultados Test: Cambio de Lateral.

Grafica n°4 Test Resultados de Pre-Test Equilibrio Estático.

Grafica n°5 Test Resultados de Pos-Test Equilibrio Estático.

Grafica n°6 Test Resultados de Pre-Test Equilibrio Dinámico.

Grafica n°7 Test Resultados de Pos-Test Equilibrio Dinámico.

INTRODUCCIÓN

Toda investigación surge de un problema, necesidad o simplemente para obtener algún producto o servicio en particular, una vez se prioriza algún elemento surge la observación y formulación del mismo que es el hito para dar inicio a la investigación, su desarrollo metodológico y finalmente la solución al planteamiento, lo anterior es un acercamiento conceptual que me va a determinar parámetros de cómo debo llevar a cabo mi Programa Integral en recreación dirigido para adultos (monitores deportivos), quienes presentan un bajo grado de agilidad, equilibrio, y coordinación al momento de ejecutar movimientos y ejercicios metodológicos y pedagógicos dirigidos para los niños en las sesiones de entrenamiento. La población según Tamayo y Tamayo, (1998) está determinado por sus características definitorias por lo tanto el conjunto de elementos que posea esta característica se denomina población o universo. La población es el fenómeno es la totalidad del fenómeno a estudiar, donde las unidades poseen unas características comunes, con la que se estudia y da origen a los datos de la investigación. La población en estudio está representada en la comunidad del Municipio de Fortul y la población objeto es la Coordinación de Escuelas de Formación constituida por monitores entre los 19 y 25 años. Es un conjunto representativo de universo o población, para ello se toma una muestra de 6 monitores deportivos.

El desarrollo y consolidación de las habilidades motrices básicas en los niños es fundamental, ya que les permite en la edad adulta asumir tareas motoras más especializadas con mayor fluidez y armonía en cuanto a la ejecución de movimientos y ejercicios de habilidad técnica deportiva y de condición física en este sentido, aparece la definición del término, Recreación, la cual se utiliza en la actualidad, para toda enseñanza organizada, que está dirigida al rápido aumento del mejoramiento de las habilidades y capacidades motrices. Para lo cual el proceso de estimulación y mejoramiento de la agilidad y equilibrio en monitores deportivos se dio por medio del programa integral

Plant, James (2009) quien hace un abordaje exacto de la Recreación definiéndola como es una experiencia integradora para el individuo porque capta, fortalece y proyecta su propio ritmo, es un instrumento para mejorar la mente, desarrollar el carácter, adquirir habilidades, mejorar la salud o la aptitud física, aumentar la productividad o la moral de los trabajadores, contribuye también al desarrollo personal y al de la comunidad.

Según Veblen, Thorstein (1899) la Recreación debe representar una fuerza activa mediante la cual se desarrolle el individuo a plenitud, es decir, que permitirá el cultivo óptimo de sus facultades ya que por medio de esta actividad el individuo se enriquece y profundiza su concepción del mundo. Cada monitor deportivo estuvo en un desarrollo gradual de las cualidades físicas, las sesiones recreativas fueron un medio eficiente capaz de explorar el ser interior y su naturaleza humana y al mismo tiempo durante la ejecución de la actividad recreativa se estimularon y se fortalecieron las diferentes habilidades motrices del individuo.

De esta manera mi trabajo Recreativo se consolidó como la solución latente para los monitores, donde tuvieron la oportunidad de suplir algunas necesidades que afectaban su desarrollo humano y de esta manera promovieron un mejoramiento de la agilidad, equilibrio y coordinación en ellos con un interés de otorgarles un buen estilo de vida y bienestar individual y social, que a través de del programa recreativo específico que desarrollaron se pudo percibir la evolución del esquema corporal y motriz de los monitores deportivos con un desarrollo integral de su capacidades coordinativas y la ejemplificación motriz adecuada de movimientos motrices y ejercicios deportivos al momento de enseñar la disciplina deportiva a los niños.

Todo proceso de investigación requiere múltiples tareas que se interrelacionan entre sí, direccionadas bajo una metodología, la cual representa la guía y mecanismo para la recolección de información de lo que queremos investigar. Dentro de mi investigación se realizó en primera instancia un diagnóstico de tres habilidades motrices básicas que fueron el desplazamiento, girar y manejo de móviles donde se pudieron valorar siendo un requisito

indispensable para afrontar el programa recreativo que en su esencia cada sesión se realizaba tareas motrices de estas habilidades. Dentro de mi investigación presentamos una aplicación de Test estándares, que van a evaluar y medir la agilidad y equilibrio de cada individuo. El tipo de investigación que desarrollamos en la población fue de aplicación Mixta, ya que se realizó una observación directa por medio Test estándares como Instrumento investigativo de recolección de información y datos.

Las características de este estudio requirió de la aplicación de un diagnóstico y seguidamente la aplicación de una batería de test , en dos momentos específicos; en primer lugar un pre-test para la observación y detección de las necesidades , deficiencias y por último realizamos un pos-test para determinar el progreso y evolución de la agilidad y equilibrio de la población , a través de un análisis cualitativo y transformamos esta información en resultados y datos cuantitativos, que nos permitieron corroborar el mejoramiento de la agilidad y equilibrio , producto de la intervención de la plan metodológico de recreación.

JUSTIFICACIÓN

Es por bien sabido que el Departamento de Arauca históricamente han tenidos diferentes problemáticas de orden social y de seguridad pública, especialmente el Municipio de Fortúl, un lugar de violencia a lo largo de muchos años y que en su actualidad han repercutido los antecedentes de la guerra en la comunidad y ha creado un estigma en muchas generaciones. El conflicto armado interno vulnera los derechos de las persona, en la población infantil, adolescentes y adultos y limita su participación, minimizando así la capacidad de respuesta individual y colectiva frente a la complejidad de la violencia que convierte a la gran mayoría en víctimas y otros victimarios, lo cual afecta el desarrollo de las comunidades y distritos del Municipio de Fortul. El trabajo Monográfico me permitió acercame a los referentes pedagógicos y metodológicos del plan académico y de estudios de la Especialización en Educación para la Recreación Comunitaria necesarios para implementar y desarrollar el Programa Recreativo en el Municipio de Fortul. Se trató de un proceso que de manera reflexiva y articulada con la Coordinación de Cultura y Deportes , Monitores Deportivos , Niños y Jóvenes y Comunidad se contribuyera a la formación en habilidades sociales, derechos humanos , resolución pacífica de conflictos, convivencia pacífica y equidad de género, produciendo herramientas didácticas que promovieran el abordaje de los conflictos oportunamente con un sentidos de convivencia para prevenir acciones que deterioran el clima de buenas relaciones sociales en una comunidad y generando un impacto social.

El programa integral por un mejor Fortul y más recreativa es una estrategia de formación para la convivencia, la cual exigió la implementación de estrategias recreativas, lúdicas, creativas, innovadoras y pedagógicas que reconocieron las habilidades y destrezas de los Monitores Deportivos pero también sus limitaciones, las cuales están relacionadas

directamente con su entorno inmediato, que para el caso de los participantes de la investigación y los niños que ellos deben atender está asociada al conflicto armado interno.

Así en las comunidades y los territorios afectados por la violencia son necesarias estrategias de intervención social y planes recreativos concertados con la comunidad, adaptadas a las características del entorno y que reconozcan su dinámica social y cultural.

CUERPO DEL TRABAJO

Es sin duda que exista individuos con deficiencias en su movimientos corporales y motrices, ya que el movimiento humano es una manifestación de expresión corporal y un tipo de lenguaje pedagógico que a través de desplazamientos de los segmentos corporales en un tiempo y espacio, permite comunicar una información directa a otro individuo.

En este caso mi población fueron seis monitores deportivos, quienes presentaban muchas falencias al momento de ejecutar ejercicios y movimientos de habilidad deportiva a su grupo poblacional de niños y niñas de semilleros de paz ; principalmente el programa recreativo tenía como fin que la muestra mejorará su agilidad, equilibrio y coordinación, los cuales son tres componentes claves para mi interés, qué el monitor deportivo debía consolidar y que pudiera ejecutar adecuados movimientos deportivos de buena descripción y ejecución física para su grupo de formación a cargo, de esta manera esta investigación también caracterizó puntualmente las necesidades de habilidades motrices básicas de los monitores, ya que estas habilidades bases ,se percibieron que no fueron del todo desarrolladas en la etapa de la niñez y justamente a la hora de producir movimientos corporales deportivos específicos no eran los más adecuados y más estéticos .

El monitor deportivo debe ser un ente integral en todo sentido ,ya que es un orientador y trasmisor de enseñanzas y aprendizajes ,en este caso un aprendizaje motriz deportivo y de iniciación ,que permite que su actuación con el grupo de niños de las escuelas de formación deportiva ,implante un proceso serio y de masificación, utilización del tiempo libre y justamente su objetivo primordial es la conducción a una estimulación y desarrollo de las habilidades técnicas deportivas del deporte base y por ello se requiere que el monitor este en la capacidad de transmitir estos conceptos prácticos por medio de ejemplificaciones en el campo y repeticiones de movimientos , y es sin duda que lo niños captan y absorben estas informaciones por medio del volumen de la atención, percepción ,visión y demás sentido ,y

para un buen aprendizaje ,depende mucho de que le trasmisor del mensaje realice correctamente las técnicas y movimientos con fluidez, pues de lo contrario, generaría que los niños aprendieran erróneamente estas conceptualizaciones prácticas y por ende una mala enseñanza deportiva.

Es el momento donde me surge una gran preocupación de como los monitores llevarían a cabo un proceso pedagógico y de enseñanza con niños y niñas , ya que eran personas sin ninguna formación profesional y académica del deporte percibiendo falencias en sus habilidades motrices básicas , además que sus condiciones físicas no estaban entrenadas y con necesidades sus capacidades coordinativas ,era un gran responsabilidad para mí como Recreologo crear una estrategia eficiente y efectiva que cubriera todas la expectativas de las Escuelas de formación Deportiva y que nuestros líderes deportivos se consolidaran como agentes del cambio de la región y su reconocimiento como los mejores al momento de enseñar una disciplina deportiva en las mejores condiciones para los niños. Por ello me indague ¿Es necesario aplicar un plan metodológico de recreación como una estrategia facilitadora en el desarrollo de la agilidad y el equilibrio en un grupo Monitores Deportivos entre los 19- 25 años de edad que laboran en la Coordinación de Cultura y Deporte del Municipio de Fortul?

De esta manera nace la iniciativa del Diseño de un Plan Metodológico de Recreación como factor determinante del mejoramiento de la agilidad y equilibrio en monitores deportivos empíricos entre los 19 y 25 años de edad del Municipio de Fortul-Arauca. Por lo tanto fue proceso integral que inició con la aplicación de conductas de entradas de ambientación y amenización , con soporte de actividades recreativas de estimulación para la agilidad, equilibrio y coordinación e indirectamente se desarrollaron las capacidades físicas , todo ello se enriqueció con conocimientos tecnicos que favorecieron un mejor rendimiento y capacidad neuro-motriz del monitor .

Una vez concebida la idea y la estrategia metodológica de mi preocupación estructuré un objetivo general el cual era respuesta a mis inquietudes de cómo solucionar tal problema;

- Diseñar y Aplicar un plan metodológico de recreación como estrategia facilitadora de desarrollo sensomotriz para el mejoramiento de la agilidad y el equilibrio en monitores deportivos entre los 19- 25 años del municipio de Fortul-Arauca

Y alimentando el programa recreativo con unos objetivos específicos tale como:

- Diagnosticar por medio de test iniciales el grado de agilidad y equilibrio en que se encuentran los monitores deportivos.
- Identificar a través de actividades recreativas, como pueden contribuir en el mejoramiento de cualidades motrices, tales como la agilidad y el equilibrio en un grupo monitores deportivos.
- Elaborar un plan metodológico de recreación como estrategia central la Recreación para el mejoramiento, de la agilidad y el equilibrio en un grupo monitores deportivos y contribuir positivamente a su vida laboral.
- Aplicar el plan metodológico de recreación con el fin de favorecer el desarrollo de las cualidades motrices, tales como la agilidad y el equilibrio en un grupo monitores deportivos buscando en sus sesiones de entrenamiento deportivo para niños un óptimo rendimiento.
- Evaluar y valorar la agilidad y el equilibrio en un grupo monitores deportivos a través de un pos test práctico evidenciando su desarrollo.

Para la realización de la presente investigación se tomaron los siguientes antecedentes, considerando sus aportes:

Para el desarrollo del trabajo recreativo me base en diferentes investigaciones que me pudieron guiar estratégicamente y conceptualmente la aplicación del programa recreativo y una fue acorde a mi orientación practica se dio en el año 2006 en la ciudad de Murcia España por parte de la Doctora en Ciencias de la Actividad Física Nuria Ureña Ortin, el Doctor en Pedagogía Fernando Ureña, el Doctor en Psicología Antonio P. Velandrino y el Licenciado en Educación Física Francisco Alarcón en, concluyeron en su publicación “Las habilidades Motrices Básicas en Primaria - Un Programa de Intervención” ; el cual propone un plan metodológico para mejorar y evaluar la enseñanza de la habilidad motriz básica, a través de una propuesta de intervención lúdica en el área de educación física en básica primaria , que incluía un planteamiento y tratamiento de las sesiones del programa de intervención y una determinada evaluación del programa para la habilidad básica de manejo de móviles y una vinculación del currículo educativo oficial y que finalmente se desarrolló dando como resultado un mejoramiento de la habilidad básica de manejo de móviles por medio de sesiones que incluyeron juego, la recreación y ejercicios y tareas motrices de orden analítico.

El presente trabajo investigativo llevado a cabo en la capital de Oviedo (España), por medio de la Escuela magisterio universidad de Oviedo y sus directos autores; Isamel Morí Fernández ,José Bahamon Bhamonde Nava,David Mendez Alonso, los cuales presentan una “ Validacion de un test de agilidad ,adaptado a las características anatomico-fisiologicas y posibilidades motrices del niño en primaria, apto para la valoración global de la capacidad motriz del alumno” , el cual consistía en el diseño y validación de un test motriz para la valoración de la agilidad en primaria, adaptándose a las características anatómicas ,fisiológicas y posibilidades del movimiento del niño entre los 6 y 12 años. Esta investigación conto con una muestra poblacional de 1010 alumnos entre los grados de 1º

a 6º, mostrando una herramienta útil para medir la agilidad por medio de un circuito de agilidad y demostrando la objetividad, fiabilidad y validación de la agilidad adaptándose a las condiciones del movimiento humano y fisiológico de un niño en primaria. Los resultados obtenidos son un indicador verídico para determinar la evolución del potencial motriz del alumno durante su etapa en la educación primaria.

En el programa recreativo nada estuvo al azar e improvisación, cada sesión se planificó en bases al conocimiento teórico y prácticos y de los cual fue la esencia de la investigación llegando al saber y a una preparación académica enriquecida de conceptualizaciones relacionados con mi diseño y aplicación del programa.

Se tuvo en cuenta este marco teórico, importante tener referencias de conceptos y llevarlos a la Práctica Recreativa en base a uno glosario y palabras claves

Agilidad: Según Mori y Mendez (1995); Es la capacidad de realizar una secuencia de movimientos globales a máxima velocidad, con cambios de dirección y sobre los tres planos del espacio, generalmente en situaciones imprevistas.

Equilibrio: Capacidad de controlar el propio cuerpo, recuperar la correcta postura y los factores desequilibrantes (Castañer y Camerino 1991). Según Torres, 2005 es la habilidad para mantener el cuerpo compensado, tanto en posiciones estáticas como dinámicas.

Velocidad: Según la NCSA (2010), es el resultado de la aplicación de fuerza explosiva a un movimiento específico o técnica, y en el marco de los deportes de situación podría estar asociada a un gesto técnico de alguno de los segmentos corporales (miembros superiores o miembros inferiores) a través de movimientos como golpes, remates, patadas, lanzamientos, entre otros; o bien al desplazamiento del cuerpo del deportista en el espacio de juego.

Cualidad física: Según E.J. Martínez López (2003), al referirse sobre el concepto de cualidad física como algo que puede medir o estimar un rendimiento, constituye un error ya que, en este caso, se debería hablar de capacidades físicas, pues estas son modificables, aprendidas o mejoradas con el entrenamiento o trabajo físico. Tal vez sería equivocado hablar de medir las cualidades físicas sin tener en cuenta el aspecto cualitativo. En este sentido y atendiendo a las expresiones anteriores se propone utilizar como conceptos básicos: capacidades físicas, capacidades perceptivas y cualidades socio motrices. De acuerdo a García Manso (1996), es la cualidad determina el aspecto cualitativo del movimiento. Afirma Castañer y Camerino (1996): cualidad expresa valores más o menos elevados de rendimiento.

Capacidad física: J.Weineck (1995) Define como formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza. Según L. Generelo, C. Lapetra (1998) son cualidades físicas básicas aquellas “capacidades” que sin un proceso de elaboración sensorial complejo configuran la condición física y son: la resistencia, la flexibilidad, la fuerza y la velocidad. Dice Castañer y Camerino (1996) que es la capacidad es la potencialidad de desarrollo. Según García Manso (1996) capacidad determina el aspecto cuantitativo del movimiento.

Recreación: Proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. Tomado de: Ley 181 de enero 18 de 1995. Disponible en www.mineduccion.gov.co

Cultura física: Cultivo y desarrollo del cuerpo humano mediante la práctica del ejercicio físico y los deportes. Tomado de: Enciclopedia Salvat Diccionario, tomo 4, Pág. 940.

Lúdica: “La lúdica como experiencia cultural es una actitud, una predisposición del ser frente a la cotidianidad, es una forma de estar en la vida, de relacionarse con ella en

“espacios” y “ambientes” en los que se produce interacción, entretenimiento, disfrute, goce y felicidad, acompañados de las distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias como el juego, la chanza, el sentido del humor, la escritura, el arte, el descanso, la estética, el baile, el amor, el afecto, las ensoñaciones, la palabrería, e inclusive todos aquellos actos cotidianos como “mirar vitrinas”, “pararse en las esquinas”, “sentarse en una banca” son también lúdicos. “Fuente: Carlos Alberto Jiménez Vélez. La Inteligencia Lúdica.: Juegos y Neuropedagogía en tiempos de transformación.

Juego: Según Huizinga, 1972. Es una acción y ocupación libre que se desarrolla dentro de unos límites temporales y espaciales determinados, según reglas absolutamente obligatorias y al mismo tiempo aceptadas libremente; acción que tiene el fin en sí misma y que va acompañada de tensión y alegría y con la conciencia de ser de otra manera a la que es en la vida corriente. Características del juego: en una actividad libre, posee unos límites temporales y espaciales, es incierto, improductivo, posee unas reglas y es un mundo aparte.

Aprovechamiento del tiempo libre: Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica. Tomado de: Ley 181 de Enero 18 de 1995. Disponible en www.mineduccion.gov.co

UN ABORDAJE EN LA RECREACIÓN

La importancia de la orientación que Pérez, Aldo (2003) le da a la recreación el cual considera que como una disciplina que tiene el propósito de utilizar las horas de descanso (tiempo libre), para que el hombre aumente su valor como ser humano y como miembro de la comunidad, a través de ocupar este tiempo con actividades creadoras que motiven su enriquecimiento profesional, artístico-cultural, deportivo y social; los resultados de este proceso recreativo son positivos para los monitores deportivos en la medida que lograron mejorías en componente motrices y del movimiento humano ,otorgando credibilidad a concepto de recreación dado por el autor.

El tiempo de contacto con los monitores deportivos , realmente no era en su tiempo libre, era un tiempo de producción para ellos , ya que la aplicación de las sesiones se daba en horario laboral para ellos, pero había un ambiente de placentero para ellos producto de la actividades recreativas lo cual hacia ameno el proceso y el trabajo se magnificaba , Según Mesa en 1993, dice : “La Recreación como acción que promueve el desarrollo y la construcción de la convivencia y la paz, hemos de definirla atribuyéndole un valor y un significado pedagógico. Ello implica introducir el vocablo "dirigida", al hablar de la Recreación como modalidad educativa. (...). Desde esta perspectiva afirmamos que la actividad recreativa se desarrolla a través de *procesos*, teniendo "lo educativo" como su rasgo característico. En este sentido concebimos a la Recreación tanto como una práctica pedagógica como un medio que permite alcanzar determinados fines.

En base a Mesa, surge la iniciativa de un Programa Recreativo en el Municipio de Fortul que proporcione un bienestar biopsicosocial en el ser humano, fortaleciendo esta labor con un grupo monitores encargados de transmitir el mensaje de convivencia y paz en la

comunidad de niños y niñas de Fortul-Arauca ,siendo más humanos enfatizando en el respeto y el valor de la vida encaminados a una mejor paz .

La apreciación de Pérez, Aldo y otros (2003) es que la Recreación es el conjunto de fenómenos y relaciones que surgen en el proceso de aprovechamiento del tiempo libre mediante la actividad terapéutica, profiláctica, cognoscitiva, deportiva o artística-cultural, sin que para ello sea necesario una compulsión externa y mediante las cuales se obtiene felicidad, satisfacción inmediata y desarrollo de la personalidad.

El interés profundo de este programa es entregar a la sociedad unos líderes integrales, unos monitores deportivos competentes para la población, capaces de afrontar retos de socialización y participación activa con la comunidad integrándolas con la actividad física, con el deporte y en muchas medidas la recreación como factor determinante del desarrollo humano integral. La Recreación es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento. Tomado de: Ley 181 de Enero 18 de 1995.

Según Camerino y Castañer en 2001 consideran las Habilidades motrices básicas como son una serie de acciones motrices que se manifiestan de modo filogenético en la evolución humana, las cuales sirven de soporte para el desarrollo en las habilidades perceptivas , que aparecen al momento de nacer al mismo tiempo que evolucionan conjuntamente. Entre las cuales tenemos la siguiente clasificación.

- Locomoción: Gatear, caminar, trotar, correr, saltar, entre otras
- Manipulación: Agarrar, lanzar, golpear, tocar, entre otras.
- Estabilización: Lateralidad, especialidad, temporalidad, equilibrio y coordinación.

Antes de dar inicio el Programa recreativo se llevó a cabo análisis en los monitores deportivos las habilidades motrices básicas, para saber el grado de dificultad con que realizaban una tarea motriz, se desarrolló un correspondiente diagnóstico de la habilidad básica de desplazarse, habilidad básica de girar y habilidad básica de manejos de móviles, donde cada una de estas comprendía cinco tareas motrices, con su criterio de evaluación y su nivel de dificultad con que lo realizaban.

En base a estas tres habilidades básicas motrices se planificó las 20 sesiones recreativas que comprendían en su contenido tareas de desplazamiento, girar y el manejo móviles, por eso fue indispensable antes de la aplicación del programa recreativo la evaluación de estas; personalmente decidí realizar este diagnóstico porque sabía que estas habilidades motrices me iban a soportar las actividades recreativas de cada una de las sesiones y efectivamente fue así ,ya que me garantizaron que cada una de las tareas motrices se ejecutaran con un preconcepto de la acción motora necesaria para realizar la actividad recreativa inmersa en la sesión .

UNA PERSPECTIVA DE LAS SESIONES RECREATIVAS Y EL MOVIMIENTO HUMANO.

Justamente en el proceso de recopilación de conceptualizaciones y contenidos académicos que me permitió enriquecer y direccionar una investigación confiable y segura, precise en la importancia del movimiento humano, como patrón de referencia clave para comprender la dinámica de la investigación y una guía instrumental para la ejecución de tareas motrices especiales entorno al Programa Recreativo .

Evidencias de estudios científicos demuestran que el movimiento constituye una parte fundamental de la vida humana, y el hombre necesita de un mínimo de movimiento para mantenerse orgánica y emocionalmente sano. El movimiento es considerado como la

esencia de la vida, argumenta Luis Muñoz M. 2003, nuestra capacidad de movimiento es más que una simple conveniencia que nos posibilita andar, jugar, y manipular objetos: es un momento crítico de nuestro desarrollo evolutivo, no menos importante que la evolución de nuestras capacidades intelectuales y emocionales.

El movimiento es sin duda un elemento irremplazable e incondicional del ser humano, está en todas las actividades de la vida diaria y de ahí parte su importancia para suplir necesidades y deseos de sobrevivencia, exploración y descubrimiento, control y equilibrio, expresión y juego, por mencionar demás. Existe una condicionante y diferenciación del movimiento y parte del tipo de tarea que el individuo ejecuta y por ende el procesamiento motriz es específico; relacionando con nuestra monografía un ejemplo claro de lo mencionado son las actividades para deportes en función de entrenamiento deportivo y la recreación, donde se utilizan movimientos especiales para cada una.

El interés como Recreólogo de profundizar en temáticas que involucren el movimiento humano, parte de los enfoques que se direccionan en un objeto de estudio, tales como neurofisiológico, biomecánico, comportamental, artístico y ecológico y la interrelación con un componente educativo, pedagógico y terapéutico y recreativo, que en mi trabajo me permitió analizar desde cada uno de los enfoques el hecho investigativo y que pude profundizar desde los componentes.

Según Newell ,1978 el movimiento se refiere generalmente al desplazamiento del cuerpo o cualquiera de sus miembros ,producido como consecuencia del patrón espacial y temporal de la contracción muscular , justamente la caracterización de la investigación conduce a la observación y medición de un desplazamiento espacio-temporal en función de la mejora de la agilidad, equilibrio y coordinación, comportamiento motores específicos producto de procesos neuronales del sistema nervioso .Observaciones realizadas por Rigal (1979) sobre el desarrollo humano motor, demuestran como la evolución del movimiento en el niño se hace en sentido progresivo, desde el movimiento reflejo hasta el control de los voluntarios, como consecuencia de la adquisición ,estabilización y combinación de un número

creciente de automatismos y habilidades motrices ;los automatismos son aprendizajes adquiridos y mecanizados. Surgen también, los comportamientos estereotipados considerados como rígidos e invariables, resultado de repeticiones pura y simplemente mecánica. En la actualidad una gran deficiencia, difícil de ocultar del sistema educativo público es la omisión del área de educación física como componente fundamental en básica primaria, dejando inmerso al niño en vacíos profundos de su desarrollo motor, y quitándoles la oportunidad de no producir movimiento voluntarios que generen automatismo técnicos bases impartidos por un profesional de la educación y orientados a una disciplina deportiva. Los monitores deportivos son una solución rápida y de emergencia ante esta necesidad, aunque no son profesionales del área, simplemente tiene un pre-saber de determinada disciplina deportiva, pero la aplicación del programa recreativo sirvió para que ellos mejoraran muchas cualidades físicas y coordinativas en función del movimiento humano ,y ponerlas al servicio de los niños en las instituciones educativas del Municipio de Fortul , a través de la planificación y aplicación de clases de educación física, específicamente en ser modelo adecuado para los niños donde ellos puedan observar y producir un volumen de atención alto para automatizar movimientos técnicos y desplazamientos a un deporte a fin o movimientos motrices especiales en la ejemplificación motriz del esquema corporal del monitor deportivo .

Es claro que todo movimiento es producto de la interacción del sistema nervioso central y periférico, esto involucra una estimulación sensorial en el ser humano, y según su grado de especificidad del aprendizaje motriz y repetición, los monitores deportivos del Municipio de Fortul son una figura con un desbalance y baja armonía de movimientos específicos, a raíz de ello un eje fundamental de aplicación del programa recreativo ,que permitió mejorar comportamiento motor por medio del repetición de movimientos que implicaron desarrollo de la agilidad, equilibrio y coordinación, claves para desencadenar una evolución del movimiento humano fluido. Toda actividad humana constituye un principio fundamental biológico con un determinado ambiente para consolidar el movimiento como propiedad inherente del ser humano, es decir su entorno provee compuestos orgánicos e

inorgánicos, donde el individuo capta , se apropia ,atrae y asimila todos estos componentes y los transforma por medio de mecanismo bioquímicos en energía útil con el fin de generar movimiento humano , gracias a estos procesos metabólicos el individuo puede atender sus necesidades de sobrevivencia ,otorgándole al organismo un estado homeostático.

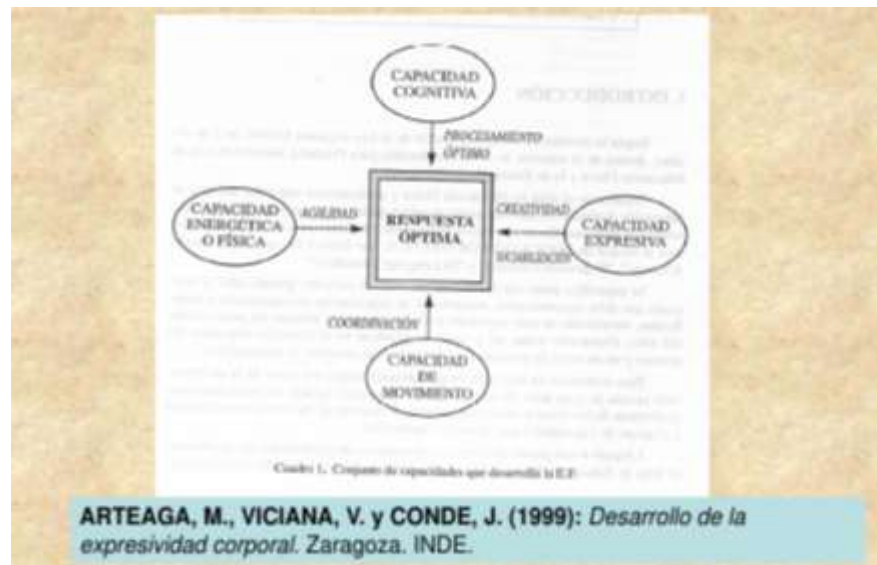
Las sesiones del programa recreativo, se constituyeron en espacios de aprendizajes muy integrales y direccionados al objetivo de la monografía y con bases sólidas, que permitieron obtener los resultados esperados. Una parte de la sesión, en la su inicio, estaba destinada para la realización de Romper-Hielos , las cuales se constituyeron como conductas de entrada de las sesiones, que permitieron desarrollar la expresión corporal, percepción y estimulación motriz en relación al ritmo y movimiento, además de la generación emocional e intrínseca de libertad y placer. Las dinámicas promovieron en los monitores deportivos, explorar en su ser el niño que llevan por dentro o simplemente recordar también el aquel niño que fueron un años atrás, ubicándolos en un estado sensible para el aprendizaje.

Debemos comprender cómo el encéfalo produce la marcada individualidad de la acción humana. El encéfalo es una red de más de 100.000 millones de células nerviosas que producen nuestra, percepción del mundo externo, centran nuestra atención y controlan la acción. (Kandel,1996).De aquí comprender que cada individuo percibe un estímulo o información de forma diferente ,en este caso el rompe hielo ,donde el encéfalo realizó su propia asimilación ,proceso y retroalimentación ,dándole un enfoque ,según la necesidad motriz de la persona o simplemente mejorando un déficit particular del esquema corporal y neuromotriz y manifestándose en una realidad por medio de la acción y movimiento humano.

La expresión corporal es un término ambivalente y polisémico que puede ser definido, según Arteaga ,Viciano y Conde (1997),como “ un proceso de exteriorización de lo más oculto de nuestra personalidad a través del cuerpo” o bien , como “aquella técnica , que a través del cuerpo ,trata de interpretar las sensaciones y sentimientos”. La expresión corporal surge como una corriente de la educación física en la década de los 60, orientada hacia la

creatividad y libre expresividad del cuerpo, promoviendo otra forma de tratar el movimiento en donde se aglutinasen cuerpo, espacio y tiempo. “Toda manifestación de movimiento de nuestro cuerpo sea estática (postura) o dinámica (gesto) se puede considerar como forma de expresión. Capacidad de transmitir a través de los recursos corporales, de forma consciente o no, una información que puede ser referida a sensaciones y emociones”.

Figura n° 1 Desarrollo de la Expresividad Corporal.Arteaga ,M (1999)



El Movimiento es un medio para el ser humano que le posibilita un desarrollo cognitivo además de una adquisición de pensamiento, permitiéndole adquirir componentes motrices en un determinado tipo de memoria mental, tal evolución del cerebro humano le permite estar capacitada para estructurar planos mentales de memoria, la cual, debe considerarse como parte activa de nuestra mente posibilitando almacenamiento y modificación de la información, la dinámica mental permite una constante actualización al individuo de experiencias pasadas en contraste a necesidades futuras que se les presente. Funcionalmente tenemos una memoria sensorial cuya utilidad es de un segundo, una memoria corto plazo que retiene informaciones por 20 segundos y por último memoria de largo plazo la cual otorga todo el conocimiento sobre el mundo y su experiencia, todo ello debe organizarse y reorganizarse constantemente en comportamiento

cognoscitivo y en dominio motor a través del área de asociación de la corteza cerebral, de esta manera se le da sentido significativo al movimiento humano.

Según Piaget (1982), demuestra la importancia del movimiento en la cognición principalmente durante la primera etapa de los años preescolares. Considero la inteligencia como algo que permite a un organismo lidiar efectivamente con su ambiente. De esta manera, da un significado biológico a la inteligencia, ya que ella se sustenta en la práctica o fase sensorio – motriz, de los hábitos y las asociaciones adquiridas

Resumiendo, podemos enfatizar que el desarrollo cognoscitivo comprende una interiorización progresiva de formas lógicas que se manifiestan, primeramente, a través de la acción motriz y, posteriormente, por una total representación simbólica. El Monitor tiene sus experiencias asimiladas a estructuras existentes y las nuevas estructuras vuelven posible la acomodación a las necesidades impuestas por el medio donde él interactúa.

El segundo componente de las sesiones, está determinado por el desarrollo de las capacidades físicas y capacidades coordinativas, en primero lugar para que pudiéramos lograr los objetivos propuestos, tuvimos que plasmar en las actividades recreativas movimientos y desplazamientos de funciones físicas como la resistencia, velocidad, fuerza anatómica y movilidad, son bases concernientes del entrenamiento deportivo e indispensables para ejecutar movimientos especiales de técnica y nos sirvieron de bases para la evolución de las capacidades coordinativas como la agilidad, equilibrio y coordinación.

En cada sesión recreativa se puede identificar las capacidades físicas, es decir toda conceptualización y caracterización de estos componentes, está reflejada en las actividades recreativas; actividades que permitieron desarrollar y mejorar los ítems específicos que apunta esta monografía. Por consiguiente debemos mencionar a la resistencia mixta la cual fue patrón clave para mejorar la capacidad cardiopulmonar y física de los monitores y para que soportaran un mayor tiempo posible las sesiones recreativas. La velocidad me determinó la capacidad de efectuar acciones o movimientos en el menor tiempo posible en

una actividad recreativa que requiera esta capacidad física y con el valor agregado de desarrollar la agilidad mediante tareas motrices que involucrara esta capacidad física. Esta capacidad está ligada a la contracción muscular y a la estructura bioquímica del sistema neuromuscular, que determina la velocidad de conducción nerviosa de las fibras musculares.

La diferenciación de estos conceptos con nuestra investigación es la aplicación de actividades que involucrará capacidades físicas, que según las apreciaciones teóricas, se deben trabajar en etapas sensibles del niño, para nosotros fue un reto desarrollarlas con los monitores deportivos, ya que la edad no es la indicada, pero la investigación apunta a cualidades especiales y por medio de actividades recreativas y los rompe hielos y proponiendo un nuevo método de carga para desarrollar y potenciar las capacidades físicas y cualidades físicas del individuo se puedan mejorar.

Las Capacidades Coordinativas son aquellas que se realizan conscientemente en la regulación y dirección de los movimientos, con una finalidad determinada, estas se desarrollan sobre la base de determinadas aptitudes físicas del hombre y en su enfrentamiento diario con el medio. Las capacidades motrices se interrelacionan entre sí y solo se hacen efectivas a través de su unidad, pues en la ejecución de una acción motriz, el individuo tiene que ser capaz de aplicar un conjunto de capacidades para que esta se realice con un alto nivel de rendimiento.

Algunas conceptualizaciones de las capacidades coordinativas

Grosser: Permite organizar y regular el movimiento.

Platonov: Habilidad del hombre de resolver las tareas motoras lo más perfeccionada, rápida, exacta, racional, económica e ingeniosa posible, sobre todo las más difíciles y que *surgen inesperadamente.*

Weineck: Capacidad sensomotriz, consolidada del rendimiento de la personalidad, que se aplican conscientemente en la dirección de los movimientos componentes de una acción motriz con una finalidad determinada.

Freg: Distinguir entre coordinación y habilidad, la primera, representa la condición general en la base de toda técnica deportiva, la segunda se refiere a actos motores concretos, consolidados y parcialmente automatizados.

Hirts: Similitud con destreza, determinadas por los procesos de control y regulación del movimiento. Permite dominar reacciones motoras con precisión y armonía, en situaciones previstas e imprevistas y aprender de modo rápido la técnica deportiva.

Las capacidades coordinativas se clasifican en tres, las generales, las especiales y complejas, de las cuales solo trataremos las dos últimas pues nuestra investigación solo trató la agilidad y el equilibrio y estas corresponden a las ya mencionadas. Las sesiones recreativas en su orden, estaban organizadas por rompe-hielos en un primer momento y seguidamente una vez realizado, pasábamos al contenido donde cumplía el objetivo planificado de la sesión, en esta parte era donde desarrollábamos y potenciábamos las capacidades coordinativa de agilidad y equilibrio mediante actividades recreativas.

En la agilidad planificamos tareas motrices donde el monitor pudiera realizarlas y solucionarlas con velocidad a través de complejos ejercicios variados y matizados por constantes cambios en la dirección de los mismos. En el desarrollo de la Agilidad estaba presente la relación con otras capacidades físicas y capacidades coordinativas existiendo una interrelación entre ellas, es decir que requeríamos de las generales y especiales para llevar cabo la agilidad en los mejores términos las determinadas tareas motrices formando destrezas y habilidades motrices y uno de los métodos más eficaces, es la Recreación .

Cuando preparamos sesiones para mejorar el equilibrio interiorizábamos el concepto teórico para priorizar un objetivo en la sesión, el equilibrio entiende Meinel/Schnabel (1987, 253) la capacidad de mantener el conjunto del cuerpo en estado de equilibrio, y de conservar o restaurar dicho estado durante, y después de los desplazamientos amplios del cuerpo. La capacidad de equilibrio es una capacidad coordinativa que se desarrolla en un momento especialmente temprano y que por tanto se debería entrenar desde un principio con especial énfasis. De esta manera las tareas motoras inmersas en la sesiones contenían mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones que adopte o se deriven de los

movimientos dinámicos y posiciones estáticas, donde les indicábamos en la actividades un movimiento que provocará el cambio del centro de gravedad del cuerpo de los monitores.

LINEAMIENTOS QUE GUIARON EL PROGRAMA RECREATIVO

En primer instancia para dar inicio al Programa Recreativo se debe llevar una guía madre y unos debidos lineamientos generales que orienten el principio, ejecución y desarrollo adecuado del proyecto, así mismo como su cierre. En este caso debemos entrar en sintonía con el Departamento Nacional de Planeación quien es el encargado de crear el Plan Nacional de Desarrollo (PND) 2014-2018 y en esta medida tuvo como base legal “Todos por un nuevo País “Paz, Equidad, Educación como eje fundamental. El Presidente de la República Juan Manuel Santos Calderón y su Vicepresidente de la República Germán Vargas Lleras acompañado de su gabinete Ministerial deben poner en marcha este Plan junto con el Departamento Nacional de Planeación a través de su Director General Simón Gaviria Muñoz como encargado de direccionar y para que lleve a buen término el PND . Cabe aclarar que como es un Plan Nacional, también entran a jugar un papel muy importante las Gobernaciones y Municipios como puente y receptor y así poder participar en la formalización y desarrollo del ciclo de vida del programa recreativo que se puedan llevarse a cabo en cualquier parte del el territorio nacional. Una vez entendidos los roles de participación e identificación de los actores, el Programa Integral en su proceso de transformación debe integrar el propósito del Plan Nacional de Desarrollo 2014-2018: *Todos por un nuevo país* y es construir una Colombia en paz, equitativa y educada. A continuación la esencia del Plan, la cual debemos buscar y priorizar en la Población y muestra con nuestro Proyecto o Programa.

“La paz, la equidad y la educación conforman un círculo virtuoso. Una sociedad en paz puede focalizar sus esfuerzos en el cierre de brechas y puede invertir recursos en mejorar la cobertura y calidad de su sistema educativo. Una sociedad equitativa en donde todos los

habitantes gozan de los mismos derechos y oportunidades permite la convivencia pacífica y facilita las condiciones de formación en capital humano. Finalmente, una sociedad educada cuenta con una fuerza laboral calificada, que recibe los retornos a la educación a través de oportunidades de generación de ingresos y de empleos de calidad, y cuenta con ciudadanos que resuelven sus conflictos sin recurrir a la violencia. De forma más simple: la paz favorece la equidad y la educación; la equidad propicia la paz y la educación; y la educación genera condiciones de paz y equidad. Por ello, este Plan Nacional de Desarrollo se concentra en estos 3 pilares, fundamentales para la consolidación de los grandes logros de los últimos 4 años y para el desarrollo de las políticas para los próximos 4, en pro de un nuevo país”. (PND, 2014)

Con nuestro programa buscábamos un gran impacto social en la región , partiendo del hecho que los monitores deportivos como servidores públicos son el estandarte y el potencial de progreso del municipio y se constituyeron como líderes que generan aprendizajes en los niños y niñas los cuáles serán las próximas generaciones en un futuro, por ello las áreas que vamos a utilizar como instrumento metodológico son fundamentales y se justifican en poder promover en el monitor deportivo un desarrollo humano integral , promocionando sus talentos y habilidades , para favorecer en gran medida una oportunidad de acceso al crecimiento socioeconómico y beneficios en calidad de vida concernientes también a educación ,servicio de salud, servicios públicos, vías de acceso, condiciones de habitabilidad , recreación y actividades que permitan el buen uso del tiempo libre para la población infantil que van a atender en los diferentes distritos y así construir una mejor forma de vida en la sociedad. Una vez más con esto se requiere incrementar los esfuerzos y acciones para poder mejorar el canal de conectividad de nuestra población con los circuitos del crecimiento económico, y su acceso a bienes y servicios que mejoran sus condiciones de vida por medio de la interacción laboral de los monitores con la comunidad .

Algunos enunciados importantes para tener en cuenta del PND respecto a la orientación que le pueden dar al Programa son:

“Las políticas públicas deben orientarse hacia la inclusión, la promoción social y la construcción de escenarios con igualdad de oportunidades, con una mirada multisectorial, que atienda las necesidades de la población de forma integral y coordinada.”(PND)

El monitor deportivo tuvo la posibilidad y oportunidad de hacer parte de un grupo de desarrollo Biopsicosocial donde tenía un contacto directo con áreas recreativas, lúdicas, deportivas, artísticas ,culturales , logrando potenciar y reforzar el desarrollo humano integral distintas competencias; físicas, cognitivas, sociales y comunicativas. Además, ellos que participaron en el programa tuvieron la oportunidad de relacionarse con otros individuos y comunidad, de recibir y mostrar, es un ejercicio de diálogo territorial y ciudadano.

Este programa recreativo contó con el respaldo del Plan de Desarrollo Municipal, del municipio de Fortul y estaba direccionado con un Programa aprobado en el consejo municipal llamado DEPORTE Y RECREACION PARA TODOS Y TODAS, y nuestra iniciativa encajó y fue compatible con los objetivos del Plan de Desarrollo del Municipio de Fortul. El programa DEPORTE Y RECREACIÓN PARA TODOS Y TODAS busca cobertura y atención institucional en el área urbana y en los 5 distritos, ubicando a un monitor deportivo en cada distrito para cumplir tareas de recreación y de deportes en poblaciones infantiles y si es caso la comunidad; donde el papel del Programa Integral se centró en la capacitación de los monitores deportivos para que ejecutaron y desarrollaran todo lo concerniente al Programa Institucional del Municipio de Fortul en las mejores condiciones y con calidad humana , de esta forma trabajamos de la mano, se trazó un proceso intersectorial de funciones públicas y funciones del Recreologo comunitario.

Otra apreciación que marco el rumbo del trabajo investigativo fue el Plan Nacional de Recreación el cual se determinó a gran escala como un documento base para la realización de mi investigación con los monitores deportivos, constituyéndose como un lineamiento para orientar la recreación comunitaria en el contexto donde se desarrolla el Programa Recreativo. Arauca históricamente ha sido un departamento con problemáticas de violencia

y conflicto armado, donde han existido muchas generaciones que han crecido con un estigma de inseguridad pública o simplemente se adaptan al entorno donde se desenvuelve y en cierta forma siguen una forma de vida normal y tranquila en su medida y es allí donde la recreación debe aparecer con una estrategia de mitigar tantos desmanes y lidiar con el impacto de las problemáticas sociales que el conflicto armado ha dejado como consecuencia. Como Recreologo Comunitario me adapte al medio y en base de mi propia perspectiva crítica y visión objetiva ejecute mi plan acción pudiendo promover las bases del P.N.R. 2013-2019 y con todo mi profesionalismo pude ejercer a cabalidad 3 bases fundamentales, tales como el Deporte, Recreación y Actividad física y que pude aplicar con cobertura para las diversas poblaciones y en relación a un enfoque de diferencial, protegiendo los derechos fundamentales del ser humano, además que le devolvimos la dignidad humana al habitante de la región y en especial a cada Monitor Deportivo que participó en nuestro Programa Recreativo e indirectamente los que fueron beneficiarios(población infantil) y que de alguna u otra forma tuvieron el mismo ideal que el programa recreativo en su naturaleza expresó y buscó y así de esta forma pudimos llegar al éxito con una transformación social.

EL P.N.R exige un conocimiento científico y de investigación, de forma que los recursos públicos se puedan canalizar es estrategias y programas recreativos, en este caso POR UN MEJOR FORTÚL Y MAS RECREATIVA , este plan recreativo atendió todos los lineamientos que orientan las acciones de la política públicas para el sector de la recreación en Colombia durante el periodo de 2013-2019 y ¿ cómo estamos produciendo nuevos conocimientos técnicos e investigativos por medio de la recreación? ; La respuesta está en 20 sesiones recreativas planificadas en un plan metodológico de entrenamiento básico con actividades recreativas que incluyeron un potenciamiento y estimulación de las capacidades físicas y cualidades físicas, para lograr una mejora de estas, en especial de la agilidad y equilibrio de los monitores deportivos. En primera instancia este trabajo busco fortalecer las Escuelas de Formación Semilleros de Paz del municipio de Fortul ,en todas las formas ,ya que al monitor deportivo mejoro las habilidades y cualidades

correspondientes para generar recreación en el tiempo libre de los niños y niñas a los cuales atienden en los diferentes distritos , de esta manera le brindamos un correspondiente aprendizaje y enseñanza a la población infantil de alguna disciplina deportiva por medio de sesiones recreativas que los monitores deportivos puedan generar de lo aprendido en su mejorías de sus esquemas motriz y cualidades físicas especiales y también un segundo aprendizaje que van adquirir sobre el manejo de grupo y la capacidad de ser transmisores de los procesos de recreación los cuales se instruyeron durante el desarrollo del programa integral complementario. Este programa tuvo lógicamente un componente de monitoreo, control y evaluación, como lo estipula el P.N.R, con el fin de detectar aspectos favorables y desfavorables del programa, y de manera reflexiva estuvimos dispuestos a cambios que nos permitió mejorar ítems del plan metodológico recreativo y sobre todas las cosas lo monitores deportivos fueron los beneficiados y justamente las poblaciones infantiles que asistieron en los diferentes puntos de atención en los distritos. En una observación directa se pudo detectar el impacto de la ejecución del programa recreativo, ya que es un plan que estuvo dispuesto a mejorar las habilidades humanas del Monitor Deportivo y esto repercutió en las poblaciones infantiles, siendo ellos los transmisores de enseñanza por medio de la recreación y también el aprovechamiento del tiempo libre de los niñas y niñas del municipio de Fortul en actividades de esparcimiento y sanas. Queremos siempre un reconocimiento por parte de la comunidad para nuestros monitores deportivos, como instructores capacitados y hábiles para desempeñar y aplicar adecuadamente actividades recreativas deportivas en poblaciones infantiles y los padres de familia depositen la confianza en los monitores deportivos de su hijo e hija para que hagan parte de la Escuela de Formación Semilleros de Paz.

INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Observación inicial de Habilidades Motrices Básicas: *DIAGNOSTICO*

Habilidades basicas de desplazamiento: Lista de tareas de escala de evaluación de desplazamientos , carrera-Parametros.

- Las tareas se centran en la calidad del gesto de correr o en la resolución de problemas a través de la habilidad de la carrera.
- Listado de tareas mantienen una directa relación con los criterios de desplazamientos integrados en el diseño curricular para el area de educación física en la educación primaria.
- Tareas para valorar la correcta alternancia de los miembros superiores e inferiores durante la carrera ,la adecuada orientación de los apoyos y la buena alineación segmentaria.
- Llevar acabo la carrera en situaciones de reducción del espacio de apoyo y variacion de las referencias visuales habituales.
- Variables cognitivas –motrices ,donde se icluyeron situaciones como al toma de desiciones hacia donde dirigir la carrera ,en que momento comenzar el desplazamiento,variario o adaptarlo.

Tabla nº 1 Tareas de Habilidad Basica de Desplazamiento

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONDICIONES Y MEDIOS
<p>T1: Correr ,idea y vuelta ,una distancia de 12 metros ,a ritmo medio ,de la manera en que los haces habitualmente.</p>	<p>Orienta el apoyo de los pies paralelamente y hacia adelante en la dirección de la carrera y coordina adecuadamente la alternancia brazo-pierna con alineación segmentaria</p>	
<p>T2: : Con carrera hacia adelante a velocidad moderada,si se levanta la cartulina roja, cambiar lo mas rapido posible a carrera hacia atrás ,de espaldas.Si se levanta la cartulina amarilla,cambiar lo mas rapido posible a carrera hacia adelante.</p>	<p>Cambia siempre correctamente el sentido de la carrera según el color correspondiente</p>	<p>El profesor dispondrá de dos cartulinas ,una roja y otra amarilla .El alumno se sitúa frente al profesor ,mirándole , a una distancia aproximada de 9 metros .El profesor realizará diferentes cambios de cartulina (subirla y bajarla, no mantenerla elevada) con la secuencia :adelante –atrás –adelante-atrás. Los cambios de cartulina se realizaran cada 6-7 pasos de carrera del alumno aproximadamente.</p>
<p>T3: Salir corriendo lo más rápido posible, desde la línea de salida hasta la línea final, sorteando los conos sin variar la velocidad de la carrera y sin rozar ningún cono.</p>	<p>No roza ningún cono y mantiene una velocidad uniforme en todo el recorrido ,sin paradas o frenadas – aceleraciones .</p>	<p>Lineas separadas una distancia de 6 metros ,con seis conos intermedios ,en línea recta,separados un metro uno de otro y el primero a un metro de la línea de salida.los conos de una altura de 23cm.</p>
<p>T4: correr entre los aros ,sin parar ni frenar la carrera ,introduciendo un pie dentro del aro .</p>	<p>El ritmo de carrera es siempre uniforme</p>	<p>Una fila recta de diez aros de 36 cm.situados uno detrás de otro ,adosados entre si</p>
<p>T5: Salir lo mas rapido posible desde detrás de la primera línea ,hasta pisar con un pie ,sin sobrepasarla ,la línea siguiente .Sin llegar a pararse ,retroceder cuatro pasos hacia atrás y volver hacia adelante para lo mismo en todas las líneas restantes.</p>	<p>No sobrepasa las líneas y los cambios adelante-atrás los hace fluidamente sin pararse en las dos ocasiones</p>	<p>Dos líneas a 6 metros con una línea intermedia delimitando dos espacios de 3 metros cada uno.La señal de salida la realizará el profesor .el retroceso se realizará dos veces, en la segunda y tercera línea .</p>

**Habilidades Basicas de Giros:Lista de tareas de escala de evaluación de giros-
parametros**

- Conciencia corporal en cuanto a reconocimiento , identificación y diferenciación de las partes.
- Relación del cuerpo con el tiempo y el espacio.
- Control del impulso para vencer los efectos de la inercia y de la acción de la gravedad .
- Elaborar un listado definitivo de 5 tareas , respetando su orden de porcentajes de ejecucion de menor a mayor , procurando equilibrar al maximo los intervalos de dificultad.

TAREAS	CRITERIOS EVALUACIÓN	DE	CONDICIONES Y MEDIOS
---------------	---------------------------------	-----------	-----------------------------

Tabla nº 2 Tareas de Habilidad Basica de Giro

T1: Un cuarto de giro (90°) saltando , para caer en el mismo sitio de impulso (eje longitudinal).	Realizar la tarea y caer sin desequilibrarse.	
T2: Un cuarto de giro (90°) saltando , para caer en el mismo sitio de impulso con los pies y los brazos arriba (eje longitudinal).	Realizar correctamente la tarea y caer con los pies juntos sin desequilibrarse.	
T3: Situado dentro de un círculo de 60cm. De diámetro ,medio giro (180°) saltando,para caer dentro de aquel con los pies juntos y los brazos arriba.	Caer en el espacio marcado , con los pies juntos y los brazos arriba sin desequilibrarse.	.
T4: Carrera corta de de 10 metros y , sin pararse ,medio giro (180°) saltando para caer en el lugar de impulso con los brazos arriba(eje longitudinal)	Realizar una carrera fluida y caer en el lugar señalado con los brazos arriba sin desequilibrarse .	
T5: Situado dentro de un círculo de 60 cm . de diámetro ,grio completo (360°) saltando, para caer dentro de aquel(eje longitudinal).	Caer dentro el espacio marcado sin desequilibrarse	

Habilidad basica de Manejo de Moviles lista de tareas de escala de evaluación manejo de moviles –parametros

- Desarrollo de la capacidad de atender selectivamene a a aquellos estímulos sensoriales que no son relevantes para la realización de la tarea.
- Promover de la precisión en el lanzamiento del movil ,con la fuerza y la dirrección adecuada de la trayectoria.
- Tareas unilaterales con dificultad diferencial que supone la ejecución con el lado dominante o el no dominante .
- Toma de decisiones sobre la dirrección de los lanzamientos , en el momento preciso de atrape o intercepción .

Tabla nº 3 Tareas de Habilidad Basica de Manejo de Moviles

TAREAS	CRITERIOS DE EVALUACIÓN	CONDICIONES Y MEDIOS
T1: botar un balón contra el suelo con las dos manos ,dar una vuelta completa sobre el eje vertical y recogerlo antes de que toque el suelo.	lanzar el balón contra el suelo con ambas manos,ejecutar un giro de 360° sobre el eje vertical.atrapar el balón simultaneamente con mabas manos antes de que caiga al suelo.	
T2: lanzar un balón hacia arriba con ambas manos por encima de los brazos extendidos y recogerlo antes de que caiga al suelo .	los brazos deben extenderse completamente en el lanzamiento por encima de la cabeza . El balon debe ser atrapado simultaneamente por ambas manos antes de que caiga al suelo.	
T3: Con la mano no dominante lanzar un balón hacia arriba por encima del brazo extendido y recogerlo con la misma mano.	. el brazo debe extenderse completamente en el lanzamiento por encima de la cabeza . El balon debe ser atrapado con la misma mano del lanzamiento (no dominante) antes de que caiga al suelo.	.

<p>T4: Con la mano dominante lanzar un balón contra una pared desde detrás de una línea situada a 3 metros de esta y recogerla con la misma mano.</p>	<p>El brazo debe extenderse completamente en el lanzamiento hacia delante (mano dominante) . No se debe sobrepasar en el lanzamiento la línea trazada a 3 metros de la pared .El balón debe ser atrapado con la misma mano del lanzamiento (dominante) después de haber botado en la pared y antes de que caiga al suelo.</p>	
<p>T5: Botar simultáneamente dos balones , uno con cada mano ,diez veces consecutivas con los ojos cerrados.</p>	<p>Control continuado de dos balones en la ejecución del bote con contacto pleno después de cada impacto en el suelo. Utilización simultánea de ambas manos, cada una dedicada a un balón ,sin cambiar balones. Comprobar que no se abren los ojos en ningún momento ni al comienzo ,ni en el transcurso de la ejecución de esta tarea.</p>	

Tabla nº 4 Tabla de Evaluación H.M.B

EVALUACIÓN : NIVEL DE DIFICULTAD DE LAS TAREAS
DIFICULTAD BAJA (B)
DIFICULTAD MEDIA –BAJA (MB)
DIFICULTAD MEDIA (M)
DIFICULTAD MEDIA-ALTA (MA)
DIFICULTAD ALTA (A)

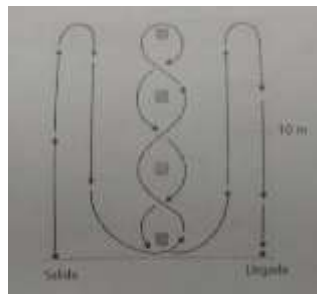
Test de Carrera de Agilidad de Illinois

Este test tiene como objetivo evaluar la agilidad del examinado. Es apropiado para los deportes en que existen cambios variados de dirección de los movimientos.

Se requiere una superficie plana (pista), conos y cronometro

La longitud de la carrera es 10 metros y la distancia entre los puntos de salida y de llegada es de 5 metros. Cuatro de los conos serán situados en la salida, en la llegada, y los restantes en los puntos del giro. Los otros 4 conos se situarán en la línea del centro separado entre sí 3.3. Metros.

Figura n° 1 Test de Carrera de Agilidad de Illinois



El examinado o atleta se acuesta boca abajo en la línea de salida. A la orden de la partida salta y se desplaza, realizando la carrera de aproximación, luego rodea los conos, hasta la línea final. Se registra el tiempo.

Tabla n° 5 Clasificación del test de Carrera de Agilidad de Illinois adaptadas a las edades entre los 16 y 19 según (Davis B. Et Al; 2000). Tiempo en segundos.

GENERO	EXCELENTE	SOBRE MEDIA	PROMEDIO	BAJO MEDIA	POBRE
MASCULINO	< 15.2	15.2-16.1	16.2-18.1	18.2-18.3	>18.3

Test Hexagonal de Obstáculos

Este test tiene como objetivo evaluar la agilidad del examinado. es apropiado para los deportes en que existen cambios variados de dirección de los movimientos. Se requiere marcar en el suelo o césped un hexágono cuyos lados midan 66 cm. El examinado se sitúa de pie en el medio de hexágono de frente al lado A. A la orden de comenzar el test se activa el cronometro y el examinado salta con ambas piernas por encima de la línea B, retornando mediante un salto hacia el centro de la figura, luego salta por encima de la línea C y retorna al medio de la misma forma; luego salta por encima de la línea D y retorna al medio y así sucesivamente. Cuando el examinado salte sobre la línea A y retorne al medio ha completado un circuito. El test se continúa hasta completar 3 circuitos. Una vez finalizado los tres circuitos se registra el tiempo. Se da un descanso de 5 minutos o más que permita recuperación completa y se repite nuevamente el test. Finalmente con el tiempo de las dos repeticiones del test se calcula un tiempo promedio. Si el examinado salta hacia una línea que no corresponde en el orden o se cae sobre las mismas, tiene que comenzar nuevamente el test.

Figura nº 3 Test Hexagonal de Obstáculos



Tabla nº 6 Clasificación de los Resultados del Test Hexagonal de Obstáculos para edades de 16 a 19 años (A. Argot; C Gaines ,1984).

GENERO	EXCELENTE	SOBRE MEDIA	PROMEDIO	BAJO MEDIA	POBRE
MASCULINO	<11.2	11.2-13.3	13.4-15.5	15.6-17.8	>17.8

Test de cambio lateral

Este test evalúa velocidad para cambiar de dirección. Se le conoce también como test de agilidad de carrera de ida y vuelta de 20 metros. Es apropiado para todos aquellos deportes con movimientos multidireccionales. Se requieren 3 conos y un terreno llano en buenas condiciones. Los conos se sitúan en línea recta y separada entre sí 5 metros. El examinado se sitúa al lado del cono ubicado en el medio. El examinador da la orden de comenzar, activando el cronometro y señalando hacia cuál de los conos se ha de dirigir el examinado (derecho o izquierdo). El examinado se mueve hacia dicho cono y lo contacta, regresando a máxima velocidad hacia el cono del medio, continua hacia el cono opuesto contactándolo y regresando finalmente al cono del medio, contactando este último. Se registra tiempo. Se repite el test saliendo hacia el lado contrario y se escoge el intento donde el tiempo fue menor para la calificación del test.

Figura n° 4 Test de Cambio Lateral

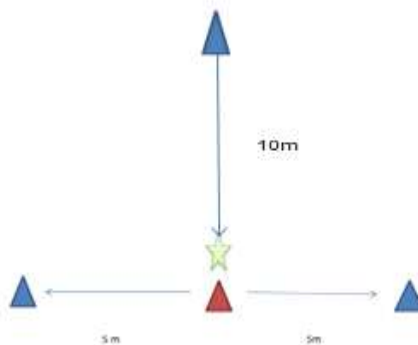


Tabla n° 7 Escala percentil para clasificar los resultados del Test de Cambio lateral de dirección según D.A. Chu; 1996 (tiempo en segundos)

PERCENTIL	GÉNERO MASCULINO
91-100	2,90-3,05
81-90	3,06-3,21
71-80	3,22-3,37
61-70	3,38-3,53
51-60	3,54-3,69
41-50	3,70-3,85
31-40	3,86-4,01
21-30	4,02-4,17
11-20	4,18-4,33
1-10	4,34-4,49

Test Equilibrio Estático:

Prueba de equilibrio flamenco (Eurofit): Su objetivo es medir el equilibrio estático del sujeto; el ejecutante coloca en posición erguida, con un pie en el suelo y el otro apoyado sobre una tabla de 3cm. de ancho. A la señal del controlador, el ejecutante pasará el peso del cuerpo a la pierna elevada sobre la tabla, flexionando la pierna libre hasta poder ser agarrada por la mano del mismo lado del cuerpo. El test se basa en contabilizar el número de ensayos que el individuo ha necesitado para lograr mantener el equilibrio durante un minuto. Si el ejecutante cae más de quince veces en los primeros 30 segundos se finaliza la prueba. Se realizarán varios intentos previos antes de cronometrar al sujeto o la prueba definitiva.

Figura nº 5 De Test de Equilibrio Estático

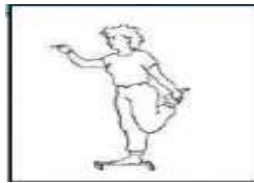


Tabla nº 8 Tabla de Valoración -Test de Equilibrio Estático

TABLA DE VALORACIÓN		
INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	EXCELENTE
2	8	BUENO
3	6	REGULAR
4 A 14	4	DEFICIENTE
15	0	MALO

Equilibrio Dinámico

Prueba de equilibrio dinámico: La prueba consiste en pasar caminando lo más rápido posible y sin caerse de un lado a otro de la barra de 3.60 metros (1 SOLA VEZ). Las condiciones de realización “descalzo con las manos en la cintura “; medimos el número de intentos (pasadas del banco), sin en 30 segundos no lo realiza se da por terminada la prueba. La barra tiene 5cm de ancho.

Figura nº 6 Test de Equilibrio Estático.



Tabla nº 9 Tabla de Valoración -Test de Equilibrio Dinámico.

TABLA DE VALORACIÓN		
INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
1	10	EXCELENTE
2	8	BUENO
3	6	REGULAR
4 A 14	4	DEFICIENTE
15	0	MALO

ANALISIS DE RESULTADOS

DIAGNOSTICO

Tabla nº Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Desplazamiento.

MONITOR	T1	T2	T3	T4	T5
Monitor 1	MB	B	B	M	M
Monitor 2	B	MB	MB	MB	B
Monitor 3	B	MB	M	MB	MB
Monitor 4	M	MB	M	B	MB
Monitor 5	MB	M	B	M	B
Monitor 6	MB	MB	B	MB	MB

En la habilidad de desplazamiento en la tarea 1 de desplazamiento frontal, los monitores 1, 5 y 6 presentaron una dificultad media baja (MB) con un mínimo déficit de la alternancia del braceo, y los monitores 2 y 3 con una evaluación de dificultad baja (B) quienes realizan un apoyo de los pies paralelamente y buena braceo con alternancia oportuna en el desplazamiento de los 12 metros. En la tarea 2 de cambios de velocidad y dirección adelante y atrás los monitores 2,3,4 y 6 presentaron dificultad media baja (MB) y el monitor 5 con dificultad media (M), donde no pudieron controlar la velocidad y la desaceleración de su cuerpo en los estímulos, solo el monitor 1 con dificultad baja (B), quien lo realizó correctamente según la señal que correspondía. Lo que correspondió en la tarea 3 de velocidad de frente y conos en zigzag se vio mejora en estas habilidades, ya que tres monitores que fueron 1,5 y 6 obtuvieron dificultad baja (B) de forma que en el desplazamiento con velocidad no rozaron ningún cono y mantuvieron el ritmo de la marcha y el monitor 2 con dificultad media baja (MB) quien no rozó ningún cono pero aceleraba y desaceleraba velocidad cuando pasaban el zig-zag y por último dos monitores que fueron el 3 y el 4 con dificultad media (M), quienes rozaron uno y dos conos de los seis conos ubicados a un metro cada uno. En la tarea 4 de correr entre los aros solo el monitor 4 lo realizó correctamente sin frenar e introduciendo los pies en ellos aros de forma

adecuadas y obtuvo una valoración de dificultad baja (B) y el resto de monitores desarrollaron la tarea con irregularidades, ya que el ritmo de carrera no fue uniforme al pasar los aros. Por último, en la tarea 5 con desplazamiento adelante y atrás en velocidad en líneas guías, solo los monitores 2 y 5 lo ejecutaron correctamente con dificultad baja (B) al no sobrepasar las líneas guías al momento de llegada con velocidad y ajustado su cuerpo con control para retroceder sin disminuir la velocidad, los monitores 3, 4 y 6 la realizaron con dificultad media baja (MB), ya que tocaron una sola vez las líneas guías y finalmente el monitor 1 quien obtuvo dificultad media (M) al sobrepasarse en más de una ocasión las líneas guías.

Tabla n° 11 Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Giros.

MONITOR	T1	T2	T3	T4	T5
Monitor 1	MB	B	M	MB	B
Monitor 2	M	MB	M	B	B
Monitor 3	MB	B	M	B	MB
Monitor 4	M	MB	M	MB	B
Monitor 5	M	B	M	B	M
Monitor 6	M	MB	B	MB	MB

Para la habilidad baica de girar se tuvo en cuenta prametros de la conciencia corporal ,relacion del tiempo ,el espacio ,control del implso por la inercia y gravedad ,de esta manera en la tares 1 de un giro de 90° los moniotres 1 y 3 la desarrollaron con dificultad media baja (MB) ,y se persibió que al momento de girar y caer sobre el su eje tuvieron un desviacion lateral de su cuerpo y los monitores restantes con dificultad media (M) quienes en el impulso antes del giro no fue con potencia y al momento de caer sobre su eje se desequilibraban facilmente sin llevar una fuerza suficiente de inercia y gravedad. En la tarea dos de un giro de 90° con los braos arriba solo los monitores 1,3 y 5 lo ejecutaron con dificultad baja relizando correctamente la tarea y cayendo con los pies juntos sin desequilibrarse ,el resto de monitores presentaron dificultad media baja (MB) con un desequilibrio al momento de caer. Durante la tarea tres en un grio de 180° en una zona de 60 cm el monitor 6 lo ejecuto correctamente con dificultad baja (B) saltando y cayendo sobre su eje sin desequilibrio en el espacio maraco de 60 cm y el resto de monitores se salian de la zona marcada y bajaban los brazos al momento de caer obtuviendo una dificultad media (M) En la tarea cuatro de carrera de 10 metros y un giro de 180 ° los monitores 2,3 y 5 la realizaron de forma adecuada con una carrera fluida y un salto perfecto sin desequilibrios y los brazos arriba con dificultad (B) , lo que para los monitores 1,4 y 6

presentaron dificultad media baja (MB) con una carrera irregular y no hubo control del impulso para vencer la inercia y gravedad y con indicios de desequilibrios. Por último en la tarea 5 con giro completo de 360° en la zona de 60 cm los monitores 1, 2, y 4 lo realizaron con facilidad con dificultad baja (B) relacionado el cuerpo y espacio al momento del giro, donde no se salieron de la zona, para los monitores 3 y 6 se les valoró en dificultad media baja (MB) al desarrollar un buen salto con giro, pero se salieron de la zona y finalmente el monitor 5 con dificultad media (M) al realizar un salto irregular y desequilibrarse y salirse de la zona marcada.

Tabla nº 12 Resultados Diagnostico Habilidades Basicas de Manejo de Moviles .

MONITOR	T1	T2	T3	T4	T5
Monitor 1	MB	MB	B	M	B
Monitor 2	B	B	B	M	M
Monitor 3	MB	MB	M	MB	B
Monitor 4	B	M	MB	B	M
Monitor 5	B	B	B	M	B
Monitor 6	MB	B	MB	M	B

En la valoración de la habilidad básica de manejo de móviles se identificó la capacidad de atender estímulos sensoriales con la realización de la correspondiente tarea, además de la toma de decisiones al momento de realizar lanzamientos y atrapar un móvil . En la tarea 1 de botar el balón con las dos manos ,lanzarlo al aire y dar un giro de 360° e interceptarlos solo los monitores 2,4 y 5 lo realizaron correctamente al momento de botarlo con fluidez y sin dejar caer el balón después del giro, obtenido una dificultad baja(B),para los monitores 1,3 y 6 se les valoró en dificultad media baja (MB) ya que al botar el balo y luego lanzarlo al aire para girar se notó que les conto realizarlo y tomaron el balón con dificultad. En la tareas 2 de lanzamiento del balón con los brazo extendidos y atraparlos los monitores 2,5 y 6 ejecutaron muy bien al extender complemente los brazos en el lanzamiento e interceptarlo con ambas manos con una evaluación de dificultad baja (B), aunque los monitores 1 y 3 con dificultad media baja (MB) ya que lanzaban el balón por encima de la cabeza pero no extendían completamente los brazos, pero si la interceptaban. Y el monitor 4 quien presentó dificultad media (M) al dejar caer el balón al momento de atraparlos. Para la tarea tres que

consistió en el lanzamiento del balón con la mano no dominante hacia arriba y luego atraparlo se determinó que los monitores 1,2 y 5 lo desarrollaron a cabalidad la tarea con valoración de dificultad (B) y atrapando el balón en el momento preciso y con la mano no dominante. Los monitores 4 y 6 con dificultad media baja (MB) lo realizaron bien, pero el lanzamiento no fue con dirección hacia arriba completamente y se les vio indeciso al momento de interceptarlos con la mano no dominante. El monitor 3 quien obtuvo dificultad media(M) realizó adecuadamente el lanzamiento pero no atrapo el balón con la mano no dominante y se ayudó de la mano dominante. La tarea cuatro consistía en lanzar el balón contra una pared con la mano dominante y atraparlo con esta misma a una distancia de tres metros de forma que solo el monitor 4 con dificultad baja (B) pudo hacerlo de forma correcta al extender completamente el brazo para que balón saliera con fuerza y atrapándolo fluidamente con la mano dominante. Él monitor 3 la ejecutó con dificultad media baja (MB) al lanzar el balón con poca fuerza ,lo cual tuvo que moverse de su sitio inicial para la atrapar el balón y no dejarlo caer. Los monitores 1, 2,5y 6 con valoración de dificultad media (M) les costo realizar la tarea ,ya que el balón no lo lanzaron a la pared con la suficiente fuerza y muchos lo dejaron caer ya que el balón no regresaba con la misma fuerza y tuvieron que sobrepasar la línea para interceptarlo. Por ultimo en la tarea 5 la cual botaron dos balones de forma simultanea 10 veces los ojos cerrados ,donde el monitores 1,3,5 y 6 se les vio control de los dos balones en las 10 veces con una destreza plena y con fuerza de la manos para botar el balón y fue uniforme la tarea con una valoración de dificultad baja (B).solo los monitores 2 y 4 presentaron dificultad media ,ya que no rebotaban los balones con fuerza y habían un desbalance en la fuerza de impulso de la mano dominante y no dominante ,viéndose irregular.

PROCEDIMIENTO

La batería de test utilizados en esta investigación son una herramienta de medición fiable y confiable para la medición de la agilidad y del equilibrio de los monitores deportivos, son test básicos y con una preparación de ejecución estándar, los pre-test se realizaron antes de la aplicación del programa recreativo para valorar el estado de las condiciones físicas y cualidades físicas, especialmente de la agilidad y equilibrio; partiendo de las necesidades de la observación directa se planifica un total de 20 sesiones recreativas en cada una con un contenido de desarrollo de la agilidad y equilibrio ; durante el programa recreativo se potencio las capacidades físicas como una base para la afrontar todo el programa y se estimuló la cualidades físicas para obtener una mejora en agilidad y equilibrio directamente e indirectamente el ritmo, coordinación, anticipación, entre otras , para lo cual al desarrollar el programa recreativo con una variables directas de cualidades físicas ,indirectamente también se reflejaba en otras cualidades ,capacidades y destrezas motrices .

Tabla nº 13 Resultados Pre-Test :Carrera de Agilidad de Illinios.

PRE-TEST :CARRERA DE AGILIDAD DE ILLINIOS		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN
MONITOR 1	18"65	PROMEDIO
MONITOR 2	18"55	PROMEDIO
MONITOR 3	17"50	SOBRE MEDIA
MONITOR 4	18"81	PROMEDIO
MONITOR 5	17"24	SOBREMEDIA
MONITOR 6	17"57	PROMEDIO

El grupo poblacional de monitores deportivos durante el pre-test obtuvo una media en segundos de 18"05 segundos, valor que me indica que la muestra total están en la escala de

evaluación de bajo media, e individualmente sobresale la evaluación para cada uno de ellos en promedio y sobre media; agregando que su mediana es de 18''06 segundos valorando su rendimiento como en Promedio y una bimoda de 17 y 18 segundos. Los dos valores mínimos, lo cual es positivo al momento de medir el rendimiento ya que buscamos que bajen las marcas lo cual me indicaría mejoras en agilidad son para el monitor 5, quien se gastó 17''24 segundos evaluación de sobre media y para el monitor 3 con 17''50 segundos en realizar el test y el valor máximo fue para el monitor 4 con 18''81 segundos con evaluación promedio.

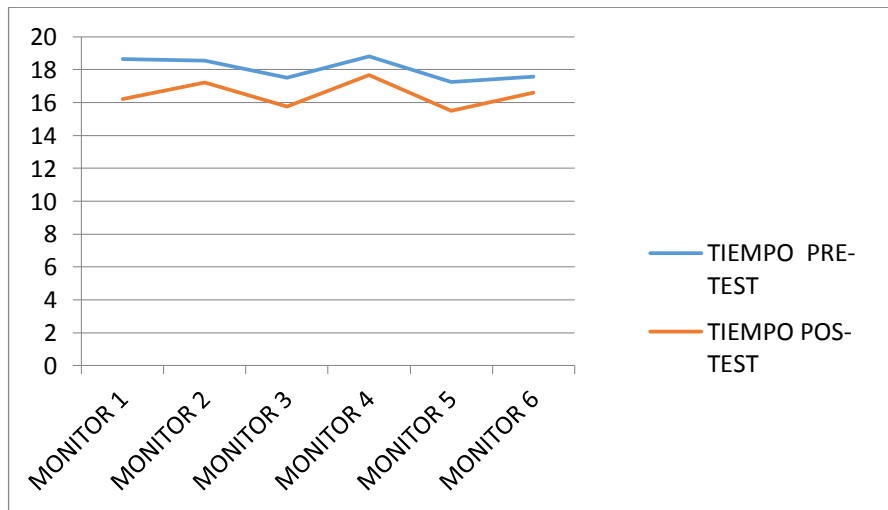
Tabla nº 14 Resultados Pos-Test :Carrera de Agilidad de Illinios.

POST-TEST :CARRERA DE AGILIDAD DE ILLINIOS		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN
MONITOR 1	16''20	PROMEDIO
MONITOR 2	17''20	PROMEDIO
MONITOR 3	15''76	SOBRE MEDIA
MONITOR 4	17''67	PROMEDIO
MONITOR 5	15''48	SOBREMEDIA
MONITOR 6	16''58	PROMEDIO

En el pos test todos mejoraron y tuvieron un potenciamiento de la agilidad, puesto que las marcas de los monitores bajaron en uno o dos segundos de diferencia con el pre- test respectivamente pero a un se mantienen en la clasificación del test en promedio y sobre media individualmente. De la muestra se puede afirmar en el pos test obtuvieron una media de 16''48 segundos considerable en la clasificación del test de Illinios como promedio, con una mediana de 16''39 segundos como un resultado grupal de que están en promedio y por último se mantiene moda de 17 segundos comparando los resultados del prest y el pos test. El mejor en el pos test fue el monitor 5 , el cual está clasificado nuevamente en sobre media manteniendo la diferencia absoluta sobre su compañeros que siguen estando promedio a excepción del monitor 3 quien gasto 15'' 76 valorado en sobre media , y es claro que todos los monitores deportivos mejoraron su agilidad, producto de las actividades

recreativas donde se desarrollaba trabajo de velocidad y relevos ,desplazamientos con obstáculos y tareas motrices con velocidad de reacción al esquivar móviles .También es claro que los monitores deportivos 3 y 5 se acercaron a la clasificación de excelente y están a poco tiempo de bajar la marca considerando que en dos meses y dos semanas pudieron bajar dos segundos en los resultados de los test. Varias condiciones del programa recreativo obedece a que los resultados hayan mejorado y en parte a sido por el trabajo que se realizó indirectamente de las capacidades condicionales, que un principio nos determinaron las bases físicas para afrontar el programa a plenitud, pero que en un plano general siempre van a contribuir positivamente la agilidad de los monitores y están inmersas en cada una de las sesiones.

Grafica nº 1 Resultados Test : Carrera de Agilidad de Illinois.



HEXAGONAL DE OBSTACULOS

Tabla nº 15 Resultados Pre-Test :Hexagonal de Obstáculos .

PRE-TEST :HEXAGONAL DE ÓBSTACULOS		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN
MONITOR 1	17"78	POBRE
MONITOR 2	19"00	POBRE
MONITOR 3	16"93	BAJO MEDIA
MONITOR 4	17"09	BAJO MEDIA
MONITOR 5	14"67	PROMEDIO
MONITOR 6	17"70	POBRE

Este test consistía en tomar el tiempo en que duraban los monitores en desplazarse en cada uno de los puntos de referencia del hexágono, de esta manera pudimos determinar unos datos numéricos en tiempo que representaban una evaluación cualitativa , no obstante el test nos presentaba una escala e indicaba la clasificación de resultados dados en pobre, bajo media ,promedio ,sobre media y excelente ,nuestro objetivo era que en el pre-test nos dieran datos sobre la media y promedio ,pero lógicamente por la complejidad del problema planteado y del diagnóstico observado ,era consciente de que tales resultados no los íbamos a obtener y con lo cual me puse el reto de llevarlos a eso niveles y si es posible una valoración excelente con el paso del tiempo. En este pre-test obtuvimos una media del grupo muestra de 17"19 segundos que representa en la clasificación de resultados individual del test estándar una valoración bajo media para el grupo , seguidamente pudimos constatar que la muestra estaba con una mediana de 17"39 segundos, como valor central de la muestra y el cual lo divide entre quienes fueron más ágiles y menos ágiles en el test ,en este caso el mejor fue el monitor 5 con tiempo de 14"67 de valoración promedio

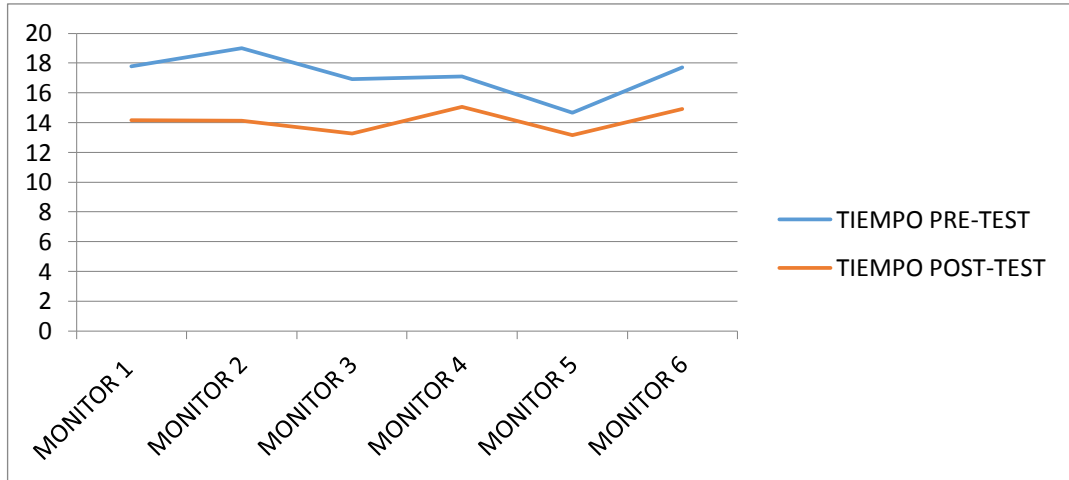
,a un lejos de del excelente y sobre media y con un tiempo de 19"00 el monitor 2 ,quien presentó como evaluación pobre. La moda estuvo marcada por los 17 segundos, como dato que es más constante en la muestra.

Tabla nº 16 Resultados Pos-Test: Hexagonal de Obstáculos.

POS-TEST :HEXAGONAL DE ÓBSTACULOS		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN
MONITOR 1	14"16	PROMEDIO
MONITOR 2	14"14	PROMEDIO
MONITOR 3	13"25	SOBRE MEDIA
MONITOR 4	15"05	PROMEDIO
MONITOR 5	13"14	SOBREMEDIA
MONITOR 6	14"90	PROMEDIO

En el pos –test se pudieron identificar avances de la muestra en la relación a que bajaron los tiempos, la muestra bajo a 14.10 segundos mejorando en 3 segundos y su clasificación fue de promedio según el test respectivamente. La mediana de 14.15 segundos dividiendo el grupo de monitores, donde el monitor 5 se volvió a consolidar con el mejor tiempo durando 13"14 segundos y valorándose en sobre media y lo sigue el monitor 3 con 13"25 segundos llegando a sobre media y con el peor tiempo en el pos test fue el monitor 5 con un 15" 05 segundos a pesar que en el pre-test le había ido mejor con un 14"67 segundos. La moda la predijo los 14 segundos en la muestra, bajando 3 segundos en relación al pre –test como resultado positivo para los Monitores Deportivos.

Grafica n° 2 Resultados Test: Hexagonal de Obstáculos.



DE CAMBIO LATERAL

Tabla nº 17 Resultados Pre-Test: Cambio de Lateral.

PRE-TEST :DE CAMBIO LATERAL		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN 1-100
MONITOR 1	06"92	0
MONITOR 2	06"97	0
MONITOR 3	06"52	0
MONITOR 4	07"15	0
MONITOR 5	05"81	0
MONITOR 6	07"04	0

Este test era a un más exigente, lo realizamos con el fin de obtener un veredicto certero del desarrollo de la agilidad, pues pudimos recolectar y convalidar más tiempos en la prueba que es de corta duración y a raíz de ello no se puede descontar tiempo fácilmente, algo productivo para nosotros al momento de evaluar la agilidad, pero negativo para los monitores deportivos pues el margen de mejorarla es muy estrecho y cerrado. El grupo muestra de monitores obtuvo una evaluación percentil según la clasificación del test 0, es decir la media promedia fue de 6"73 segundos y este tiempo no está en el rango para valorar un individuo y mucho menos a la muestra, hablando en términos de conjunto. Del mismo modo fue la mediana con un tiempo de 6"94 segundos, el cual no nos indicó una división del grupo de quien fue mejor o peor, pues ningún resultado entra en la valoración por el mal tiempo que obtuvieron. La moda la marca los 6 segundos lejos de la apreciación de la evaluación del Test. En primera instancia en este test arroja un déficit de agilidad y mucho por mejorar y explotar en los Monitores Deportivos, ya que el monitor 3 y 5 que siempre mantuvieron resultados promedios no pudieron entrar en la valoración del pre-test, ya que

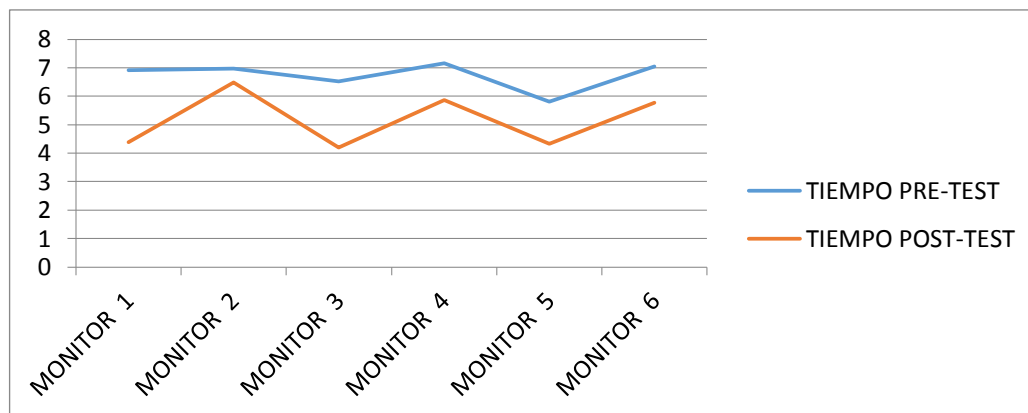
exige un tiempo para ser valorados dese los 4"49 segundos hacia abajo ,es decir regresivo , pues el objetivo es bajar los tiempos.

Tabla nº 18 Resultados Pos-Test: Cambio de Lateral.

POS-TEST :DE CAMBIO LATERAL		
MONITOR	TIEMPO	EVALUACIÓN
MONITOR 1	04"39	2
MONITOR 2	06"48	0
MONITOR 3	04"20	2
MONITOR 4	05"86	0
MONITOR 5	04"33	11
MONITOR 6	05"77	0

En el post test pudimos obtener mejores resultado solo a nivel individual ya que en grupal, la muestra tuvo una media de 5"17 segundos evaluada en la escala percentil en 0 y no entra en el rango de la caracterización numérica, la mediana se dio en los 5,08 segundos y también no alcanza un valor del rango y por último la moda que si nos determinó un resultado positivo donde se obtuvo los 4 segundos en tres monitores , de los cuales fueron el monitor 5 con 4"33 , el monitor 3 con 4"20 y el monitor 1 con 4"39, tiempos positivos teniendo en cuenta la complejidad del test y entrando en la escala percentil, que primer medida es bueno, pero mucho por mejorar en una futura investigación relacionada con la agilidad. Los monitores 2,4 y 6 no tuvieron una evaluación en la escala percentil a pesar de que bajaron los tiempo, pero se les valora ese hecho de mejorar y desarrollar la agilidad.

Grafica n° 3 Resultados Test: Cambio de Lateral.



TEST EQUILIBRIO ESTÁTICO

Tabla n° 19 Resultados Pre-Test: Equilibrio Estático.

PRE-TEST : EQUILIBRIO ESTATICO			
MONITOR	INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
MONITOR 1	9	4	DEFICIENTE
MONITOR 2	2	8	BUENO
MONITOR 3	3	6	REGULAR
MONITOR 4	3	6	REGULAR
MONITOR 5	3	6	REGULAR
MONITOR 6	10	4	DEFICIENTE

El test de equilibrio estático represento medir el equilibrio en la una posición fija vertical sobre una base donde el monitor debía buscar su centro de gravedad en un determinado número de intentos y contra el tiempo. La muestra tuvo un rendimiento deficiente con una media de 5 intentos y con una puntuación de 5, 6. Los monitores 3,4 y 5 lograron su

equilibrio estático después de 3 intentos con puntuación 6 y valoración regular, seguido del monitor 1 con 9 intentos y valoración deficiente, de igual forma con esa valoración el monitor 6 con un numero de 10 intentos .El mejor resultado de la muestra lo obtuvo el monitor 2 con 2 intentos y puntuación de 8 ,realizando un pre-test es condiciones de valoración buena.

Grafica nº4 Test Resultados de Pre-Test Equilibrio Estático.

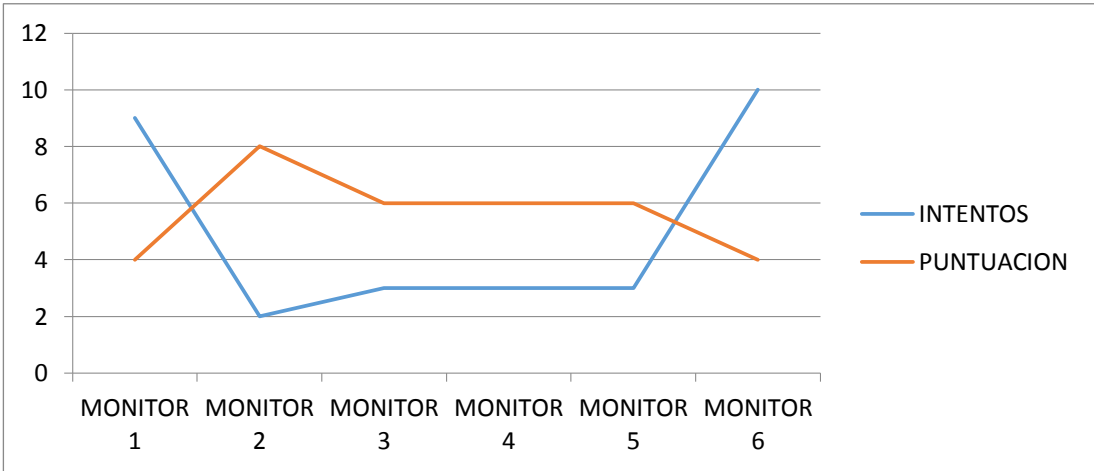
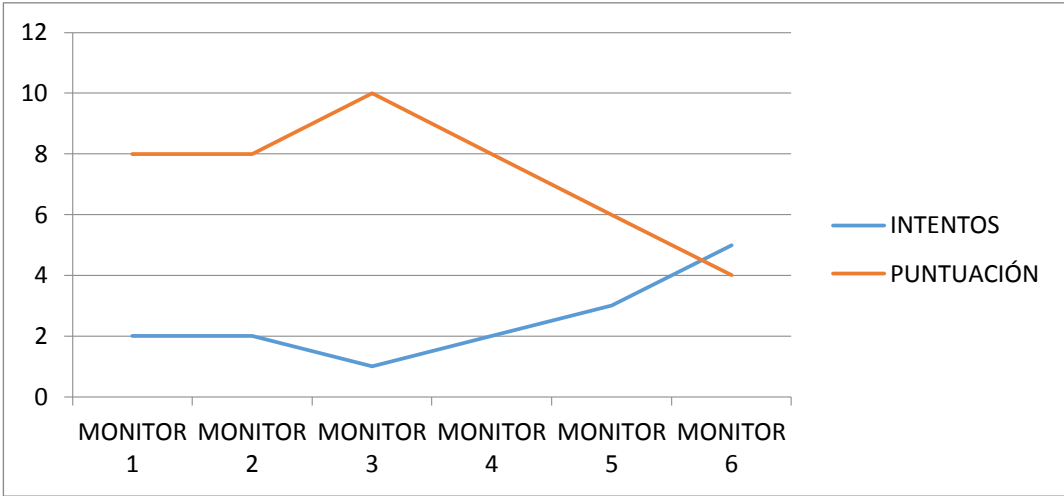


Tabla n° 20 Resultados Pos-Test: Equilibrio Estático.

POS-TEST :EQUILIBRIO ESTÁTICO			
MONITOR	INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
MONITOR 1	2	8	BUENO
MONITOR 2	2	8	BUENO
MONITOR 3	1	10	EXCELENTE
MONITOR 4	2	8	BUENO
MONITOR 5	3	6	REGULAR
MONITOR 6	5	4	DEFICIENTE

Durante el pos-test hubo mejorías del equilibrio estático, producto del programa recreativo aplicado de sesiones enfocadas con esta capacidad coordinativa. La muestra en general tuvo una valoración determinada por la media promedio de 2,5 intentos, con evaluación bueno, una mediana de 2 intentos dividiendo los datos del grupo entre quienes obtuvieron mejores resultados y entre los que no mejoraron significativamente; para ello el monitor 3 logro un intento con valoración excelente, demostrando un equilibrio estático desarrollado, seguidamente los monitores 1,2 y 4 lograron su equilibrio estático en el test en 2 intentos con valoración bueno , el monitor 5 no mejoro en el pos-test ,ya que obtuvo 3 intentos con puntuación 4 y valoración regular de mismo pre-test . El monitor 6 se mantuvo con valoración deficiente y puntuación 4, a pesar que obtuviera 5 intentos en comparación de los 10 intentos que logro en el pre-test. La moda del grupo en el pos-test fue de 2 intentos

con puntuación 8 y valoración bueno. En términos generales y particulares se evidenció un desarrollo del equilibrio en los monitores deportivos, producto del intercambio de la acción motora de ellos en la ejecución y realización de las sesiones recreativas.



TEST EQUILIBRIO DINÁMICO

Tabla nº 21 Resultados Pre-Test: Equilibrio Dinámico.

PRE-TEST : EQUILIBRIO DINÁMICO			
MONITOR	INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
MONITOR 1	3	6	REGULAR
MONITOR 2	3	6	REGULAR
MONITOR 3	2	8	BUENO
MONITOR 4	1	10	EXCELENTE
MONITOR 5	3	6	REGULAR
MONITOR 6	3	6	REGULAR

Durante el pre-test de equilibrio dinámico se tuvieron en cuenta sugerencias de protección y cuidado del participante, ya que debieron trasladarse de un punto a otro sobre una barra de tres metros pasando en equilibrio, sin caerse. Los resultados fueron los siguientes para la muestra con un valor de media de 2,6 intentos valorado este dato en 8 de puntuación siendo bueno, la mediana la impuso los 3 intentos y puntuación 6 siendo regular y una moda de 3 y puntuación 6 valoración regular. Claramente se percibe que los monitores 1,2,5 y 6 tuvieron un déficit y valoración regular en el pre-test con un numero de 3 intentos y puntuación 6 para poder lograr pasar la barra de equilibrio. El monitor 3 quien obtuvo valoración bueno con 2 intentos para pasar la barra y puntuación de 8 y finalmente el mejor quien fue el monitor 4 que con 1 solo intento logró pasar la barra con puntuación 10 y valoración excelente.

Grafica n°6 Test Resultados de Pre-Test Equilibrio Dinámico.

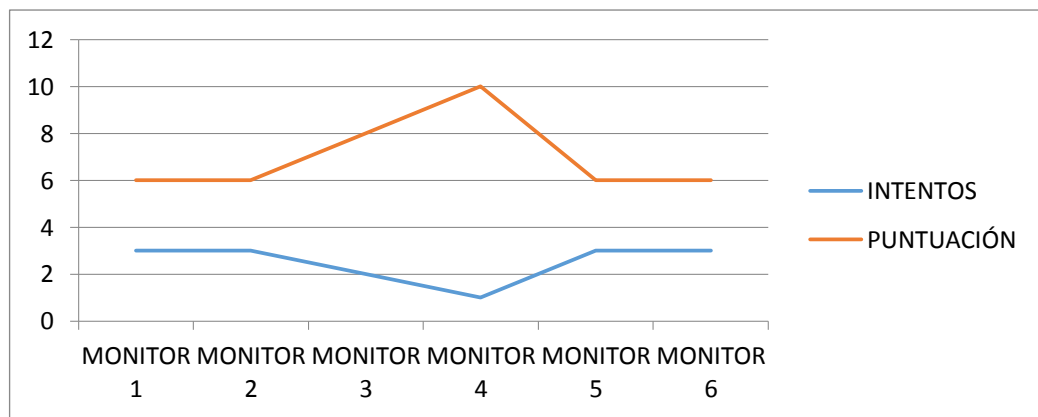
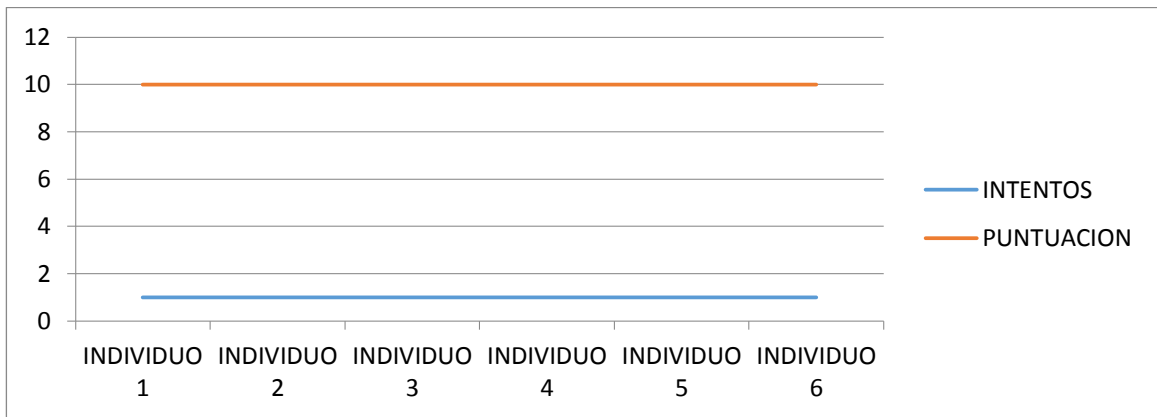


Tabla nº 22 Resultados Pos-Test: Equilibrio Dinámico.

POS-TEST :EQUILIBRIO DINÁMICO			
MONITOR	INTENTOS	PUNTUACIÓN	VALORACIÓN
MONITOR 1	1	10	EXCELENTE
MONITOR 2	1	10	EXCELENTE
MONITOR 3	1	10	EXCELENTE
MONITOR 4	1	10	EXCELENTE
MONITOR 5	1	10	EXCELENTE
MONITOR 6	1	10	EXCELENTE

La realización del programa recreativo en monitores deportivos ayudo a mejorar el equilibrio dinámico en cada uno de ellos obtenido mejoras en pos-test; la muestra en general obtuvo una media, mediana y moda de 1 intentos, lo que significó que su puntuación fuera de 10 y su valoración claramente de excelente. Se determinó que el programa recreativo a partir de las sesiones que tenían como objetivo mejorar el equilibrio dinámico fue todo un éxito en cuanto al rendimiento de los monitores en pos-test y lógicamente en su vida personal y laboral.

Grafica n°7 Test Resultados de Pos-Test Equilibrio Dinámico.



CONCLUSIONES

- Los pre-test iniciales que se realizaron en los monitores deportivos pudieron arrojar resultados del nivel de agilidad y equilibrio en que se encontraban, estos datos se tomaron cuantitativamente y según el resultado determinado dado en segundos e intentos los test estándares le daban una connotación cualitativa del rendimiento del monitor que en primer medida no demostraban un desarrollo en las cualidades de agilidad y equilibrio, por ende la valoración nos indicó que se debió aplicar el Programa Recreativo en esta muestra, lo cual se hizo correctamente y en las mejores condiciones con el fin de otorgarles al Municipio de Fortul 6 monitores preparados en sus mejores condiciones y cualidades físicas producto de la intervención, donde los beneficiados fueron la población infantil quienes tenían en cada distrito un monitor.
- En cada uno del pos test se demostró que los Monitores Deportivos desarrollaron y reafianzaron sus destrezas motrices, además de constituir nuevos esquemas de movimiento para realizar tareas que un principio se les dificultaban y ahora las ejecutan con fluidez y armonía. Esto les representó en su vida laboral como monitores deportivos con poblaciones infantiles realizar sesiones deportivas, pedagógicas y recreativas con propiedad, veraces y creíbles.
- Los monitores deportivos tuvieron una formación integral de su esquema mental-cognitivo y de su aparato locomotor lo que permitió un proceso pedagógico donde ejemplificaron y enseñaron habilidades técnicas deportivas de forma adecuada en su

correspondiente población infantil, con el fin de promover y masificar la estrategia de intervención social de la Escuela de Formación Deportiva Semilleros de Paz.

- Se le da la importancia a el proceso del diagnóstico de las habilidades motrices básicas de desplazamiento, giros y manejos de móviles que nos permitieron medir y valorar el grado de ejecución y realización de tareas motrices ,de esta manera se adaptaron las sesiones recreativas según las necesidades observadas para que al momento de realizar tareas motrices en busca de mejorar la agilidad y equilibrio se tuviera en cuenta los resultados del diagnóstico graduando de forma progresiva la intensidad de la actividad recreativa según el objetivo de la sesión realizada.

- Es visible que en los test iniciales relacionados con la agilidad se obtuvieron resultados pobres y según lo observado en el diagnostico se podría decir que se esperaban, de forma que al aplicarles las 20 sesiones recreativas sirvieron para mejorar esta cualidad física en un 50%, puesto que bajaron las marcas de tiempo pero en la escala de evaluación, mantienen en su mayoría esta valoración.

- Toda actividad recreativa que realizamos la orientamos en busca de un objetivo clave y en busca de un aprendizaje conceptual y motriz por lo tanto fue gratificante el hecho de incluir en cada sesión recreativa unan conducta de entrada como lo es el rompe hielo, las conductas de entradas fueron dinámicas de integración, en busca de ambientes amenos para los individuos, por ejemplo en el “El padre Abraham” se estimuló la espontaneidad y la expresión corporal en los monitores deportivos ,además desarrollar el volumen de la atención , en “ La cuchilla” reconocieron las partes de su cuerpo a través de una secuencia de movimientos corporales y la expresión corporal , y en “Don juan “ generamos un control progresivo de las partes de cuerpo, también caminar con ritmo y a pasos cortos, tareas que los monitores no estaban acostumbrados, de esta manera el esquema mental se adaptó a la situación y realizando un procesamiento mental de tiempo y espacio.

- Este trabajo investigativo sirvió para una futura experiencia con poblaciones infantiles, ya que los monitores deportivos iniciaron el proceso de aplicar el diagnóstico de las habilidades motrices básicas y los test a los niños y niñas de las Escuelas de Formación Deportiva Semilleros de Paz en su distrito, evaluando la agilidad y el equilibrio. También están llevando a cabo la realización de mi Plan Recreativo de 20 sesiones con la población infantil y constatar el mejoramiento y desarrollo de estas cualidades físicas en ellos y que son tan importantes para el desempeño en una disciplina deportiva. Como Coordinador de las E.F.D. Semilleros de Paz busco el mejor desempeño y rendimiento de las escuelas, por lo tanto es importante apoyarnos del proceso investigativo como en este caso, y de esta manera considero que mis monitores deportivos están en la capacidad de ejercer esta labor tan gratificante y con la misión de llevar a plenitud este proceso deportivo consolidándonos en Departamento de Arauca como la mejor escuela de formación deportiva en su organización, metodología de enseñanza deportiva y el talento de deportistas que construimos día a día de la mano con el grupo humano que tengo a cargo.
- Los monitores deportivos representan en la comunidad del Municipio de Fortul una estrategia de llevar un mensaje de convivencia y paz, tanto en las instituciones educativas como en los grupos culturales. Han venido desarrollando con poblaciones infantiles de semilleros de paz un plan metodológico de educación física en primaria en la jornada de la mañana en las veredas de su correspondiente distrito y en la jornada de la tarde un plan metodológico de entrenamiento deportivo en fútbol, esto se da en las mejores condiciones y garantías de aprendizaje pedagógico y demostrativo por los monitores que están capacitados tanto a nivel del esquema del control corporal como manejo y dominio de grupo.

BIBLIOGRAFIA

Luis Armando Muñoz Muñoz (2003) Educación psicomotriz: Cuarta Edición. Editorial Kinesis.

Emilia Fernández García, María Luisa Gardoqui Torralba, Fernanda Sánchez Bañuelos “INDE Publicaciones” (2007) Evaluación de las Habilidades Motrices Básicas:

Determinación de las escalas para la evaluación de desplazamientos, giros y manejo de móviles.

Antonio Luis Alba Berdeal (2005) Test Funcionales: Cineantropometría y Prescripción del Entrenamiento en el Deporte y la Actividad Física. Segunda Edición. Editorial Kinesis.

Plan de Desarrollo Nacional (2014 - 2018) “Todos por un nuevo país”: Colombia

Plan Nacional de Recreación (2013 – 2019) : “Recrearnos es un ritual que nos hace sentir vivos”: Colombia.

Recreación: <http://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml#ixzz4Cw5Vml9Z>

Capacidades Físicas: <https://deportivasfeszaragoza.files.wordpress.com/2008/09/capacidades-fisicas-corregido.pdf>

Capacidades Coordinativas: <http://prof.webcindario.com/coordinativas.pdf>

ANEXOS

SESIONES

SESION N° 1

OBJETIVO: Mejorar la agilidad y rapidez por medio de una carrera y comandos de voz y estímulos.

1. PRESENTACIÓN DEL PROGRAMA DE RECREACIÓN

2. CONOCIENDO A LOS PARTICIPANTES

3. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

4 .ROMPE HIELOS

“PADRE ABRAHAM”

El padre Abraham. (APLAUSOS) (BIS)

Tiene dos hijos. (APLAUSOS) (BIS)

Tienen dos hijos el padre Abraham. (APLAUSOS) (BIS)

No caminaban (APLAUSOS) (BIS)

Ni se reían (APLAUSOS) (BIS)

Pero entonces hacen así (BIS)

Que hace así (movimiento de expresión corporal)

Que hace así (movimiento de expresión corporal)

Que hace así (movimiento de expresión corporal)

+ Manejo de ronda, aplausos, gestos y movimientos corporales.

5. CAMINAR – CARRERA

“ORO Y PLATA”

Se ubican por parejas frente a frente a una distancia entre sí de 15 metros y harán una competencia caminando paso a paso .Un jugador avanza poniendo un pie delante del otro de forma que el talón toque la punta del pie de atrás y dice ¡oro! .El segundo jugador realiza el mismo movimiento mientras dice en voz alta ¡plata! Poco a poco los jugadores van aproximándose, diciendo su metal correspondiente ,cuando el jugador a quien le toca

avanzar cree estar bastante cerca del otro ,dice ¡ monta¡ e intenta pisar ,suavemente el pie de su compañero ,si consigue “montar” , dice “cabe” y pone su pie ,de lado ,entre su otro pie y el que acaba de pisar.

El jugador que consigue “montar” y “caber” será quien gane la partida.



Figura .1 sesión n°1

El jugador que gane el duelo ira a un equipo y el que pierda ira a otro.

6. DIRRECCIONES: AGILIDAD

Ya organizados los dos equipos de igual número de participantes, frente a frente cada equipo; a la señal del docente saldrá un jugador por equipo a realizar un duelo con su compañero frente a frente .La idea es seguir las instrucciones que le docente ordene:

¡DERECHA¡

¡IZQUIERDA¡

¡CAMBIO¡

¡AL LADO¡

¡AL FRENTE¡

También se ordena una carrera de aproximación, ya sea caminando, punta de pie, talón, punta talón, de espaldas, corriendo, skiping, entre otras variantes, antes del duelo frente a frente; esto permitirá mejorar aspectos de agilidad y rapidez.

El objetivo es tomar la pelota de tenis primero y ganarles al compañero y siguiendo antes las indicaciones y comandos realizados por docente.



Figura .2 sesión n°1

7. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 2

OBJETIVO: Potenciar el tren inferior por medio de saltos y juegos de propulsión muscular.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“Tío Juancho”

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Y en la granja hay un perro (BIS NIÑOS)

Y el perro hace Gua gua gua guaaao (BIS NIÑOS)

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Y en la granja hay un gato (BIS NIÑOS)

Y el gato hace miau miau miau miauuu (BIS NIÑOS)

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Mi tío Juancho tiene una granja ia,ia,oh ¡ (BIS NIÑOS)

Y en la granja hay una vaca (BIS NIÑOS)

Y la vaca hace miu , mu ,mu muuuu (BIS NIÑOS)

Nota: se repite, pero se cambia en tipo de animal.

En círculo cantan y giran imitando cada vez a un animal de la granja

5. JUMP: “UNA AVENTURA EN EL AIRE”

El juego consiste en saltar lo más lejos posible, desde un punto de inicio, con una carrera de aproximación de 10 metros, en dirección hacia adelante y lograr las mejores puntuaciones, en una determinada distancia.

PREMIO PARA EL MEJOR

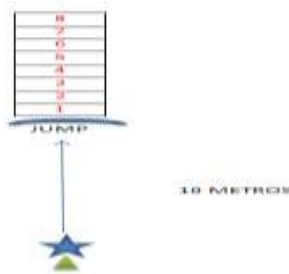


Figura .3 sesión n°2

6. SALTA EL ARO

El grupo general se ubica en círculo alrededor de un participante que tendrá a cargo la cuerda amarrada al aro para hacerlo girar .Cuando el girador empieza a girar la cuerda y el aro por el suelo todos los estudiantes deberán saltar cuando pase el aro por el puesto de ellos. Una vez a un estudiantes el aro lo toque 3 veces se le pondrá un reto a realizar.



Figura .4 sesión n°2

7. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 3

OBJETIVO: Estimular el equilibrio dinámico en una carrera de obstáculos y juegos de relevos de tareas motrices .

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“Pistolas”

Se ubica todo el grupo en general en círculo y queda un participante por fuera ,el ira caminando, trotando o corriendo por fuera del circulo y él debe tocar la espalda a cualquiera de los integrantes del grupo , a quien le toque la espalda se deberá agachar y su compañeros del al lado derecho e izquierdo ,tendrán un duelo de “pistolas” ,donde con los dedos harán la forma de una pistola y decir en voz alta ¡ pistola ¡ y el sonido de la pistola y tratar de “matar “ a su compañero primero .

A quien maten” será el que quedara por fuera del círculo.

Acá juega un papel muy importante la atención y reacción motriz.



Figura .5 sesión nº3

5. EQUILIBRIO DINAMICO: OSBTACULOS

Se ubica dos bancos largos a lo largo uno frente del otro y se entrelazan una serie de obstáculos en forma de telaraña con ayuda de una pita y cada jugador debe pasar de un lado a otro, atravesando la telaraña.

Se realiza primero un trabajo de ambientación, luego la recreación con ayuda de la competencia.

- 1 .El que primero atraviese la telaraña y tome la pelota de tenis gana.
2. El que primero atraviese la telaraña y tome la pelota de tenis y la lance al balde y la enceste gana (ya sea rebotando en el suelo o lanzándola directamente).

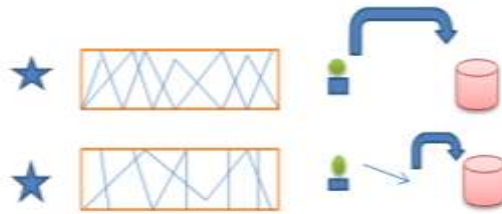


Figura .6 sesión nº3

6. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 4

OBJETIVO: Desarrollar un control del cuerpo y del equilibrio estático en juego de giros y carreras de competencias.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL
2. CALENTAMIENTO
- 3 .ROMPE HIELOS

“COLOQUELE LA COLA AL BURRO”

Participación individual a cada participante se le vendan los ojos y le damos 5 giros sobre su eje y por medio de señales de comandos de voz de sus compañeros , podrá colocarle la cola al burro.

4. GIRAR y EQUILIBRIO

El grupo se divide en dos equipos y van a competir entre ellos, entre quien pueda caminar en línea recta y realizar 10 segundos de equilibrio estático y lanzar un proyectil como pelota.

Gana el equipo que enceste un número determinado de pelotas.

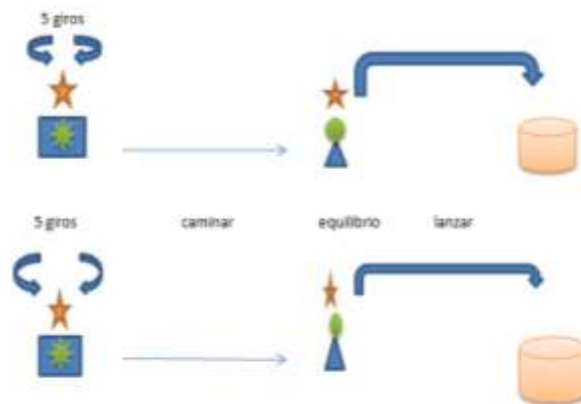


Figura .7 sesión n°4

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

3.5.4.5 SESION N° 5

OBJETIVO: Generar un dominio del esquema corporal en situaciones y eventos que exijan esquivar un elemento pedagógico, por medio de la velocidad de reacción y percepción motriz

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS: (En parejas, tríos, cuartetos) + (Coordinación)

“GUILLERMO TELL”

Guillermo tell, a pata pelá

Con gran valor a para pelá

A los cosascos le dio la libertad, a pata pelá

Y los cosascos , a pata pelá

Agradecidos, a pata pelá

Le regalaron un tarro de mermelada

a pata pelá

4 .ESQUIVAR

El docente se ubica con un elemento pedagógico llamado el “golpeador” el cual consta de una cuerda amarrada con un balón, la idea consiste en que los monitores deportivos deben acercarse a la zona de giro o robo, y tratar de ir tomando el mayor número de platillos de esta zona, el monitor que consiga más platillos ganará. El tiempo estimado de robo de conos es de un minuto.

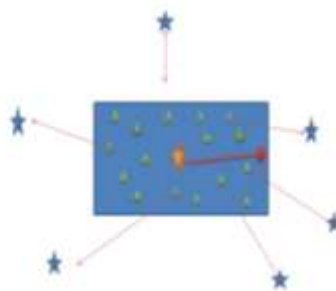


Figura .8 sesión n°5

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 6

OBJETIVO: Consolidar la carrera y desplazamientos en diferentes direcciones por medio de la agilidad y velocidad de reacción al hacer contacto con un elemento pedagógico con determinada tarea motriz.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“Una sardina”

Una sardina (BIS NIÑOS)

Y dos sardinas (BIS NIÑOS)

Se metieron (BIS NIÑOS)

En un zapato (BIS NIÑOS)

A chic chi chi chi (BIS NIÑOS)

A gua gua chic hi (BIS NIÑOS)

Que lo repita (BIS NIÑOS)

(Ejemplo): fulanito (BIS NIÑOS)

Realizan ejercicios coordinativos, de velocidad, de rapidez y destreza motriz por medio de los comandos del docente y en el canto de la sardina.

4. AGILIDAD: “TUMBA CONOS”

El grupo de monitores se dividirá en dos equipos, un grupo estará a cargo de tumbar conos y otro de levantarlos en un determinado tiempo. Los conos estarán dispersos por el terreno. Gana el equipo que tenga más conos de posición normal o levantados.

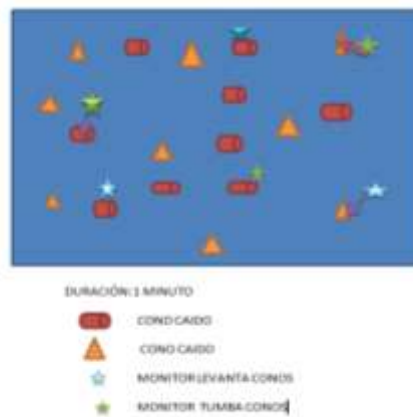


Figura .9 sesión n°6

VARIANTE: El monitor podrá tumbar los conos por medio de pelotas de tenis.

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 7

OBJETIVO: Constituir un aprendizaje motriz del manejo de móviles y tareas de desplazamientos en juegos de competencia que involucren una coordinación óculo-manual .

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“EL HOMBRE JILGUERO”

Caracachumba chumba chumba ya.

Erase un hombre más alto que un jilguero

Que por las noches subía al cementerio

El capitán de las indias filipinas

Y al dar las 12 en punto

Con su nariz abre latas de sardinas

Abría las tumbas, Destapaba los difuntos

El capitán de mi regimiento

caracachumba chumba chumba

Con su nariz abre latas de pimienta

Caracachumba chumba chumba ya

caracachumba chumba chumba

Caracachumba chumba chumba

Caracachumba chumba chumba ya

caracachumba chumba chumba	
Caracachumba chumba chumba ya.	Había una mosca muy cristiana
Es muy bueno comer pero no tanto	Era católica, apostólica y romana
Y mucho menos profanar el campo santo	Que se comía un elefante
Cuando el hambre asecha mucho	Porque creía que era protestante
No se la aguanta ni el vivo, ni el difunto	caracachumba chumba chumba
caracachumba chumba chumba	Caracachumba chumba chumba ya
Caracachumba chumba chumba ya	caracachumba chumba chumba
caracachumba chumba chumba	Caracachumba chumba chumba ya
Caracachumba chumba chumba ya.	

Se realiza el rompe hielos y se introducen saltos, giros, lateralidad, skiping , y expresión corporal durante la canción.

4- COORDINACION OCULO-MANUAL

El grupo general se divide en dos equipos y con el objetivo de que el equipo contrario haga cestas en el aro del otro equipo, pero con la condición de que cada equipo tendrá a cargo un globo el cual no se deberá dejar caer al suelo mientras juegan .El equipo que deje cae su globo se cobrara lanzamiento de tiro libre.



Figura .10 sesión n°7

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 8

OBJETIVO: Desarrollar el volumen de la atención y velocidad mental de análisis de situaciones, donde se ejecuten tareas motrices y movimientos de habilidad deportiva.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“YACO”

Yaco / ia ia / eeeee

Yaco / ia ia / eeeee

Yaco / ia ia /yaco

Y tuqui / tuqui / yaco

Y tuqui / tuqui / eeee

Yaco: Golpe en muslo

ia ia : Golpe pecho

Tuqui: Golpe en la cabeza

eeee: Brazos balanceo

4-VELOCIDAD DE REACCIÓN: “LA FOTO”

Todos los participantes se ubican en círculo sentados en la cancha, el docente escoge a un participante y lo ubica en el centro del grupo y mira como sus compañeros están ubicados, seguidamente le tapa los ojos al del centro y le da unos giros en el puesto y se cambia a un compañero de lugar, luego el docente le quita la venda y el participante debe adivinar a quienes cambiaron de sitio. Si el adivina a uno al participante que se cambió de sitio, los dos deben correr y ubicar su correspondiente balón medicinal y por medio de saltos llegar un cono límite, hay lo sueltan y siguen a realizar remate al arco de fútbol de una determinada distancia, el que haga el gol gana punto y se ubica en el grupo principal en círculo y el que no lo hace le corresponde en el centro del grupo y debe adivinar.

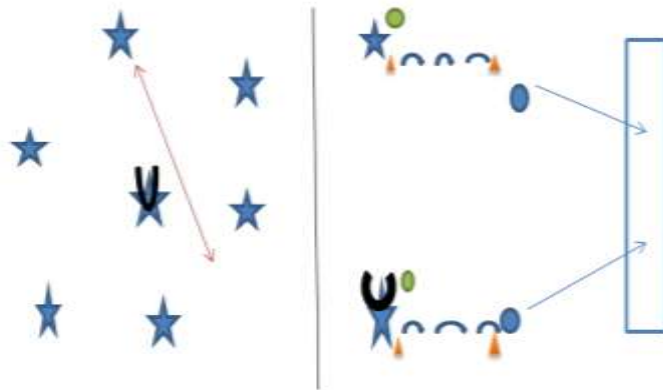


Figura .11 sesión n°8

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 9

OBJETIVO: Mejorar el dominio de un móvil mediante la ejecución de habilidades técnicas deportivas por medio de carreras y desplazamientos de rapidez y agilidad.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“LAS CAMPANAS DE LA IGLESIA”

Las campanas de la iglesia

Se están muriendo de risa

De ver a los caballeros con corbata y sin camisa

Cachunga , caracachunga ,cachunga y ole –ole

Cachunga , caracachunga ,que bonito que baila usted.

(Los participantes pasan un objeto, al cantar el rompe hielo, se van incluyendo más objetos)

4-JUEGO-PREDEPORTIVO

Cada participante se ubica dentro de un aro con su respectivo balón y podrá ir desplazándose por el terreno de juego a través de saltos, trotando, corriendo e ir rotando por los aros y quedara un jugador libre sin aro pero con su balón, de forma que debe tocar a un compañero en la espalda y esa es la señal por la cual salen los dos participantes con dribling ,realizan skiping en escalera pliométrica, le dan la vuelta a un cono y seguidamente encestar el balón en el aro, el primero que haga la cesta deber ir a ganar la posición en el aro.



Figura .12 sesión n°9

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN.

SESION N° 10

OBJETIVO: Mejorar la resistencia aeróbica y anaeróbica por medio de juegos de carreras, desplazamientos y movimientos que exijan además rapidez agilidad en control de un móvil o elemento pedagógico

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“El árbol de la montaña”

El árbol de las montañas
e-i –a- o (BIS NIÑOS)
(movimiento de
expresión corporal)

Hay un árbol ¡(BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Pero que árbol ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Amor de árbol ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

El árbol de las montañas
e-i –a- o (BIS NIÑOS)
(movimiento de
expresión corporal)

Hay una rama ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Pero que rama ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Amor de rama ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

En el árbol (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

En la rama (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

El árbol de las montañas
e-i –a- o (BIS NIÑOS)
(movimiento de
expresión corporal)

Hay un nido ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Pero que nido ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Amor de nido¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

En el árbol (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

En la rama (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

En el nido (BIS NIÑOS)
(movimiento de
expresión corporal)

El árbol de las montañas
e-i –a- o (BIS NIÑOS)
(movimiento de
expresión corporal)

Hay un huevo ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Pero que huevo ¡ (BIS
NIÑOS) (movimiento de
expresión corporal)

Amor de huevo ¡ (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	El árbol de las montañas e-i –a- o (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	En el árbol (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
En el árbol (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Hay un pichón ¡ (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	En la rama (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
En la rama (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Pero que pichón ¡ (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	En el nido (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
En el nido (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Amor de pichón ¡ (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	En el huevo (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
En el huevo (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)		En el pichón (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)

4- VELOCIDAD: DEFENDER Y ROBAR BALONES

El grupo general se divide en dos equipos .Cada equipo se va a ubicar en las líneas de fondo del terreno de juego con 10 balones colocados en el piso a su cargo cada equipo. Al ubicarse en esa zona la deberán defender y cuidar sus balones a cargo ,pero también deben ir a robar los balones al equipo contrario ,la forma de robarlo es ir a la zona del equipo contrario y traerlos por medio de la conducción con el pie ,una vez pasen la mitad del terreno de juego ya el balón pertenecerá al equipo que los robo y lo ubicarán en la zona propia en el suelo .Todo esto va ser en un tiempo determinado y constantemente los

equipos deberán defender su balones y robar los balones del otro equipo ,gana el equipo que tenga más balones una vez el tiempo límite se cumpla.

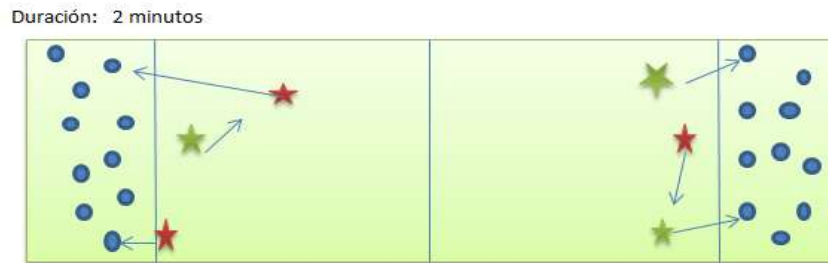


Figura .13 sesión n°10

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 11

OBJETIVO: Ejecutar carreras de aproximación, cambios de dirección y saltos en juegos relevos en circuito y actividades de pintura manual espontanea.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL
2. CALENTAMIENTO
- 3 .ROMPE HIELOS

“Zamba –zamba”

Zamba zamba zamba palenque (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Con el pie adentro lo hacemos girar (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
Zamba zamba EH EH (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Zamba zamba zamba palenque (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
Con la mano adentro, con la mano afuera (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Zamba zamba EH EH (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
Con la mano adentro la hacemos girar (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Con la cabeza adentro, con la cabeza afuera (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
Zamba zamba zamba palenque (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	Con la cabeza adentro la hacemos girar (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)
Zamba zamba EH EH (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	
Con el pie adentro, con el pie afuera (BIS NIÑOS) (movimiento de expresión corporal)	NOTA: Con cada una de las partes del cuerpo se realiza

4- Carrera velocidad –Agilidad : EXPOSICIÓN ARTÍSTICA

FIGURAS GEOMÉTRICAS

Rectángulo- Circulo-Triangulo

Materiales: Pliego de cartulina blanca, temperas de todos los colores, plantillas de las figuras geométricas, esponja, cartón de caja, colbón .

Este diseño artístico se debe elaborar en condiciones de estimulación de neuro-motricidad, en relación a una actividad Recreativa. Cada monitor competirá de forma individual, a la señal del docente saldrá el competidor en una carrera, pasar por una serie de obstáculos físicos y llegará al punto de ejecución de la obra artística, allí encontrarán los materiales necesarios y tomará cualquier plantilla de la figura geométrica y la plasmará en la cartulina, cuidadosamente.

-Gana el monitor que plasme: 7 rectángulos, 10 círculos y 10 triángulos.

CABE RESALTAR QUE DICHAS FIGURAS GEOMÉTRICAS SE PLASMARÁN AL AZAR EN LA CARTULINA Y LO BLANCO QUE REPRESENTA LA FIGURA NO SE DEBE PINTAR.

-Ya finalizada la competencia daremos paso a perfeccionar la obra de cada equipo.

- Habrá espacios en blanco los cuales se pintarán con los dedos de forma cuidadosa, que haya un balance y equilibrio de colores.

- Cada figura geométrica se adornará con puntillismo por medio de los dedos, es decir untar la punta del dedo meñique de pintura negra y alrededor de la figura pintar cada punto, donde no pueda tocarse punto a punto, ni que queden tan separados.

-Una vez se realice lo anterior en cada figura, vamos a unir todas la figuras por medio de puntillismo en pintura negra.

-Finalmente se enmarca con un borde de cartón pintado en color negro.



Figura .14 sesión n°11

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 12

OBJETIVO: Mejorar el equilibrio dinámico esquivando en una carrera de aproximación elementos con el fin de realizar lanzamientos de precisión.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“LA TIERRA”

La tierra, la tierra pa la flores	La arepa, arepa, la arepa pa comer
Las flores, las flores pa las chicas	Comer, comer, comer para vivir
Las chicas, las chicas pa los chicos	Vivir, vivir, vivir para morir
Los chicos, los chicos, pal trabajo	Morir, morir, morir para vivir
Trabajo, trabajo, trabajo pal dinero	Nacer, nacer, nacer para la tierra
Dinero, dinero, pa comprar	La tierra.....
Comprar, comprar, comprar la harina	(Expresión y movimientos corporales)
La harina, la harina, la harina pa la arepa	

4-ESQUIVAR

El grupo de monitores se dividirá en dos equipos , uno detrás del otro en un cono como guía, a la señal del docente salen en carrera de aproximación a toda velocidad y deberán atravesar una serie de pelotas que se estarán moviendo de derecha a izquierda en un elemento pedagógico, con el fin de pasar de un lado a otro sin dejarse tocar por la pelotas que están en un movimiento de vaivén, durante ese obstáculo si algún monitor , una pelota llegase a tocarlo ,tiene que regresarse al cono inicial y empezar de nuevo.

Al atravesar el obstáculo, encontraran 5 pelotas las cuales deberán ser transportadas de un lugar a otro lo más rápido posible .Una vez las 5 pelotas están en lugar indicado, estas deberán ser lanzadas y encestadas a un balde. Una vez ingresen al balde termina el punto disputado

Se realiza la competencia de forma individual y por puntos.

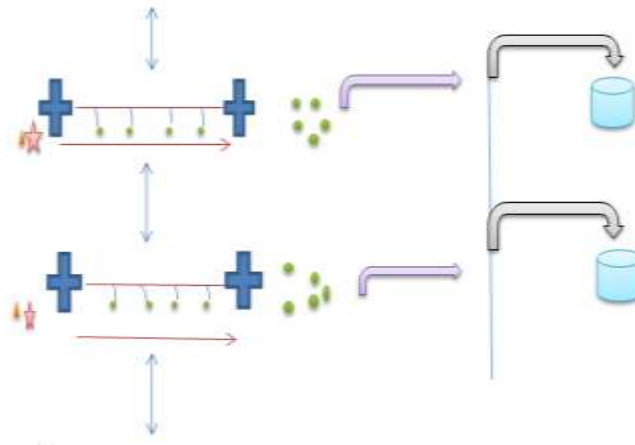


Figura .15 sesión n°12

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 13

OBJETIVO: Realizar control del esquema corporal por medio del equilibrio en un terreno inestable y ejecutando tareas motrices de manejo de móviles y de desplazamiento en una competencia

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“EL DUQUE JUAN”

El buen duque juan

Tenía hombres mil

Subía la montaña

Y bajaba otra vez
A si como subes tu
A si como bajo yo
En la mitad del camino

Ni subes tú
Ni bajo yo
(Se canta lento y luego más rápido y se imitan los movimientos que indican la canción)

4- EQUILIBRIO DINAMICO

Se ubican los monitores en dos equipos, donde se hacen unos detrás de otro, e inicialmente deben salir a toda velocidad con un globo en las manos y llegar a un punto determinado, allí encontraran una superficie inestable, donde deberán pasar caminando por medio del rodamientos de cilindros y la superficie de los pies, con la condicionante de ir controlando el globo en el aire ,con la manipulación las manos, una vez pasan ,este obstáculo corren en zigzag por un circuito de conos y llegar a un punto específico y reventar el globo con la cola y el suelo como apoyo.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 14

OBJETIVO: Progresar en la capacidad de orientación temporo-espacial, para mejorar el equilibrio y la agilidad en actividades que permitan esquivar elementos pedagógicos.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

“DON MATIAS”

Ud. conoce a Don Matías el que no ha pisado el tren.

No señor no lo conozco por favor dígame Ud.

Ay ¡no sabe pobre hombre le quedo los pies así.

VARIANTE: Cualquier parte del cuerpo.

Los monitores se ubican en círculo y cantamos Don Matías, haciendo una ronda e involucrando una de las partes del cuerpo.

4-ESQUIVAR: el grupo de monitores se conforman en dos equipos de tres participantes, uno detrás de otro .A la señal del docente sale uno de cada equipo para competir por ser el más rápido y deberán pasarse tres aros por el cuerpo, que estarán en seguidilla y luego pasar en equilibrio por una cuerda ubicada en el suelo, para finalizar atravesar el obstáculo de pelotas que se mueven en vaivén de derecha a izquierda, si algún pelota los toca, deberán empezar de nuevo.

Gana el equipo que termine primero el circuito, todos los jugadores.



AROS

EQUILIBRIO

ESQUIVAR

5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 15

OBJETIVO: aumentar la fuerza explosiva y rapidez por medio de saltos y pliometria y reforzar con carreras de aproximaciones sobrepasando obstáculos

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

LA CUCHILLA

Ahí viene la cuchilla ah ah (a la derecha)

Ahí viene la palanca ah ah (a la izquierda)

Se me baja a los piecitos ah ah (se tocan los pies)

Se me sube a las rodillas ah ah (se tocan las rodillas)

Se me sube a la cadera ah ah (se tocan la cadera)

Se me sube a los hombritos ah ah (se tocan los hombritos)

Se me sube a la cabecita ah ah (se tocan la cabeza)

Y se menea ah ah

4- VELOCIDAD:

Los monitores deportivos se ubican en grupos de dos, deberán realizar relevos en competencia por una serie de obstáculos, en primer lugar deberán salir a toda velocidad saltando cuerda durante la carrera, llegaran a un punto donde encontrarán un viga de equilibrio y deberán pasar por ella sin caerse, en dado que se caigan deberán intentarlo nuevamente, al finalizar encontrarán una pelota de madera la cual tendrá una cuerda que pasa por un orificio que tiene el elemento, la idea es llevar este elemento de un punto al punto final, de forma que la cuerda tiene 3 nudos y buscaran la solución para cumplir el objetivo. Una vez llegue el competidor al punto final ganará un punto y se organiza de nuevo el circuito para realizar una nueva repetición con otro monitor.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 17

OBJETIVO: Estimular la capacidad cardiovascular en un actividad de baile musicalizada y mejorando la coordinación y el ritmo a través de movimientos y desplazamientos simétricos y asimétricos de nuestro esquema corporal.

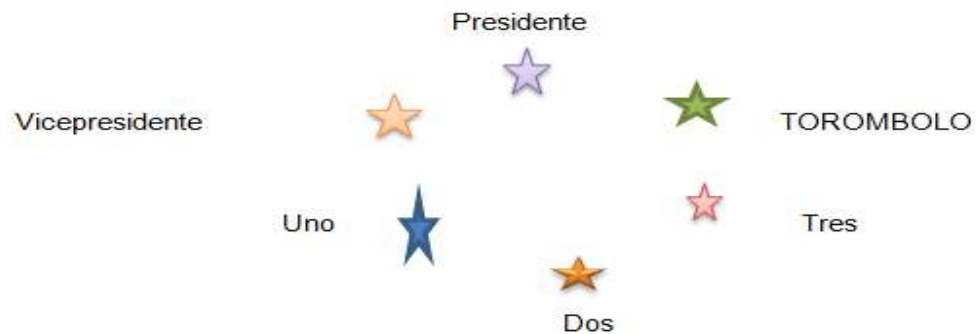
1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

TOROMBOLO

Todos los monitores se ubican en círculo, y según la decisión del docente le va a otorgar un personaje y numero a cada uno, habrá un Presidente, Vicepresidente y un número uno, un número dos, un número tres, y un TOROMBOLO, que será el puesto que nadie querrá escoger.



El presidente empezara la dinámica de la siguiente manera: Dirá la frase presi, presi y mencionará alguno de sus compañeros según como estén enumerados y categorizados. Los demás participantes tratarán de hacer equivocar al Presidente y ocupar el puesto de él y tratar de nunca ser el Tórombolo.

Inicia: Presi, presi - ej.: dos, dos

Responde: Dos, dos -presi, presi,

Responde: Presi, presi - uno, uno

Responde: uno, uno - vice, vice

Y así sucesivamente, con el objetivo de nunca ser Torombolo y llegar a presidente y mantenerse si equivocarse.

4-Rumba Aeróbica:

Desarrollamos una actividad de expresión corporal de movimientos musicalizados, donde van a realizar pasos de baile moderno, los cuales son guiados por el Recreologo, en base a unos tiempos.

Se realizaran movimientos musicalizados de cada una de las partes del cuerpo que incluyen cabeza, brazos, tronco, cadera y piernas de forma independiente, seguidamente se

va conectando dos ejes corporales, luego tres y por último los 4; los movimientos se les deben incluir armonía y ritmo.

Parte inicial ambientación: Genero reguee

Parte principal: Genero reguetón, champeta, salsa

Parte final: Genero merengue y balada romántica.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 17

OBJETIVO: Fortalecer el tren inferior por medio de saltos y aumentar la capacidad de la resistencia mixta y agilidad realizando saltos de diferentes variantes .

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

LA LORA

Hay va, hay va, hay va

Hay va, la lora, hay va

Con su lorito atrás

Si la lora se me muere

Yo no sé qué voy hacer

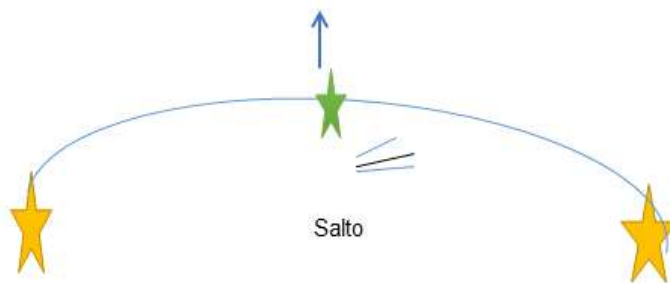
Todos los monitores harán como los loritos, hacen alitas, sacan colita y caminan pie junto en ronda, cantando la lora; se van a ubicar unas trampas en la ronda y cuando el docente diga en voz alta TRAMPA en el trascurso de la canción, los loros que queden dentro de la trampa, quedaran atrapados hay y harán parte de la trampa, gana el loro que quede de último.

4.SALTAR :JUEGOS DE SALTO CON CUERDA .

Básicamente el juego consiste en saltar la cuerda y/o pasar de largo sin tocarle mientras dos monitores la agitan por sus puntas describiendo un círculo. Donde el saltador pueda trabajar la capacidad y habilidad de salto y el ritmo.

Variantes: El juego se puede desarrollar de muchas maneras, tales como:

- a. Pasar al otro lado de la cuerda sin tocarle.
- b. Saltar en parejas.
- c. Escalera: uno a uno van entrando a saltar en la cuerda.
- d. Retos: por parejas saltan hasta que alguno de los dos toque la cuerda.
- e. Todo el grupo salta y van siendo eliminados quienes toquen la cuerda.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 18

OBJETIVO: Fortificar el esquema corporal en carrera de velocidad y lanzamientos de móviles en una juego de competencia y destreza motriz.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

COYOTE

Ay viene el coyote

Ay viene el coyote

Ay viene el coyote

Ay viene el coyote un, dos tres (palmas)

Que quiere el coyote aquí

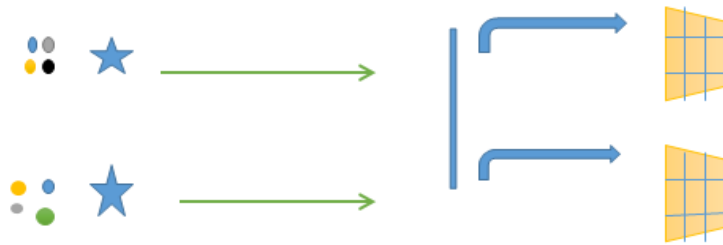
Que quiere el coyote allá

El coyote quiere un baile que hagan los niños que dice así

(MOVIMIENTOS DE EXPRESION CORPORAL)

4-PIMPONES:

Se ubican 4 cartones huevos por equipos en mesas y cada equipo tendrá a cargo un n° de 20 pimpones y los lanzaran al cartón de huevos, de forma que queden "encocados" ,el equipo que primero termine gana. Pero con la condición que deberán realizar un Sprint de 10 metros cada vez que va a realizar el lanzamiento, así que deberán correr para hacer ida para tomar el pimpón y vuelta para ubicarse en el punto de lanzamiento.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 19

OBJETIVO: Consolidar un desplazamiento en el espacio y tiempo en el menor tiempo posible para ejecutar tareas motrices de forma adecuada y con habilidad técnica deportiva.

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .ROMPE HIELOS

ME SUBO ALA MONTAÑA

Me subo a la montaña

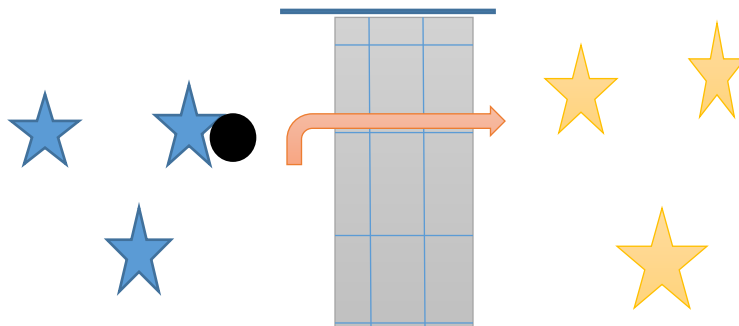
Me encuentro con un oso

Me meto en la manigua

Que cariñoso el oso

El oso, el oso,	Que cariñoso el oso
Que cariñoso el oso	Me subo a la montaña
El oso, el oso,	Me meto en la manigua
Me subo a la montaña	Me encuentro con un gato
Me meto en la manigua	Cuidado que te araña
Me encuentro con un mico	El gato, el gato que te araña
Que fastidioso mico	El mico el mico
El mico, el mico,	Que fastidioso el mico
Que fastidioso el mico	El Oso, el oso,
El Oso, el oso,	Que cariñoso el oso

4. FUTBOL TENIS: El grupo general se ubicara en equipos de 3 jugadores, divididos en un campo de juego mitad por mitad y un malla de voleibol elevada a 1 metro de alto, el juego consiste jugar por equipos y por medio de máximo 4 pasos ya sea con el pie y cualquier parte del cuerpo, menos las manos, pasar el balón al otro lado de la malla, el balón podrá revotar máximo dos veces en el suelo. Se juega 5 puntos.



5. ESTIRAMIENTOS E HIDRATACIÓN

SESION N° 20

OBJETIVO: Desplazarse en el espacio y tiempo con facilidad y el menor tiempo posible en tareas motrices complejas de manejo de móviles y en actividades de competencias de larga duración que requieren de agilidad, resistencia, coordinación y equilibrio .

1. ORGANIZACIÓN Y CONTROL INICIAL

2. CALENTAMIENTO

3 .construcción del elemento pedagógico

Los Monitores deberán llevar un palo de escoba de 30 cm y una botella de gaseosa grande. Se deberá marca la botella según la indicación del Recreologo y recortar cuidadosamente por ahí. El palo se introduce por el orificio de la botella, de forma que quedara como una pala, según el corte que se realizó con la botella

4. BOTELLA GOL:

Todos los monitores de ubican en la línea de fondo con su respectivo elemento y desde ese punto se lanzara una pelota de tenis por cada uno y ellos la deberán interceptar la pelota antes que pase la línea límite establecida.



Se conforman equipos de a 5 jugadores y jugamos por equipos, de forma que el instrumento realizado sirva para marcar goles, a través de lanzamiento de un móvil el cual será una pelota de tenis

