



ACREDITACIÓN INSTITUCIONAL
Avanzamos... ¡Es nuestro objetivo!



UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
FACULTAD DE EDUCACION
ESPECIALIZACION EN EDUCACION PARA LA RECREACION COMUNITARIA

LA GIMNASIA CEREBRAL COMO MECANISMO PROMOTOR Y RECREATIVO
EN EL PROCESO DE DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN EN PATINADORES
DE EDAD INFANTIL DEL CLUB DANGEROUS SKATE DE LA CIUDAD DE
PAMPLONA

JUAN SEBASTIAN MANTILLA CONTRERAS
COLOMBIA, PAMPLONA, AGOSTO
2021



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



DEDICATORIA

El presente trabajo monográfico se encuentra dedicado a todas las personas que me apoyaron en este proceso compartiendo su conocimiento y enriqueciendo mi formación en esta disciplina, De igual forma, a quienes hicieron posible la realización de este trabajo, al abrirme las puertas de su club “Dangerous Skate” y permitirme el contacto y la práctica de mis conocimientos y habilidades a través de su participación activa en los entrenamientos y el acogimiento de las diferentes estrategias y actividades.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



AGRADECIMIENTOS

Agradecimientos especiales a todos mis maestros que con sus enseñanzas dedicaron tiempo para compartir todos esos conocimientos que hoy en día nos hace mejores docentes en cada una de nuestras áreas del conocimiento, a mi alma mater que a sido mi formadora en todos los procesos y pilares que peldaño a peldaño estoy construyendo para plasmar en cada persona que a su vez educo y reflejo esos valores de respeto, responsabilidad y humildad que me caracterizan, que Dios los continúe bendiciendo grandemente para seguir esculpiendo maestros de excelente calidad humana y académica.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



NOTA DE ACEPTACIÓN

Presidente de jurado

Jurado

Jurado



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN.....	7
OBJETIVOS	8
Objetivos Generales.....	8
Objetivos Específicos	8
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA	9
Formulación del Problema.....	10
JUSTIFICACIÓN.....	11
ESTADO DEL ARTE.....	13
Investigaciones Locales	13
Investigaciones Nacionales	13
Investigaciones Internacionales.....	16
MARCO TEORICO	18
Capitulo I. Desarrollo Motor y Coordinación	18
1.1 Coordinación.....	18
1.2 Capacidades Coordinativas	19
1.3 Desarrollo de la coordinación mediante la práctica del patinaje.	21
Capitulo II. Gimnasia Cerebral	22
2.1 Origen de la Gimnasia Cerebral.....	23
2.3 Centros cerebrales estimulados por la Gimnasia Cerebral.....	23
2.4 Beneficios de la Gimnasia Cerebral	24
2.5 Gimnasia Cerebral y Psicomotricidad	25
Capitulo III - Recreación y juego.....	27
3.1 ¿qué es la recreación?	27
3.2 tipos de recreación.....	28
3.3 definición de tiempo libre.	31
3.4 definición de ocio.	31
3.5. definición de juego.	32



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



METODOLOGIA.....	36
Método Mixto.....	36
Diseño Explicativo Secuencial.....	36
Muestreo.....	37
Fases de la Investigación.....	37
PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....	38
ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	42
DISCUSIÓN.....	44
CONCLUSIONES.....	46
REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	47
APENDICE.....	50
Apéndice A – Sesiones del Programa Recreativo.....	50
Apéndice B – Evidencias Fotográficas.....	60

LISTA DE GRAFICAS

Grafica 1. Resultados Primera aplicación del test 3JS –Nivel de desarrollo en tareas relacionadas con la coordinación Locomotriz– Diagnóstico Inicial.....	38
Grafica 2. Resultados Segunda Aplicación del test 3JS, Posterior a la aplicación del Programa – Nivel de desarrollo en Tareas relacionadas con la coordinación Locomotriz ..	39
Grafica 3. Porcentaje de Coordinación Locomotriz (PRETEST-POSTEST).....	39
Grafica 4. Primera aplicación del test 3JS –Nivel de desarrollo en tareas relacionadas con la Coordinación Control de Objetos – Diagnóstico Inicial.....	40
Grafica 5. Resultados Segunda Aplicación del test 3JS, Posterior a la aplicación del Programa – Nivel de desarrollo en Tareas relacionadas con la Coordinación Control de Objetos.....	40
Grafica 6. Porcentaje de Coordinación Control de Objetos (PRETEST-POSTEST).....	41
Grafica 7. Nivel de Coordinación Motriz.....	41



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



INTRODUCCIÓN

El desarrollo de las capacidades físicas específicas nos dan a conocer las condiciones con las cuales el ser humano o deportista es eficiente en cualquier campo del movimiento, el estímulo de las capacidades físicas comprenden mejores resultados en los acontecimientos y competitividades que se llevan en el procesos de enseñanza aprendizaje de mecanismos coordinativos, la evaluación de los procesos que han tenido los niños del club dangerous skate se obtendrán mediante un test de coordinación general (test de coordinación general 3JS) con el que se pretende conocer la locomoción y el control de objetos óculo pedico y óculo manual para demostrar las condiciones con las que se empieza, al conocer los resultados, se empieza con un programa de gimnasia cerebral y recreación aplicando metodologías variadas de ejercicios asimétricos y simétricos donde se involucra la coordinación de miembros inferiores y superiores obligando al cerebro a pensar lo más rápido y eficaz que se pueda. El proceso que se lleva a cabo se desarrolla con la población club dangerous skate tomando como muestra los niños que se encuentran entre las edades de 6 años a 11 años. El proceso se efectúa referente a las capacidades individuales y grupales de los deportistas patinadores de carreras del club dangerous skate de la ciudad de pamplona.

La gimnasia cerebral comprende la totalidad de los movimientos que proceden a la transversalidad que se pretende con la aplicación del programe, se edificara falencias de los niños y así mismo la metodología de los entrenamientos para mejorar y adaptar otros procesos de enseñanza aprendizaje a la planificación en los macrociclos, mesociclos y microciclos de los patinadores de carreras del club dangerous skate de la ciudad de pamplona en edad infantil. Lo cual en conjunto con la recreación y alegría se controlara la dinámica y entusiasmo que el niño desarrolla los procesos o sesiones de entrenamiento y ver como el estímulo de estos procesos contribuye y afianza el mejor desempeño de sus capacidades físicas básicas(fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad) con lo cual también mejoras procesos fisiológicos que aportan en gran medida el desempeño deportivo, para concluir y tener la idea clara se fomenta un programa de gimnasia cerebral y recreación en el club dangerous skate de la ciudad de pamplona con patinadores en edad infantil para incrementar su proceso motriz(coordinación) en la efectividad y fluidez en la pista de carreras.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



OBJETIVOS

Objetivos Generales

Promover la gimnasia cerebral como mecanismo promotor y recreativo en el proceso de desarrollo de la coordinación en patinadores de edad infantil del club Dangerous Skate de la ciudad de Pamplona

Objetivos Específicos

Diagnosticar las condiciones que se encuentran los patinadores de carreras del club Dangerous Skate de la ciudad de Pamplona en edad infantil de 6 años a 11 años.

Controlar los procesos de enseñanza aprendizaje promovidos por la gimnasia cerebral y la recreación para contribuir al desarrollo de la coordinación en patinadores de edad infantil del club Dangerous Skate de la ciudad de Pamplona.

Evaluar los procesos que contribuyen al desarrollo de la coordinación por medio de ejercicios de gimnasia cerebral y la recreación.

Promover los estilos de salud mental y concentración en el desarrollo de la coordinación por medio de la gimnasia cerebral y la recreología.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La tendencia en el entrenamiento infantil es poder formar a los niños en una disciplina teniendo en cuenta sus condiciones individuales, partiendo de esto, es importante como un club formativo en el patinaje de carreras como el Club Dangerous Skate se encuentra formando niños y niñas en este deporte, focalizándose solo en el rendimiento deportivo y la enseñanza de las técnicas básicas del patinaje de carrera, olvidando procesos esenciales que se encuentran vinculados al deporte como: La coordinación motora, la atención, la percepción.

Lo anterior conlleva a vislumbrar la problemática del club como un estancamiento en el perfeccionamiento de las técnicas de patinaje, lo que les impide intervenir o detectar en primera medida las falencias en la coordinación motriz, que imposibilita una coordinación adecuada de movimientos cuando están sobre los patines, lo que a su vez conlleva al retraso o la limitación al momento de aprender una técnica específica del patinaje de carrera, así como puede atraer otro tipo de consecuencias como lesiones o caídas.

El estímulo de procesos de desarrollo de las capacidades motrices básicas es un componente de formación y de crecimiento individual y colectivos de todos los seres humanos, este mecanismo de intelecto hace parte de características que a largo plazo fomentan un mejor desempeño en todas las áreas del conocimiento y en los deportes como tal, los clubes y escuelas de formación no están dispuestos a incluir procesos de gimnasia cerebral y recreativos a sus intervenciones de entrenamientos de patinaje de carreras por lo cual se sugiere que de ante mano se empleen entrenamientos en conjunto con programas de gimnasia cerebral y recreación enfocados a estimular de una forma más sana el desarrollo de todas las habilidades motrices básicas y de coordinación como tal para el componente de rendimiento en las competencias futuras. Hoy por hoy la importancia de la recreación está viendo como un todo en los entrenamientos de los deportes tanto individuales como de



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



conjunto proporcionando mejores procesos intrínsecos y de formación, es importante saber que los niños desde edades muy tempranas tienen la necesidad de crecer mediante metodologías de educación y conformación de caracteres que más adelante se verán predispuestos a hacer parte de criterios básicos en el desarrollo de cualquier deporte o movimiento que se dirija a hacer, teniendo en cuenta este aspecto podemos observar que las escuelas de formación tienen un gran déficit de implementación de lo que es la educación para la recreación tanto en la comunidad como en los entrenamientos de los deportes que se estimulen.

El estar sujetos a entrenar las técnicas básicas del patinaje de carreras es importante pero aun así el acompañamiento de este con la recreación es dar pie a que los procesos de fundamentación den un gran auge para la vida del infante y para las competencias futuras que desee ejercer a corto o largo plazo, con este plan se pretende estimular la coordinación que es uno de los pilares del buen desempeño en el patinaje de carreras determinando factores de rendimiento conformados por la recreación, gimnasia cerebral y el ocio como tal pretendiendo dejar una nueva metodología de afianzar componentes fisiológicos y el buen uso para el rendimiento de futuros atletas profesionales.

Formulación del Problema

¿Puede la gimnasia cerebral como mecanismo promotor y recreativo contribuir en el proceso de desarrollo de la coordinación en patinadores de edad infantil del club Dangerous skate de la ciudad de Pamplona?



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



JUSTIFICACIÓN

El desarrollo de capacidades coordinativas es esencial para la vida deportiva, estas cimientan el desarrollo de los entrenamientos especializados al permitir crear, ejecutar y controlar distintos movimientos específicos, demostrando así, mayor dominio del cuerpo, dominio de elementos estratégicos y tácticos en diferentes deportes, sincronización corporal y de objetos al realizar acciones, motivos por el cual, dichas capacidades físicas constituyen un requisito para el deportista y un elemento de importancia en las sesiones de entrenamiento en cualquier disciplina. (Martínez, 2018)

Teniendo en cuenta lo anterior, se resalta la importancia de la construcción de esta propuesta, apuntando al desarrollo de la coordinación mediante la gimnasia cerebral como mecanismo promotor y recreativo en el proceso de desarrollo de la coordinación en patinadores del Club Dangerous Skate de la ciudad de Pamplona, con el objetivo de fomentar estas capacidades permitiendo a la población beneficiaria favorecer la actividad motriz corporal, perfeccionar la ejecución y control de movimientos, agregar mayor grado de precisión y eficacia de tareas en relación con el patinaje de carreras, así como el fortalecimiento de las capacidades de implementación espacial y de adecuación temporal.

Con la implementación de la gimnasia cerebral, se pretende el fortalecimiento de las funciones mentales que a su vez conllevaran a una mejor comunicación entre el cuerpo y la mente, permitiendo la transformación de ciertas deficiencias motoras y la superación de problemas del aprendizaje, así como, el aumento en la concentración, mayor capacidad de organización y de resolución de problemas emocionales e intelectuales, lo que permite identificar que la implementación de la gimnasia cerebral se traduce en beneficios que van más allá de la coordinación motora, incremento del equilibrio y la agilidad deportiva; ya que también contribuyen en la optimización del aprendizaje, el fomento de la creatividad, la



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



capacidad memorística, ayuda en la eliminación del estrés y la liberación de energía (Paucar, 2016)

La gimnasia cerebral se presenta como una opción para continuar afianzando en los deportistas mayores capacidades de desempeño, específicamente en el patinaje de carreras, los espacios y programación de la recreación y la gimnasia cerebral se prestan como herramientas en la actividad de los entrenamientos e intervenciones que enfocan a obtener deportistas con mayor resultado en presentaciones, el motivo por el cual se incluye programas de ejercicios donde se entrenen ambos hemisferios de la corteza cerebral al proceso que llevan los patinadores del club Dangerous skate de la ciudad de Pamplona es permitir que los menores reconozcan la recreación con ejercicios de gimnasia y que estos complementen los entrenamientos que realizan a diario en pista o fuera de ella.

El objetivo es mantener la gimnasia cerebral y la recreación como medio que va a fortalecer el desarrollo de la coordinación en los patinadores de carreras, asimilando e inculcando a entrenadores formadores de todas las categorías y clubes que el programa de ejercicios metódicos simétricos y asimétricos son fundamentales para un deportista competente físicamente y cognitivamente para todos los periodos, etapas y categorías donde demuestra capacidades sobresalientes en comparación con otros deportistas del patinaje de carreras. Es importante decir que la intervención a entrenamientos va a arrojar resultados significativos para capacitar y contribuir a la enseñanza del desarrollo de ejercicios propuestos para entrenadores, docentes y preparadores físicos que incluyan la gimnasia cerebral y la recreación en los procesos metodológicos del aprendizaje de las habilidades motrices básicas para la evolución de los componentes tácticos, técnicos, físicos y psicológicos del patinaje de carreras.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



ESTADO DEL ARTE

Investigaciones Locales

En términos del conocimiento y contextualización de estudios relacionados con la implementación de la gimnasia cerebral a procesos educativos de la coordinación dinámica general se demuestra a nivel local un estudio realizado en (2017) por Bustos Viviecas, Brian; Lozano, Rafael; Acevedo, Andrés; Rodríguez, Leidy; Duran, Luis; Ortiz, José; Niño, Jefferson. Semillero de Investigación de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (SICAFD). Universidad de Pamplona. Titulado fiabilidad y reproducibilidad del test 3js para valorar la coordinación motora en preescolares donde Actualmente se ha evidenciado que un adecuado nivel de coordinación motora es crucial para el desarrollo y crecimiento saludable de los niños, así mismo su valoración corresponde un aspecto fundamental para los profesionales de la educación física y el deporte, sin embargo algunos test para evaluar este componente están validados para poblaciones mayores de 6 años mientras que otros que son aplicables a los 5 años de edad no son fácilmente reproducibles dado a la disponibilidad del material necesario para su ejecución y tiene como objetivo Determinar la fiabilidad y reproducibilidad del Test 3JS en preescolares de 5 años de edad.

Actualmente se demuestra que los estudios enfocados a los procesos de enseñanza aprendizaje de la coordinación en conjunto con la gimnasia cerebral y la recreación en todo el entorno nacional podemos encontrar los siguiente

Investigaciones Nacionales

Bertulfo Herrera Quiceno, Wilder Geovanny Valencia Sánchez, Diego Armando García Gómez, José Albeiro Echeverri Ramos de la Universidad de Antioquia (Colombia),(2020), realizan un estudio titulado “Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje” cuyo objetivo fue



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



determinar el efecto de un programa de aprendizaje de las capacidades coordinativas sobre el tiempo en la prueba de patinaje de 300 metros contra reloj individual se determinan 14 individuos entre los 8 y 9 años de edad tomando como referencia un grupo de (n=7) como grupo experimental y un grupo de (n=7) como grupo control, el grupo experimental se le aplica un programa de ejercicios de coordinación antes de iniciar el entrenamiento programado normalmente, los de grupo control entrenaron normalmente y no se les aplicó nada extra a lo habitual que se estaba desarrollando, antes de iniciar con este programa de estímulos a los deportistas se realiza un pre y post test de velocidad de 300 metros y uno de coordinación con el test de *Körperkoordination test* de *Fur Kinder*, para los resultados inter-grupos se determina que no hubo mucha diferencia para estos procesos pero si se alcanzaron a ver resultados relevantes sobre patines en la prueba de 300 metros con la disminución en el tiempo lo cual puede significar un cambio bastante notorio en los procesos competitivo que lleva el deportista.

Como segundo elemento revisado se encuentra una tesis de la Universidad Santo Tomás de Aquino, estudio realizado por Saavedra Cáceres, Juan Carlos en 2018, titulado “Valoración de la coordinación motriz de los niños participantes en el programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del INDERBU en la ciudad de Bucaramanga”. Este estudio asumió como objetivo analizar la coordinación motriz de los niños de escuelas de iniciación deportiva de INDERBU de la ciudad de Bucaramanga, de tal forma se tomó una población de 940 niños y adecuando una muestra de 273 niños para iniciar con el desarrollo e implementación del proceso de experimentación, la muestra está conformada por 152 niños para un total del 56% y 121 niñas para un total de 44%, las técnicas utilizadas para las pruebas fue un test antropométrico y de coordinación motriz. Los resultados obtenidos fueron evidencian que los niños en proceso de formación no tienen las respuestas suficientes para un desarrollo suficiente el cuanto a la coordinación dinámica general y la coordinación viso motriz concluyendo así que los niños de las escuelas de iniciación deportiva tienen un aceptable desarrollo para lo necesario en la etapa por la cual están pasando.

En tercer lugar, se encuentra un estudio realizado en 2018 por Martínez, Rubiano, Jhony Steven., titulado “Desarrollo de la coordinación dinámica especial mediante una propuesta didáctica de patinaje en la etapa de los 9 años” Este estudio expone que la coordinación dinámica general de diferentes gestos técnicos del patinaje de carreras debe ser un componente primordial para el desempeño óptimo de los deportistas, se estimula el desarrollo de la coordinación con ejercicios sobre patines afianzando y promoviendo que el deportista mejore su coordinación para futuras competencias y demás intervenciones deportivas, la técnica utilizada para valoración cualitativa y cuantitativa es el test de coordinación dinámica especial que consiste en 5 tareas a desarrollar sobre patines que nos indica el logro general de cada deportista en su desempeño en la coordinación, para concluir se realiza la propuesta didáctica para permitir que el deportista mejore sus capacidades coordinativas en los desplazamientos de recta y curva respectivamente en el patinaje de carreras.

Finalmente, un cuarto estudio dirigido por Rodríguez Guio, Wilson; Burgos Alba Diego; Parrado Rodríguez David. (2015), titulado “Mejoramiento de la coordinación dinámica general por medio de actividades circenses”, en el que se pretende realizar un programa de actividades circenses con diferentes elementos que desarrollen el nivel coordinativo de cada individuo y a su vez condicionar porque cada uno de ellos pueda llamar la atención y lo desarrollen en su totalidad en todo el programa que se quiere efectuar. Se plantea un test de coordinación dinámica especial que determina el desarrollo en edades 7 y 8 años para permitir el control y así determinar a través del programa con un post test de coordinación si hay cambios que permitan concluir con la gran importancia que puede determinar las actividades circenses en el desarrollo complementario de la coordinación.

La ciencia y la investigación nos brinda diferentes aspectos del conocimiento para contribuir a los pensamientos y nuevos métodos de enseñanza aprendizaje, a través de los años se encuentran diferentes estudios referentes a la gimnasia cerebral y la recreación para fomentar la coordinación dinámica general en niños entre las edades de 5 a 11 años, a



continuación nombramos unos apartados de las investigaciones que nos ayudan a complementar el programa de gimnasia cerebral y recreación para el desarrollo de la coordinación dinámica general.

Investigaciones Internacionales

Cenizo, Benjumea, José Manuel; et al. (2017), la valoración de la coordinación motriz en edades tempranas en una de las labores de todo educador físico. El test 3js tiene como objetivo evaluar la condición de la coordinación dinámica general con la implementación de 7 tareas diferentes pero secuenciales y sin descanso de saltos verticales, giros, lanzamientos, golpes con el pie, carreras de slalom, botes con slalom y conducción sin balón. El documento se registra los criterios por los cuales se evalúa a cada individuo para determinar cuantitativamente el rango en el que se encuentra así mismo encontramos diferente variable a indicar para el análisis de resultado: niveles de coordinación motriz, de coordinación locomotriz y de coordinación control de objetos (mano y pie) y ratios y cocientes para profundizar en el análisis comparativo entre las expresiones de la coordinación.

Rangel, Sánchez, Helda; Gonzales, Rodríguez, Misael; (2015). Titulado El patinaje de velocidad y el entrenamiento perceptivo visual como elementos distintivos en la planificación de la preparación psicológica. El cual nos muestra que el siglo XXI el patinaje de velocidad recoge significativos logros para el mundo aún más para Colombia donde los campeones se forman a diario. Con el fin de determinar factores eficientes en el entrenamiento y competencias deportivas se estimula la preparación a través de la psicología y la psicología del deporte partiendo a su vez de las interrelaciones existentes entre los componentes objetivos y subjetivos que conforman el sistema de la preparación deportiva.



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750



Ribera, Nebot, David; (2015). Titulada “Diseño de pruebas motrices coordinativas Hacia la Autoevaluación en Educación Física” Están dadas las prácticas de la educación motriz para desenvolver diferentes criterios de valoración para identificar los niveles de coordinación que desarrollan en las edades de 6 a 12 años, se imparte un procesos experimental de evaluación, se diseñó un test de coordinación dinámica general y un test de coordinación dinámica especial los cuales fueron los que evaluaron a niños y niñas de 6, 9 y 12 años y a niños deportistas de gimnasia rítmica y artística de 12 años para comprobar su fundamento científico. cuando se analiza los datos estadísticos los resultados son realmente de validez, fiabilidad y sensibilidad. Esto permite el buen control de todos los procesos de enseñanza hacia la coordinación en todos su sentidos para determinar una buena educación motriz que permita que el niño o niña tenga un buen desempeño y locomoción para diferentes movimientos que quiera realizar, así mismo concluye que los test de coordinación permiten a todas las investigaciones tener la confiabilidad de utilizarlos para comprobar diferentes procesos motrices que se quieran conocer del ser humano en este caso de niños y niñas que practiquen la educación física y la iniciación deportiva.



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

MARCO TEORICO

Capítulo I. Desarrollo Motor y Coordinación

El desarrollo motor corresponde al proceso en que un individuo determina el dominio de sí mismo y el ambiente que le rodea, mediante el logro de sus capacidades motrices, siendo esto el producto de la interacción de factores genéticos, biológicos, nutricionales, socioemocionales y contextuales. El desarrollo motor de los infantes no puede ser entendido como algo que le condiciona, sino como algo que el niño va a ir produciendo a través de su deseo de actuar sobre el entorno y ser competente, por lo cual se caracteriza por una serie de hitos o logros que se van alcanzando de forma sistemática, permitiendo dominio del ambiente, avanzando desde habilidades sencillas hasta la combinación de sistemas de acción cada vez más complejos que permiten un rango más amplio o preciso de movimientos y un control más efectivo del entorno. (Cidoncha, 2012)

El desarrollo de la función motriz interviene en los mecanismos de control postural, equilibrios y desplazamientos, por lo que su estimulación y fortalecimiento se hace necesario, ya que la motricidad es aquella capacidad que va a permitir el control de los movimientos del cuerpo, aspecto en que la coordinación cobra especial relevancia, puesto que determinara la efectividad de comportamientos motrices mediante la armonización de fuerzas externas e internas corporales teniendo en cuenta todos los ejes de movimiento del aparato motor, permitiendo de este modo la realización de una acción. (Herrera, Valencia, García y Echeverry, 2020)

1.1 Coordinación

De acuerdo con Campos y Anderson (2004) citados por Sailema (2018) existen dos tipos de coordinación:

La coordinación dinámica general (CDG) se desarrolla desde el nacimiento hasta los 16 años de edad, esta es definida como el control preciso del cuerpo y de todos sus miembros en estado de movimiento lento o rápido, este se compone a su vez de otras dimensiones o expresiones como: la agilidad, rapidez, orientación, equilibrio, ritmo y

tiempo de reacción. Estas capacidades perceptivo-cinéticas permiten integrar los factores motores sensitivos y sensoriales que facilitan la organización y la regulación de las acciones motrices necesarias para desarrollar una tarea motriz con precisión.

La coordinación dinámica segmentaria o especial: Integra aquellos movimientos que involucran diferentes modalidades sensoriales con una determinada zona segmentaria corporal localizada entre los miembros superiores e inferiores. Subdividiéndose de este modo en: a) Coordinación óculo-manual: Movimientos que establecen una relación con nuestros miembros superiores del cuerpo. b) Coordinación óculo-podal: Movimientos que establecen una relación con nuestros miembros inferiores del cuerpo. c) Coordinación óculo-cefálica: Es la utilización de la vista con otras zonas corporales que no sean los miembros inferiores y superiores. Este tipo de coordinación nos capacita para la creación, ejecución y control de los movimientos en relación con el entorno dando respuestas correctas y/o eficaces en el tiempo a las distintas tareas que se nos presentan en él.

1.2 Capacidades Coordinativas

Corresponden a habilidades esenciales para desarrollar la coordinación motriz de varias formas de movimientos, son como cualidades de prestación del atleta, determinantes de la coordinación y cruciales para desarrollar toda una serie de actividades. Entre las capacidades coordinativas se encuentran las generales o básicas, especiales y complejas. A continuación, se van a describir. (Weineck, 2005 citado por Cardona, 2018)

1.2.1 Capacidades coordinativas generales o básicas.

Capacidad de regulación de movimiento: se ocupa de controlar el desarrollo de las acciones motrices encaminadas a objetivos específicos, esta capacidad permite regular desde los grupos musculares que intervienen en la ejecución de un movimiento, la libertad de las articulaciones, hasta la simultaneidad de las acciones.

Capacidad de adaptación a cambios motrices: Capacidad que tiene el organismo de adaptarse a las diferentes situaciones y condiciones en que se realizan los movimientos.

1.2.2 Capacidades coordinativas especiales.

Capacidad de orientación: capacidad que se tiene para interpretar una situación y ajustar los movimientos del cuerpo en un tiempo y espacio definido teniendo en cuenta el campo de acción y/o con un objeto en movimiento.

Capacidad de equilibrio: capacidad para mantener el cuerpo en equilibrio en las diferentes posiciones al momento de ejecutar diferentes movimientos.

Capacidad de reacción: capacidad para responder rápidamente a los estímulos ambientales. Esta puede subdividirse en simple o compleja dependiendo de la novedad de la situación, el análisis de la misma y el tipo de respuesta que se deba dar. (Verkhoshansky, 2001 citado por Cardona, 2018)

Capacidad de ritmo: coordinación de las acciones motrices en un espacio y tiempo determinados, respondiendo a las condiciones y las características de la situación motriz que se realiza

Capacidad de anticipación: capacidad de prever los propios movimientos o los de otras personas, en la primera se adecua al cuerpo para realizar una acción específica y en la segunda se trata de una anticipación perceptiva, puesto que se interpretan los estímulos del entorno para responder de forma adecuada a lo que se esté desarrollando el pase, por lo tanto, logró mediante su acción apoderarse del balón (Schreiner, 2002 citado por Cardona, 2018).

Coordinación motriz: definida como la capacidad de ejecutar combinaciones motrices de forma simultánea, llegando de este modo a combinar en una estructura unificada de acciones motrices, varias acciones motrices independientes. Esta capacidad requiere que exista armonía, continuidad y fluidez del movimiento corporal para la ejecución se realice con calidad. (Jiménez, 2009 citado por Cardona, 2018).

Diferenciación: habilidad que mezcla lo cognitivo y lo motriz, ya que de acuerdo al conocimiento que se posee sobre determinadas acciones motrices ayuda a establecer

diferencias entre las diversas habilidades o entre los movimientos que componen una habilidad determinada, permitiendo de este modo diferenciar las partes o componentes esenciales de cada ejercicio.

1.2.3 Capacidades coordinativas complejas.

Capacidad de aprendizaje motor: Es la capacidad de dominar en el menor tiempo posible la técnica de nuevas acciones motrices, aunque en esta habilidad existen unas variables implicadas como las diferencias individuales del sujeto y el proceso de enseñanza-aprendizaje.

Agilidad: capacidad para solucionar con velocidad las tareas motrices planteadas. Lo que a su vez implica un buen desarrollo de la resistencia anaeróbica debido a que requiere constantes cambios en la dirección de diferentes ejercicios.

1.3 Desarrollo de la coordinación mediante la práctica del patinaje.

Partiendo de lo que se ha mencionado anteriormente de la coordinación, como la facultad de ejecutar movimientos en forma precisa, es importante mencionar que la realización de una serie de movimientos combinados, depende de la capacidad para procesar la información recibida y el nivel de entrenamiento que se reciba; de esta manera, la coordinación influye en el aprendizaje de las técnicas de patinaje, y esta depende así mismo de la habilidad para manejar el cuerpo con naturalidad, ya que cualquier acción motriz requiere de coordinación para ejecutarse como eficacia. (Vecino, 2011 citado por Herrera, Valencia, García, Echeverri, 2020)

Es en la tercera infancia cuando los niños empiezan a demostrar mayor control y regulación de sus movimientos, esta etapa se caracteriza por el desarrollo del sistema nervioso y factores neurosensoriales de la coordinación, aspecto que se tecnifica cuando se reciben estímulos de entrenamiento coordinativo, es por ello que, al practicar patinaje, es imprescindible perfeccionar estas capacidades coordinativas, ya que este deporte, implica el movimiento del cuerpo completo, demandando por parte del deportista una sincronía

parcial o total, así como el manejo de un elemento externo, dichas habilidades deben ser mejoradas a través del entrenamiento constante. (Herrera, Valencia, García, Echeverri, 2020)

En la disciplina del patinaje, las capacidades coordinativas juegan un papel importante, puesto que el deportista debe aprender desde movimientos básicos hasta habilidades complejas que constituirán los movimientos propios del patinaje, por lo que el entrenamiento influirá en el dominio de la competencia motriz. De esta manera se resalta como mejorar las habilidades coordinativas dotara de mayor agilidad, aumento gradual de velocidad debido a la coordinación de brazos y piernas, mejora de la posición del patinador, mayor velocidad de reacción.

Capítulo II. Gimnasia Cerebral

La gimnasia cerebral es un conjunto de ejercicios que estimulan y propician capacidades cerebrales por medio de la creación de nuevas conexiones entre cerebro y cuerpo. utiliza movimientos del cuerpo para resolver bloqueos, desarrollar habilidades, perfeccionar destrezas, entre otros; de esta manera crea nuevas conexiones neuronales para activar aquellas áreas del cerebro que necesitan participar en la ejecución de una tarea. (Val Martin y Zambrano, 2017) Brain Gym es un programa educativo que utiliza la relación entre el aprendizaje, el movimiento y la postura corporal para desbloquear y restablecer un funcionamiento cerebral óptimo, así como las dificultades que se pueden encontrar en el entorno, corresponde a un sistema de aprendizaje basado en la aplicación de métodos kinesiológicos para la activación cerebral”, (Sánchez, 2009 citado por Val Martin y Zambrano, 2017)

2.1 Origen de la Gimnasia Cerebral

En 1969, el Dr. Paul Dennison desarrolla la técnica gimnasia cerebral, producto de un conjunto de investigaciones en el campo de la neurociencia y su relación con toda la corporalidad del individuo, que dieron lugar a la técnica llamada gimnasia mental, en la que se incluyen varios movimientos de la gimnasia occidental (atletismo, aeróbicos, danzas modernas, etc.) y ejercicios orientales (como tai chi, yoga, entre otros). Esta técnica une conocimientos de la psicología, neurología y kinesiología con la finalidad de mejorar la conectividad entre el cerebro y el cuerpo, permitiendo de esta manera que fluya la energía, ayudando a reducir el estrés y las tensiones. (Paucar, 2016)

La gimnasia cerebral desarrolla su trabajo a partir de la teoría del cerebro triuno, desarrollada por Paúl Mclean, en la cual, el cerebro se encuentra dividido en tres partes con distintas funciones, estas partes son: el cerebro reptil, el sistema límbico y el neo córtex: la primera encargada de controlar y regular funciones vitales e instintivas, la segunda regula emociones y memoria, mientras la tercera controla el pensamiento y la mente racional. Todas estas dimensiones son interdependientes, por lo que la gimnasia cerebral busca su integración de tal modo que sus funciones se den en un balance adecuado. (Paucar, 2016)

2.3 Centros cerebrales estimulados por la Gimnasia Cerebral

Según Pazmiño (2013) citado por Paucar (2016) al aplicar la gimnasia cerebral se produce la estimulación de: a) Lateralidad: habilidad para coordinar ambos hemisferios cerebrales, b) Centralidad: Habilidad para coordinar las partes inferior y superior del cerebro, c) Foco: Habilidad para coordinar los lóbulos cerebrales posterior y frontal. El trabajo en estos elementos mediante la gimnasia cerebral, permite mejorar la comunicación, la regulación emocional, los movimientos y dominio del cuerpo, atención, memoria, aprendizaje y resolución de problemas.

2.4 Beneficios de la Gimnasia Cerebral

A continuación, se listarán algunas de los beneficios de la práctica de la gimnasia cerebral de acuerdo a lo referido por Sáenz y Guapisaca en 2015.

Coordinación ojo-mano, es importante para escribir y copiar

Coordinación ojo-mano-pie para desarrollar el sentido de orientación

Lectura y comprensión

Atención, enfoque, concentración

Los ejercicios se integran rápidamente en el cerebro, permitiendo aprender más rápido

Conciencia espacial

Coordinación de izquierda derecha

Elimina el estrés y tensiones

Desarrolla e incrementa los procesos Neuronales

Percepción visual, Equilibrio, coordinación, Memoria y creatividad

Los creadores de la gimnasia cerebral o Brain Gym mencionan que “la facilidad o dificultad con que se puedan ejecutar los movimientos es un reflejo de cuán adecuada es la comunicación entre los dos hemisferios del cerebro.



2.5 Gimnasia Cerebral y Psicomotricidad

El movimiento y la vida mental no son dos entidades por separado, ejecutar un movimiento implica toma de actitud, conciencia del movimiento y de los músculos que lo realizarán. Por tanto, es claro como el desarrollo motor y todo lo relacionado con la corporalidad hace posible al individuo reconocerse, relacionarse consigo mismo y el mundo circundante. Es crucial el conocimiento y dominio del cuerpo, puesto que esto permite una relación entre el individuo y su entorno, relación que se materializa a través de acciones motrices en respuesta a los estímulos del medio y los procesos de sensación y percepción del sujeto. (Sáenz y Guapisaca, 2015)

El conocimiento del mundo y la conciencia del yo parte de la experiencia, de las vivencias del niño en su ambiente cotidiano, vivencias que adquiere a través de sus acciones y contacto con el mundo físico, lo que le permite empezar a tener concepciones de arriba-abajo, adelante-atrás, cerca-lejos. Alto-bajo; todos estos aspectos que son asimilados, tomando como referencia su propio cuerpo, por lo que se remarca una vez más como el trabajo corporal y el desarrollo motor son cruciales para el individuo. A continuación, se desarrollarán algunos elementos psicomotrices que son trabajados con la gimnasia cerebral (Sáenz y Guapisaca, 2015)

Toma de conciencia del cuerpo.

Esta se consolida con la realización de ejercicios para la organización del esquema corporal y construcción de la imagen interna, exige una formación psicomotriz personal y no solo una información técnica en el plano intelectual. Puesto que el movimiento es inherente al infante y surge de manera espontánea de determinadas acciones, como rodar, desplazarse por el suelo, saltar, girar, estirarse, esconderse, etc. son realizados de manera natural y el niño siente placer al efectuarlas, este placer demuestra el movimiento como una vivencia afectiva además de corporal. (Arguello., 2010 citado por Sáenz y Guapisaca, 2015)

Toma de conciencia del espacio

Parte de la conciencia del cuerpo, ya que para realizar la estructuración espacial es necesario tomar noción del propio cuerpo, el no desarrollo de este elemento produce dificultades en cuanto a la noción de lateralidad, puesto que el infante no tiene conciencia de que zonas de su cuerpo se dividen en dos partes simétricas derecha e izquierda, razón por la cual el trabajo en la primera etapa es ahondar en el conocimiento y funcionalidad del propio cuerpo. (Sáenz y Guapisaca, 2015)

El sentido del espacio se desarrolla gradualmente y a través de numerosas etapas, por lo que la correcta interrelación entre el espacio interior y exterior es fundamental para la precisión de los movimientos corporales y la relación con los objetos. La vivencia del espacio en el niño se centraliza en el propio cuerpo, dentro de esta vivencia es necesario que interiorice la relación de nociones derecha – izquierda, arriba – abajo, y delante – detrás, donde su cuerpo es la referencia por lo que no podrá tener sentido del espacio sin antes haber estructurado su propio esquema corporal. (Sáenz y Guapisaca, 2015)

Posteriormente la vivencia del espacio le hará tomar conocimiento de su propio cuerpo en desplazamientos en relación constante y cambiante en el cual se mueve con respecto a los demás niños y objetos que están a su alrededor. Por ello el desarrollo, el sentido espacial y la toma de conciencia del esquema corporal favorece la estructuración de la orientación lateralidad y equilibrio que constituye deficiencias inherentes a la mayor parte de niños con problemas de psicomotricidad. (Sáenz y Guapisaca, 2015)

Toma de conciencia del tiempo

Este elemento se encuentra relacionado con la dimensión anterior, puesto que la función temporal se relaciona simultáneamente con la espacial. La temporalidad y el sentido rítmico se adquieren a partir de las sensaciones corporales kinestésicas. El ritmo, aunque puede venir del exterior (percusión, música) debe vivirse como algo inherente a la propia organicidad del cuerpo en movimiento. La tensión y la distensión muscular lo impulsos y

reposos, las diferentes duraciones y pausas de los movimientos forman parte de la vivencia de lo temporal y la esencia del ritmo fisiológico e interno.

Toma de conciencia de las relaciones cuerpo - espacio - tiempo

Este elemento está ligado a la capacidad de simbolizar, aspecto que a pesar de ser muy cognitivo también involucra aspectos motores, ya que cualquier situación imaginaria creada por el niño que juega pone en actividad la función simbólica, dentro del campo de la expresión corporal de ejercicios en los cuales el niño, con ayuda de su imaginación, representa y simboliza situaciones y acciones. En niños con problemas psicomotrices se observa mucha dificultad para imaginarse a sí mismo en una situación irreal o crear dicha situación. En la vida mental del niño la función simbólica es de importancia extrema y lo será a todos los niveles de su actividad intelectual futura. (Schinca, 2011 citado por Sáenz y Guapisaca, 2015)

Capítulo III - Recreación y juego

3.1 ¿qué es la recreación?

Acerenza (1988) citado por gregorio (2008) refiere que la recreación como cualquier tipo de uso que el hombre haga de su tiempo libre, siempre que ese uso se realice en una actividad placentera, siendo el turismo una forma particular de recreación.

Kraus (1971) citado por gregorio (2008) refiere y considera la recreación como una actividad o experiencia voluntariamente elegida por el participante ya sea por que recibe satisfacción inmediata de ella o por que observa que puede tener veneficios sociales o personales de la misma. Se realiza en el tiempo libre de disponibilidad, no debe tener un valor laboral y frecuentemente existe un disfrute de los programas que la instituciones publicas ofrecen, esta organizada para lograr metas en el grupo y la sociedad.

Romero (1977) citado por gregorio (2008) señala que es una vivencia consciente que posee el ser humano cuando se integra sin ninguna intención ajena a si mismo, en actividades que

pueden expresar su cultura y creatividad; desarrollar valores, hábitos y actitudes solidarias, sin temor a la recompensa de lo que pueda suceder después del estímulo realizado, lo que manifiesta la relación del ser con el hacer para la ejecución como ser humanos, con la consiguiente realización.

Es el conjunto de ocupaciones a las que el hombre puede satisfacer sus necesidades a su antojo en busca de actividades para descansar, para divertirse y para el desarrollo de su formación y su información desinteresada, Después de realizar sus actividades laborales, compromisos familiares y sociales. Es primordialmente una definición descriptiva en la que popularmente se conoce como la de las tres “D”. descanso, diversión y desarrollo. (Joffre Dumazedier) (2003).

3.2 tipos de recreación

3.2.1. recreación pasiva.

Esta es una recreación que se basa en actividades poco o para nada físicas y más de contemplación. Este tipo de recreación ayuda a esparcir la mente, como distracción y a modo de relajación. Algunos ejemplos son mirar un paisaje como la puesta del sol, las estrellas, el mar y otros

3.2.2. recreación activa

Este es un tipo de recreación que implica una actividad física ya sea individual o en su mayoría, de manera interactiva con otras personas. Esta recreación aparte de esparcir la mente, también ayuda a mantener la salud corporal por el ejercicio físico que conlleva.

3.2.3. recreación ambiental

Esta recreación comprende todo tipo de actividad que se haga comprometer a sus participantes con el cuidado del medio ambiente. Por lo general este tipo de actividades se planifican de tal manera que exista una preparación y un orden en el proceso. Se verifica con anterioridad cuales son los lugares en condiciones ecológicas desfavorables aptas para este

tipo de jornadas. Entre este tipo de recreación encontramos la siembra de árboles, el riego a las plantas, la recogida de basura. También se encuentran las charlas para crear conciencia y otras actividades en el mismo contexto ambiental.

3.2.4. recreación comunitaria.

En esta recreación se llevan a cabo actividades dentro de un sector, en donde sus habitantes desarrollan la integración con los demás. Este tipo de actividades son muy importantes pues acerca a las personas de un mismo entorno. Es en la comunidad donde viven y pasan la mayoría de tiempo, por lo cual es bueno tener armonía entre todos. Estas actividades son normalmente propuestas por algún grupo organizativo dentro de la misma comunidad, y pueden comprender cenas, almuerzos, juegos, y demás.

3.2.5. recreación cultural.

La recreación cultural es aquella que integra en sí, actividades que aporten al desarrollo cultural y promueva el movimiento artístico. Entre estas actividades podemos encontrar obras de teatro, películas, el baile, conciertos musicales y otros.

3.2.6. recreación deportiva.

Este tipo de recreación conjuga actividades deportivas que no necesariamente se realicen con fines competitivos o profesionales. Es una recreación de ocio, de integración, que ayuda tanto a despejar la mente como a mantener el cuerpo activo y en buenas condiciones físicas. Es una de las recreaciones más comunes, dentro de las comunidades, instituciones escolares y otros lugares. Estas actividades se realizan tanto en lugares abiertos ya sean en campos de fútbol, béisbol u otro deporte. También se desarrolla en ambientes cerrados creados propiamente para una buena y correcta ejecución deportiva.

3.2.7. recreación al aire libre.

Esta incluye actividades que se realizan en el exterior. Incluye un sinnúmero de actividades, unas más activas que otras como, por ejemplo, andar en bicicleta, caminar por la playa o simplemente observar un paisaje.

3.2.8. recreación laboral.

Es un tipo de recreación que se realiza dentro de las empresas, como una manera de quitar estrés a sus empleados. Cada día va tomando fuerza, pues son cada vez más las empresas que están adoptando este tipo de actividades.

Pueden ser realizadas dentro de la misma organización en horarios libres, o fuera de ella, ya sea con viajes y otras salidas. Así como disminuye el estrés, aumenta la productividad de los trabajadores.

3.2.9. recreación pedagógica.

Esta comprende un conjunto de actividades que permitan no solo el entrenamiento sino el desarrollo de habilidades y de destrezas de los participantes. Este tipo de recreación se realiza en cualquier lugar, teniendo más importancia para las instituciones educativas, con mayor realce en los más pequeños.

3.2.10. recreación terapéutica.

Esta es una recreación que conjuga actividades que tienen como fin el restablecimiento físico o mental de las personas. Pueden ser programas de actividades que incluyan movimientos como ejercicios en piscina o una charla grupal.

3.2.11. recreación turística.

Este tipo de recreación incluye actividades relacionadas directamente con el sector turismo. El turista normalmente va en busca de relajación y de pasarla bien, es por esto que siempre existe una variedad de opciones para su recreación. Una de las actividades que más se realizan en este sector es el turismo ecológico, de esta manera los visitantes conocen áreas naturales y a la vez se divierten.

3.2.12. recreación lúdica.

Es un tipo de recreación que implica la utilización de juegos como forma de entretención y enseñanza dentro de sus actividades. Mayormente es utilizado para impulsar el desarrollo

infantil. Es común que se realice este tipo de actividades en instituciones escolares, aunque puede implementarse en cualquier lugar donde existan las condiciones necesarias para llevarlas a cabo.

3.3 definición de tiempo libre.

Weber (1969) citado por Rafael medina (1991), la define como el conjunto de aquellas etapas de la vida de un ser humano en la que percibe libertad de determinaciones extrínsecas, sobre todo en la forma de trabajo asalariado, estando libremente para emplear con sentido tales momentos, de tal forma que nos sirva para llevar un desarrollo verdaderamente humano.

También podemos hablar de tiempo libre como el conjunto de actividades que realiza el sujeto durante un tiempo disponible, una vez deducido el empleo en sus necesidades vitales, y socio familiares. Del mismo modo podría ser considerado como un período libre de necesidades, obligaciones, actividades condicionadas, una serie de actividades dirigidas al descanso, diversión, desarrollo con carácter liberatorio, gratuito, hedonístico, personal, con una actitud activa, participación social, participación cultural, desarrollo personal, partiendo de los condicionantes y sociales.

3.4 definición de ocio.

Cuenca (1995, 2000b), Madariaga (1996, 1998), Gorbeña (1999) y Lázaro (1997) entre otros, citado por fundación iberoamericana Down 21 (2021), caracteriza al ocio como un conjunto de actividades que tienen un fin en sí mismas y no como actividades terapéuticas. Además, este ocio auténtico se manifiesta en seis dimensiones: lúdica, deportiva, festiva, creativa, ecológica y solidaria.

La vivencia del ocio aumenta al incorporarse el tiempo para el recuerdo, el sentimiento que permite recordar una experiencia que se ha vivido de forma positiva y que, por tanto, pasa a convertirse en elemento motivador de una nueva experiencia. Es decir, el

ocio propugna un dinamismo que permite vivir de forma gratificante un pasado, un presente y un futuro.

Para Argyle (1996), citado por fundación iberoamericana Down 21 (2021) define que el ocio es el conjunto de actividades que una persona realiza en su tiempo libre, porque desea hacerlas, sin presiones externas, con el objetivo de divertirse, entretenerse y desarrollarse a sí mismo.

Mundy (1998) y Dattilo (1998), citado por fundación iberoamericana Down 21 (2021) en la cual consideran el ocio como un espacio en el que ha de estar presente la libre elección para el logro de una autorrealización, como un derecho de la persona y como un medio para la mejora de la calidad de vida.

3.5. definición de juego.

Hill (1976), citado por Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2010) dice: " el juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de espacio y tiempo, atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas, que tienen su objetivo en sí mismo y se acompaña de un sentido de tensión y alegría". Por otra parte, Freire (1989) relata sobre el juego educacional: "...El niño es un ser humano bien diferenciado de los animales irracionales que vemos en el zoológico o el circo. Los niños son para ser educados, no adiestrados."

Según Guy Jacquin (1996), citado Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2010), nos dice que el juego es una actividad espontánea y desinteresada que exige una regla libremente escogida que cumplir o un obstáculo deliberadamente que vencer. El juego tiene como función esencial procurar al niño el placer moral del triunfo que, al aumentar su personalidad, la sitúa ante sus propios ojos y ante los demás.

Pugmire-Stoy (2001), Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2010), define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la

otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo.

Por otro lado, Gimeno y Pérez (2003) Federación de Enseñanza de CC.OO de Andalucía (2010), definen el juego como un grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad. Para estos autores, las características propias del juego permiten al niño o adulto expresar lo que en la vida real no le es posible. Un clima de libertad y de ausencia de coacción es indispensable en el transcurso de cualquier juego.

3.6. tipos de juego.

Conforme los niños van creciendo, sus juegos van cambiando. Inicialmente los niños exploran su entorno a través de estímulos que perciben por medio de sus sentidos y más adelante cuando despierta su interés por el mundo de los adultos, juegan a ser bomberos, maestros, doctores, etc.

Jean Piaget describió los principales tipos de juego de acuerdo al desarrollo del niño, cada uno de los cuales se va perfeccionando conforme éste va creciendo:

3.6.1. Juego funcional.

El niño realiza acciones motoras para explorar diversos objetos y responder a los estímulos que recibe. Este tipo de juego promueve el desarrollo sensorial, la coordinación motriz gruesa y fina, la permanencia del objeto y la posibilidad de reconocer causa-efecto.

Algunos juegos representativos en este estadio son: dejar caer objetos, encontrar un objeto que está aparentemente escondido, alcanzar algún objeto apoyándose de otro, agitar una sonaja, gatear, correr, saltar, encender un juguete presionando un botón.

3.6.2. Juego de construcción.

Surge a partir del primer año de vida y permanece durante todo el desarrollo del niño a la par del juego funcional. A través de este tipo de juego se promueve la creatividad, la motricidad fina (coordinación óculo-manual), la solución de problemas y la ubicación temporo-espacial. Algunas actividades que representan este tipo de juegos son: apilar y alinear objetos para formar caminos, torres o puentes, armar rompecabezas o crear una casita con sábanas y sillas.

3.6.3. Juego simbólico.

El niño simula situaciones y representa personajes de la vida cotidiana y de su entorno. A través de este juego el niño comprende y asimila lo que observa, escucha y siente, desarrolla su creatividad, imaginación, fantasía y convivencia con sus iguales.

3.6.4. Juego de reglas.

Este tipo de juego surge antes de los 6 años, en él los niños establecen las normas necesarias para jugar, sin embargo, pueden cambiar las reglas siempre y cuando el resto de los integrantes estén de acuerdo. Es a través del juego de reglas que los niños aprenden a respetar normas, a esperar turnos, desarrollan tolerancia a la frustración y viven valores como el respeto. Algunos juegos tradicionales son: el lobo, las escondidillas, memo grama, lotería, boliche entre otros.

3.7. El juego visto desde las neurociencias.

El movimiento, los objetos, las palabras, personas y juguetes son elementos importantes del juego y van evolucionando con el proceso de desarrollo cerebral. El juego es una actividad que estimula el desarrollo cerebral pues contribuye directamente a la creación de nuevas conexiones neuronales y desarrolla el pensamiento y el razonamiento, al mismo tiempo que experimenta y regula las emociones en el niño (R Limón, taller El juego y las neurociencias, 2013).



Cuando el niño juega se envían una gran cantidad de impulsos al lóbulo frontal; área encargada de que ejecutemos acciones y que posteriormente las relacionemos en otras situaciones a partir de la memoria contextual. Es por esto que es importante relacionar el juego con cualquier enseñanza que se le dé al niño.

Las conexiones cerebrales de un niño se desarrollan mientras lo miramos, le cantamos, lo arrullamos, le hablamos, lo sostenemos y jugamos con él; estableciendo una mejor relación consigo mismo, con los demás y con el mundo

3.8. juego vs deporte.

Trapero (1979) citado por Ramírez Gonzalo (2006) deporte vs juego a la búsqueda de un concepto integrador afirma que el uso alternativo de deporte y juego no se sujeta a la oposición "con ejercicio físico" "sin ejercicio físico" como normalmente se simplifica. Deporte y juego sirven para definir indistintamente a unas mismas realidades mientras que se excluyen respecto a otras. Así hay deportes que sólo pueden denominarse "deporte" (ciclismo, montañismo, atletismo), otros que sólo pueden denominarse juego (damas, cartas) y otros que se denominan indistintamente (fútbol, baloncesto), éstos se caracterizan por los siguientes rasgos: son colectivos, necesitan dos personas o grupos y utilizan un instrumento común, normalmente esférico

METODOLOGIA

Método Mixto

El presente trabajo se orienta bajo una metodología de investigación Mixta, ya que usa un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos que implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, por ende su integración y discusión conjunta, para lograr realizar inferencias de dicha información y de esta manera obtener mayor entendimiento del fenómeno que se pretende estudiar en este caso “la gimnasia cerebral como mecanismo promotor y recreativo en el proceso de desarrollo de la coordinación” (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Esta metodología ofrece la integración sistemática de los métodos cuantitativo y cualitativo, permitiendo de este modo una visión más completa del fenómeno, para el caso la implementación del Test de Coordinación Motriz “3JS” Permitirá la recolección de datos numéricos en cuanto a las dimensiones de la coordinación planteadas en el test, y desde lo cualitativo el uso de la técnica de observación a través de la cual se realizaran descripciones de los participantes y las actividades realizadas por estos de manera individual y colectiva durante la aplicación del programa de entrenamiento.

Diseño Explicativo Secuencial

El diseño metodológico que sigue el presente trabajo es el diseño explicativo secuencial (DEXPLIS) el cual se caracteriza por una primera etapa en la cual se recaban y analizan datos cuantitativos en este caso diagnóstico inicial mediante el test “3JS”, seguida de otra donde se recogen y evalúan datos cualitativos mediante la observación de los participantes durante los entrenamientos. Esta mezcla mixta permite que los datos cualitativos alimenten a los datos cuantitativos y que los hallazgos de ambas etapas se integren en la interpretación y elaboración del reporte del estudio. (Hernández, Fernández y Baptista, 2014)

Muestreo

El universo poblacional lo constituye los niños y niñas pertenecientes al club Dangerous Skate de la Ciudad de Pamplona, 60 infantes entre los 4 y 12 años de edad. De allí se extrae una muestra de 30 patinadores de carreras entre los 6 y 11 años de edad cuyos padres accedieron voluntariamente a participar del programa.

Fases de la Investigación

Para dar cumplimiento a la presente propuesta investigativa se plantean las siguientes fases en el proceso metodológico.

Diseño del programa y construcción de cada una de las sesiones en las que a través de estrategia recreativas se ponen en práctica ejercicios de gimnasia cerebral enfocados a la coordinación.

Evaluación inicial de la coordinación dinámica general, que permita el establecimiento de una línea base de los niños y niñas, esto se realizara a través de la aplicación de un test de coordinación motriz “3JS” que tiene como objetivo evaluar el nivel de coordinación motriz de los niños y niñas de 6 a 11 años. Se realiza un recorrido con 7 tareas de forma consecutiva y sin descanso intermedio: saltos verticales, giro, lanzamientos, golpes con el pie, carrera de slalom, bote con slalom y conducción sin slalom. el Test 3JS adaptado, desarrollado por un grupo de investigadores de la Universidad Pablo de Olavide de Sevilla. Sus autores son: José Manuel Cenizo Benjumea; Javier Ravelo Alfonso; Sergio Morilla Pineda; José Manuel Ramírez Hurtado y Juan Carlos Fernández Truan, donde se valora el desarrollo de la coordinación motriz, dinámica general y viso-pédica, por un procedimiento cuantitativo de observación y evaluación objetiva de la ejecución de la habilidad desarrollada en cada tarea”

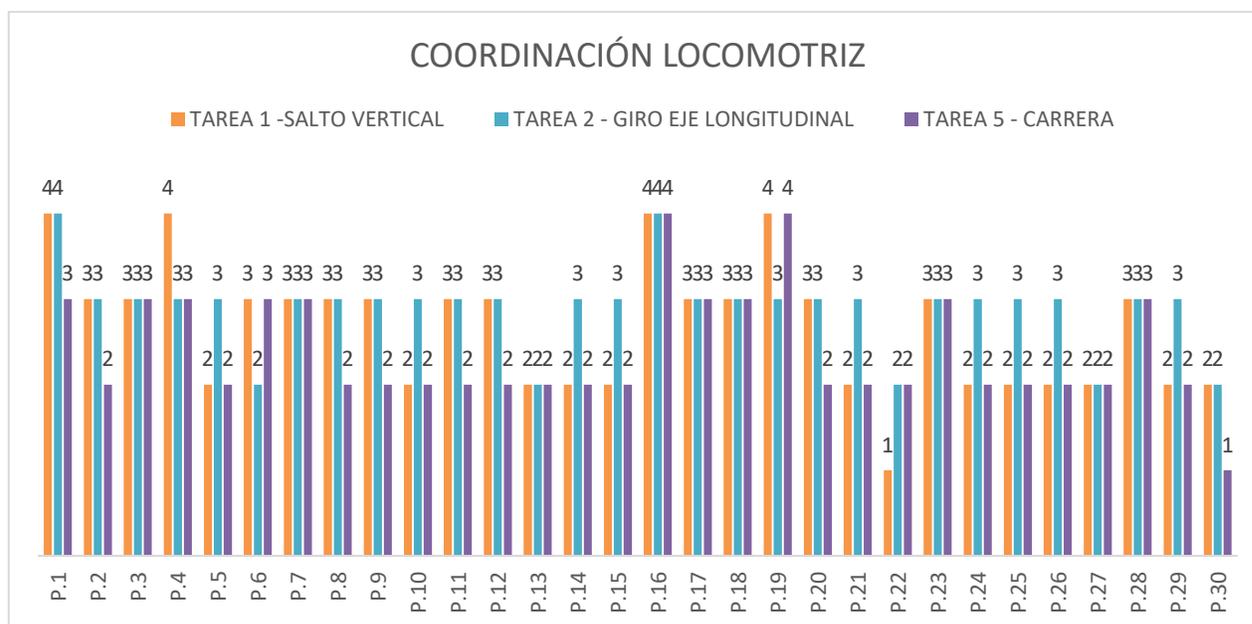
Aplicación e implementación del programa de Gimnasia Cerebral, por medio de la realización 24 sesiones con encuentros diarios, 6 días a la semana,

Evaluación Final de la coordinación dinámica general, con la finalidad de evidenciar el impacto del programa en la habilidad coordinativa de los infantes.

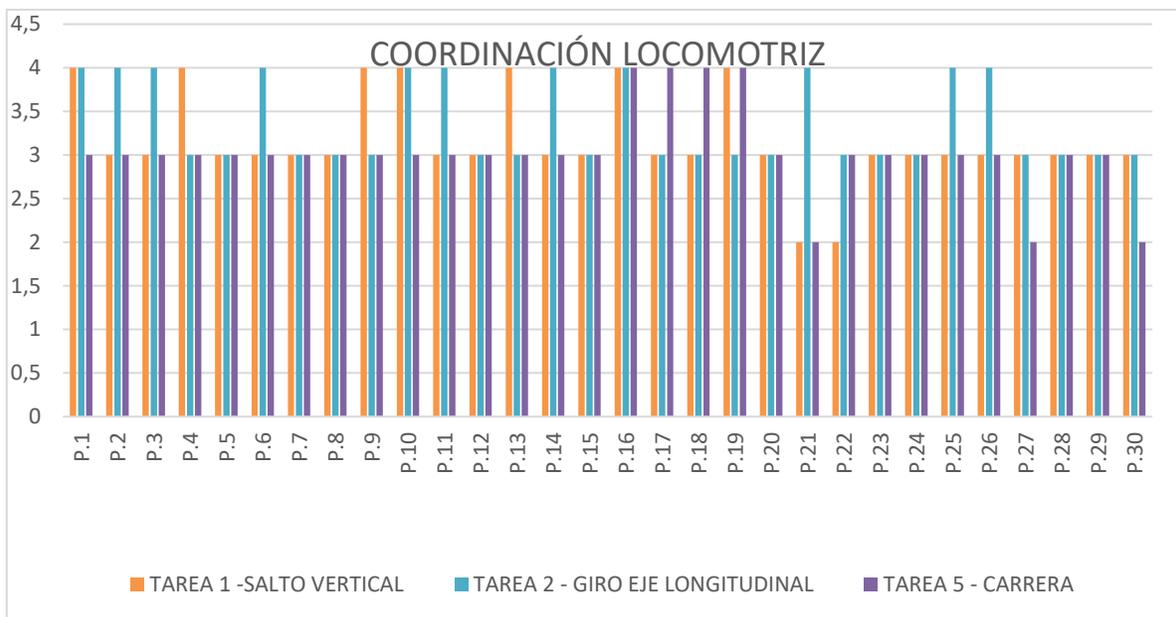
Integración y Análisis de resultados a partir de la integración de la información cuantitativa y cualitativa recibida.

PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

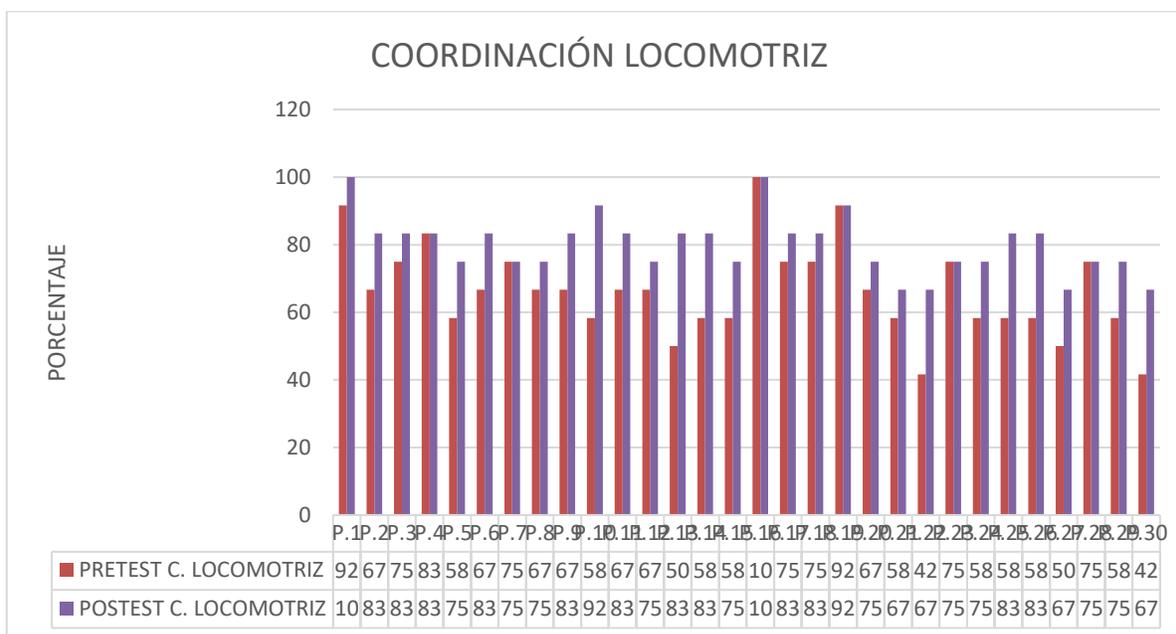
A Continuación, se presentan gráficas y Tablas con los resultados obtenidos por los 30 participantes en la aplicación del test 3JS, así como su respectivo análisis cuantitativo acompañado de las observaciones y descripciones del investigador.



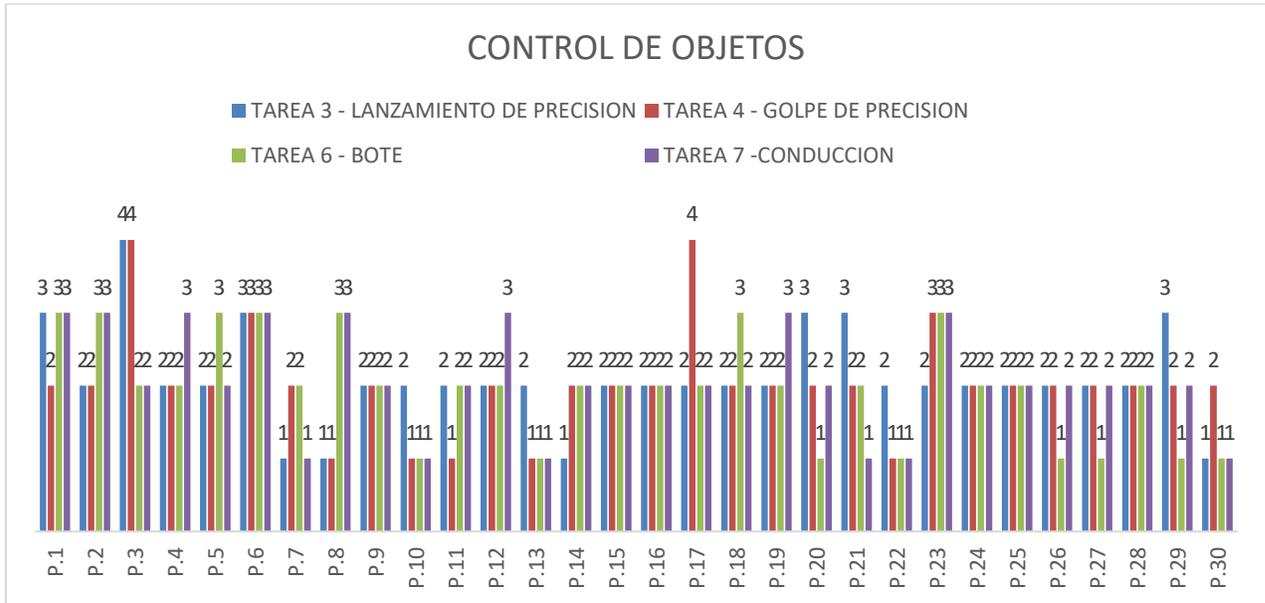
Grafica 1. Resultados Primera aplicación del test 3JS –Nivel de desarrollo en tareas relacionadas con la coordinación Locomotriz– Diagnóstico Inicial



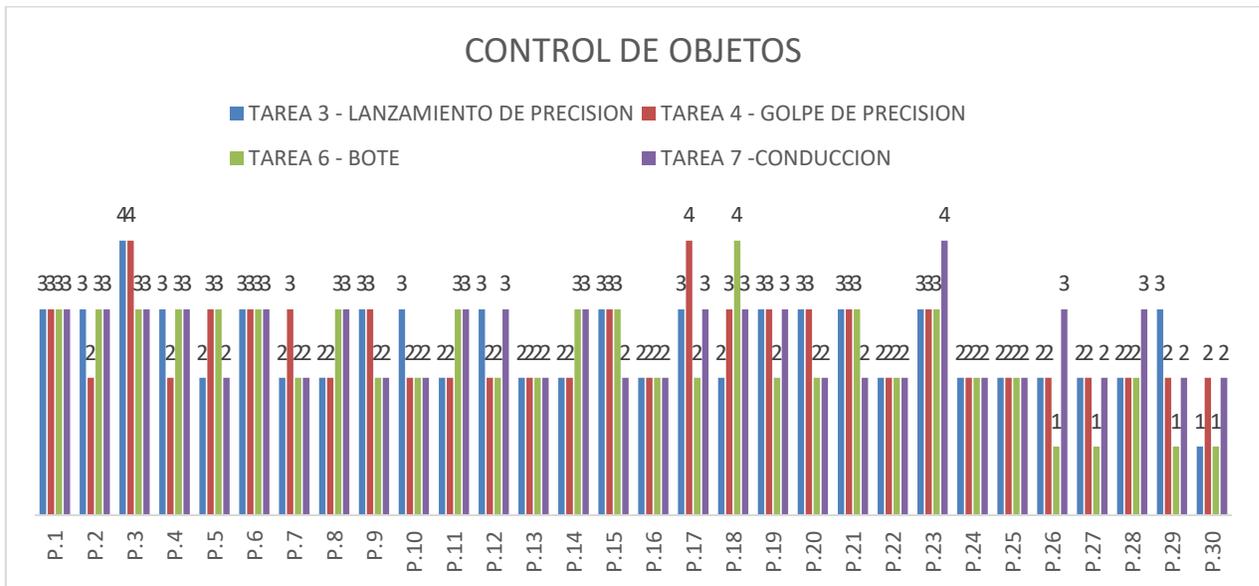
Grafica 2. Resultados Segunda Aplicación del test 3JS, Posterior a la aplicación del Programa – Nivel de desarrollo en Tareas relacionadas con la coordinación Locomotriz



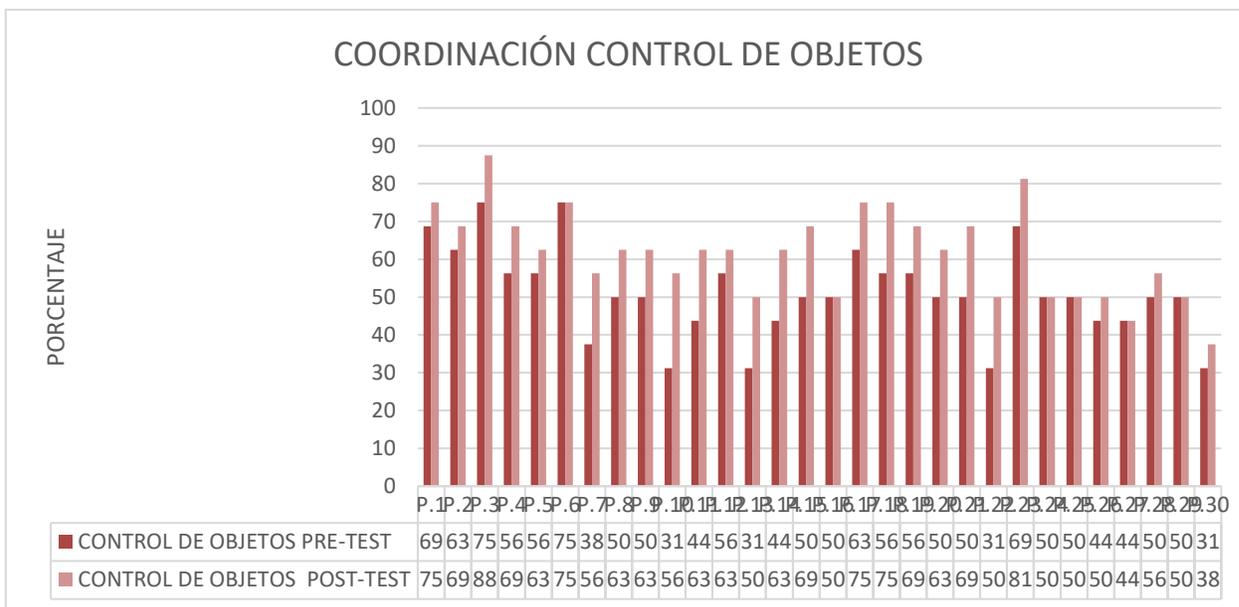
Grafica 3. Porcentaje de Coordinación Locomotriz (PRETEST-POSTEST)



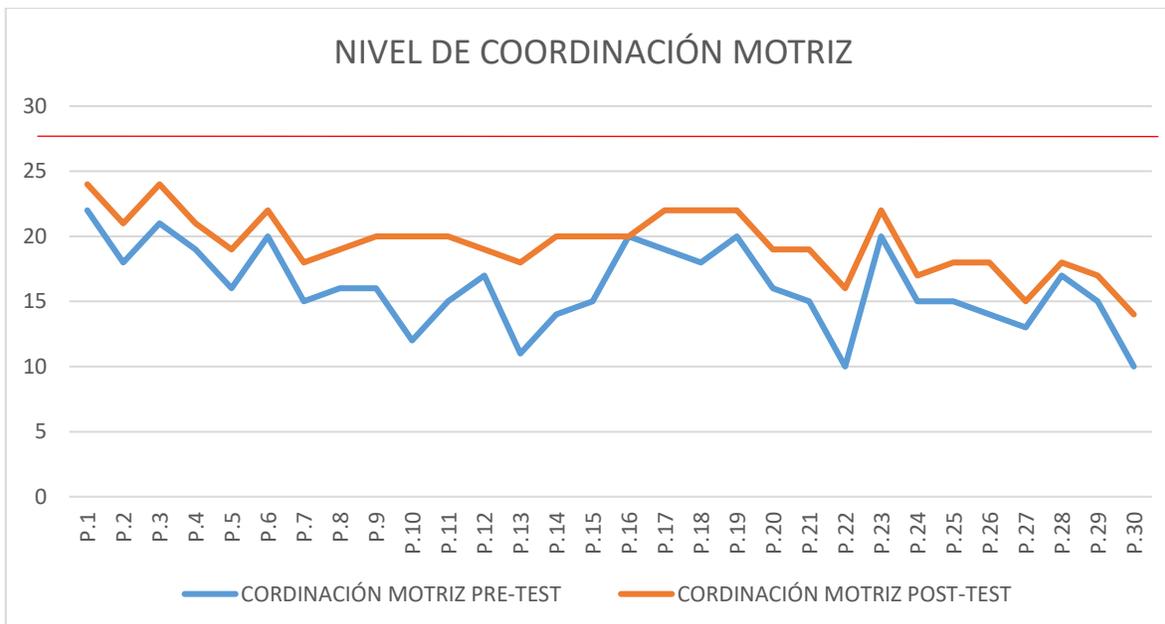
Grafica 4. Primera aplicación del test 3JS – Nivel de desarrollo en tareas relacionadas con la Coordinación Control de Objetos – Diagnóstico Inicial



Grafica 5. Resultados Segunda Aplicación del test 3JS, Posterior a la aplicación del Programa – Nivel de desarrollo en Tareas relacionadas con la Coordinación Control de Objetos



Grafica 6. Porcentaje de Coordinación Control de Objetos (PRETEST-POSTEST)



Grafica 7. Nivel de Coordinación Motriz

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Para contemplar ciertos resultados de la coordinación locomotriz se agruparon tareas como salta vertical, giro eje longitudinal y carrera donde verificamos la maniobrabilidad con la que los sujetos en este caso niños de entre los 6 y 11 años de edad se desempeñan para su desarrollo hasta la actualidad, se observa que en el desarrollo de los procesos de locomoción se encuentran en niveles estándar donde sus procesos calificativos están entre 2 y 3 respectivamente, asumiendo así que los patinadores del club dangerous skate tienen la necesidad de subir el nivel de locomoción para que su desempeño sobre los patines se optimice y puedan ejecutar un mejor desempeño en las prácticas o competencias. (gráfica 1).

Así mismo y después de la aplicación del programa para incrementar los procesos de locomoción se realizó un postest de las mismas tareas para lograr observar si los cambios se hacen presentes o que toca implementar otra metodología, para los resultados del postest evidenciamos que el programa tubo gran efecto por lo que nos muestra el gráfico el aumento en el desempeño de las tareas que tienen un impacto formidable para poder decir que los programas de gimnasia cerebral y recreativos se fomentan procesos coordinativos jugando. Revisando la gráfica los niveles cualificativos suben de 2 a 3 donde se mantiene y es identificable el progreso y así pues dejar un espacio abierto para seguir aplicando programas de gimnasia cerebral y recreación en los entrenamientos de patinaje de carreras. (Gráfica 2).

En relación a los resultados del pretest y postest 3js de coordinación dinámica general para sus tareas locomotrices se evidencia que el 40% de la muestra poblacional están permitiendo un desarrollo medio respectivamente a las etapas del desarrollo, de igual modo ante la aplicación de programas que incentiven el desarrollo locomotriz verificamos que el incremento de los niveles de desempeño sube hasta en un 20% - 25% respectivamente para lograr procesos de desarrollo satisfactorios. (gráfica 3).



Caracterizando el control de objetos que es la evaluación pertinente a cuatro tareas respectivamente hablando para el test 3js donde se evalúa el lanzamiento de precisión, el bote, el golpe de precisión y la conducción. Considerablemente tenemos como resultado para las tareas específicamente expuestas que los niveles en los que se encuentran tienen una media calificación de 2 puntos, lo que indica que estas capacidades tienen mayor dificultad en esta etapa del desarrollo para cada niño en general. (grafica 4).

Para el análisis de la información del postest de la coordinación dinámica general para el control de objetos se demuestra que los procesos calificativos incrementaron significativamente permitiendo indagar que el trabajo bien diseñado en los entrenamientos con las diferentes cargas recreativas y de ejercicios de gimnasia cerebral aumentan la fluidez con la que se mueven referentemente a las tareas que se deben lograr para que el desarrollo de la coordinación dinámica general sea más integral. (Grafica 5).

Analizando la gráfica 6 en la que se relacionan los resultados a nivel general de las tareas que tiene que ver con el control de objetos se encuentra que en un primer momento de la aplicación del test de coordinación dinámica general arroja una media de 49.4% y en un segundo momento para la evaluación control de objetos este porcentaje asciende a 61.83 dejando ver como la intervención mejoro las tareas que tienen que ver con bote, lanzamiento, conducción y precisión, (control de objetos óculo pedico óculo manual) en un 12.43%.

Para culminar con el procesos de análisis de resultados se obtiene una gráfica en la cual se identifican los resultados generales de las 7 tareas que se desarrollaron para evaluar al principio como pretest y al final postest orientando con más precisión los avances que se presentaron al estimar programas que colaboren al buen desarrollo de la coordinación en niños de 6 a 11 años de edad, en la gráfica 7 se observa con gran diferencia el aumento en los desempeños de las tareas correspondientes al test de coordinación dinámica general 3js.



DISCUSIÓN

El estudio destacado para el desarrollo de la coordinación mediante la gimnasia cerebral y la recreación aplicando el test de coordinación dinámica general en conjunto con las tareas destacadas se contempla grandes visualizaciones positivas para el desarrollo y efectividad de los componentes dados.

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos es importante resaltar lo que planteaba Vecino en 2011 citado por Herrera, Valencia, García, Echeverri en 2020 quien rescataba que la coordinación motriz era indispensable en el aprendizaje de las técnicas del patinaje, aspecto que quedó demostrado a partir de los resultados en los que gracias a un nuevo método de entrenamiento en el que se incorporó la gimnasia cerebral se dio paso al desarrollo de ciertas capacidades coordinativas que en combinación con un entrenamiento constante permitieron el correcto aprendizaje de los movimientos específicos propios del deporte. El programa aplicado deja ver, tal como lo plantean los autores antes mencionados que el aprendizaje de movimientos básicos que dotan de capacidades coordinativas como: orientación, equilibrio, ritmo, reacción, son el primer eslabón y punto crucial para el desarrollo de la competencia motriz, ya que de acuerdo a lo observado se empieza a evidenciar en los niños patinadores mayor agilidad, mejor postura y un aumento gradual de la coordinación locomotriz y oculo-podal.

Los resultados que se presentan en primera medida indican que un alto porcentaje de los deportistas tiene falencias en su desempeño, o para el control de objetos prestando atención a estas falencias existen distintos estudios que nos apoyan para indicar que el test realizado es viable para la evaluación y muestra de resultados, en (2017) por Bustos Viviescas, Brian; Lozano, Rafael; Acevedo, Andrés; Rodríguez, Leidy; Duran, Luis; Ortiz, José; Niño, Jefferson. Semillero de Investigación de las Ciencias de la Actividad Física y el Deporte (SICAFD). Universidad de Pamplona. Se establece el test a niños desde los 5 años de edad lo cual se presenta una nueva etapa en la cual el test 3js tiene viabilidad hasta los 11 años de edad, y se puede aplicar para diferentes procesos investigativos que tengan un



SC-CER96940



"Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz"

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

determinante hacia la coordinación general en deportistas de iniciación hasta la edad infantil.

Desde otro punto de vista citado por Bertulfo Herrera Quiceno, Wilder Geovanny Valencia Sánchez, Diego Armando García Gómez, José Albeiro Echeverri Ramos de la Universidad de Antioquia (Colombia), (2020), realizan un estudio titulado “Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños: efectos de entrenamiento en el patinaje”, acorde a lo aplicado en el programa de gimnasia cerebral y recreativo para mejorar la coordinación también tubo excelentes resultados en la efectividad de las pruebas de patinaje de carreras para la fluidez con la que ejercen la técnica en el desplazamiento así se evidencia que el programa realizado en el club dangerous skate de la ciudad de pamplona aumento sus capacidades locomotrices y control de objetos para el desarrollo coordinativo del patinaje de carreras en todos sus aspectos.

Para la estimulación de cerebral que nos ayuda con todas las capacidades psicomotrices y en específico la coordinación, establece un positivo resultado para las tareas evaluadas referente mente organizadas (locomotrices y control de objetos). En (1969) el Dr. Paul Denison plantea en sus investigaciones la gimnasia cerebral como un método donde la conexión del cerebro y el cuerpo se hacen evidentes para lograr beneficios en la coordinación y en otros mecanismos relevantes para el desarrollo optimizo los procesos que llevan a avances significativos en los deportes, para las actividades y el postest realizado se observa el incremento en el rendimiento de las tareas propuestas antes de iniciar con el programa de gimnasia cerebral y recreativo, a su vez Pazmiño (2013) citado por paucar (2016), reconoce la lateralidad, la centralidad y el foco como un mecanismo que comprometen a la locomoción y al control de objetos, siendo así que para el afianzamiento de todos estos procesos se lleva a cabo un programa de estimulación cerebral mediante la recreación para lograr mayor conectividad inter hemisférica.

CONCLUSIONES

Tras el desarrollo del programa se empieza a observar en los niños y niñas pertenecientes al club Dangerous Skate, mayor exactitud en la ejecución de movimientos motores gruesos, específicamente de aquellos que se relacionan con el patinaje. Así mismo se denota como la ejecución de dicho movimiento se realiza con un mínimo gasto energético debido a la simplicidad y seguridad con que ahora realizan dichos movimientos.

Por medio de los diferentes ejercicios de gimnasia cerebral se alcanza el logro y avance de diferentes capacidades y destrezas corporales en relación con el movimiento, haciendo que estos se tornaran mucho más precisos, ordenados y rápidos.

Es notorio como la práctica adecuada de ejercicios de estimulación cerebral y la incorporación de estos al entrenamiento deportivo, mediante estrategias recreativas ayuda a fortalecer las diferentes capacidades cognitivas de los infantes, en especial la coordinación, ya que al practicar diariamente estas habilidades se produce una activación neuronal, fomentando la creación de sinapsis y el fortalecimiento de las ya existentes, por lo que algunos movimientos tienden también a optimizarse, debido a la automatización de los mismos.

La coordinación, al ser un aspecto importante se debe trabajar durante todo el proceso de desarrollo de los niños y en especial de los deportistas, para llegar al alto rendimiento. Por lo que es indispensable incorporar a las practicas o entrenamientos del club, espacios para afianzar estas habilidades motoras básicas, siendo la gimnasia cerebral una estrategia que contribuye al desarrollo físico, sino también cognitivo a través de la estimulación de nuevas conexiones cerebrales a través de movimientos simples y combinados.

REFERENTES BIBLIOGRÁFICOS

Martínez (2018) *Desarrollo de la coordinación dinámica especial mediante una propuesta didáctica de patinaje en la etapa de los 9 años*. Tesis de grado Universidad Pedagógica Nacional, Colombia. Recuperado de <http://repository.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11511/TE-22425.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Paucar, V (2016) *La gimnasia cerebral y la coordinación motora fina de los niños y niñas del subnivel ii de educación inicial de la Unidad Educativa Juan Montalvo Del Cantón Ambato*, Tesis de grado de la Universidad Técnico de Ambato, Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24283/1/Paucar%20Camacho%20Wilma%20Beatriz.pdf>

López, K (2015) *Gimnasia cerebral como herramienta didáctica para fortalecer la psicomotricidad fina y gruesa en niños y niñas de seis años, del Nivel Pre primario*. Sistematización de Practica Profesional. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. <http://biblio3.url.edu.gt/Tesis/2015/05/84/Lopez-Karin.pdf>

Sáenz, P & Guapisaca, S (2015) *Estrategias metodológicas fundamentadas en la gimnasia cerebral para fortalecer el proceso de enseñanza aprendizaje en el ámbito de la expresión corporal y motricidad en niños de 5 años de edad del centro infantil Antonio Borrero*. Tesis de grado. Universidad Politecnica Salesiana, Ecuador. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/8880/1/UPS-CT005083.pdf>

Val Martin, P & Zambrano, T (2017) *La gimnasia cerebral como estrategia para desarrollar la psicomotricidad en los niños y niñas*. *Educación Física y Deportes*, 22, 235 <https://www.efdeportes.com/efd235/la-gimnasia-cerebral-para-desarrollar-la-psicomotricidad.htm>



Cardona, F (2018) *Confiabilidad de los test que miden las capacidades coordinativas en deportes acíclicos*. Tesis de Grado. Universidad de Ciencias Aplicadas y Ambientales UDCA. Bogotá., Colombia. Recuperado de <https://revistas.udca.edu.co/index.php/rdafd/article/view/1126>

Cindoncha, V (2012) El desarrollo motor en la infancia. *EFDeportes.com*, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 166, recuperado de <https://www.efdeportes.com/efd166/el-desarrollo-motor-en-la-infancia.htm>

Herrera, B., Valencia, W., García, D & Echeverry, J. (2020) Desarrollo de las capacidades coordinativas en niños. *Retos*, 38, 282-290. Recuperado de <https://recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/view/74327/48142>

Sailema, F (2018) *La Coordinación Motriz en el Patinaje Artístico Sobre Ruedas en los Niños de 5 a 10 Años De Edad de la Ciudadela Presidencial*. Tesis de Grado. Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. Recuperado de <https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28631/1/1804153953%20Felisa%20de%20Jes%C3%BAAs%20Sailema%20Rodas.pdf>

Llanes, J & Leyva, H (2011). *Conjunto de actividades físico recreativas para contribuir a la utilización del tiempo libre de los adolescentes en el consejo popular de Hatuey, Sibanicú*, Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el deporte Facultad Camaguey (Cuba). Recuperado de [https://www.efdeportes.com/efd158/utilizacion-del-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm#:~:text=Para%20Joffre%20Dumazedier%20\(2003\)%2C,tras%20haber%20liberado%20de%20sus](https://www.efdeportes.com/efd158/utilizacion-del-tiempo-libre-de-los-adolescentes.htm#:~:text=Para%20Joffre%20Dumazedier%20(2003)%2C,tras%20haber%20liberado%20de%20sus)

Red Educativa (2016) Clases de Recreación. *Revista educativa CursosOnlineWeb.com*, 12 recuperado de <https://cursosonlineweb.com/recreacion.html#ixzz72ceFwogJ>



Gregorio, A (2008) *La recreación en la niñez: “conceptualización, características y aportes desde la recreación al desarrollo de los niños”* Trabajo de grado. Universidad de Mar del Plata, facultad de ciencias económicas y sociales. Recuperado de http://nulan.mdp.edu.ar/1811/1/gregorio_ag_2008.pdf

Medina, R (1991). Principios pedagógicos del tiempo libre. Corrientes de pensamiento. *INFANCIA Y SOCIEDAD*. 8. 33-50. Recuperado de https://www.rafaelmendia.com/mendia/Hemeroteca_files/IS19918343350.pdf

Fundación Iberoamericana Down 21 (2021) *Sección para profesionales de ocio y tiempo libre-concepto del ocio*. <https://www.down21.org/desarrollo-personal/110-ocio-y-tiempo-libre/847-seccion-para-profesionales-de-ocio-y-tiempo-libre.html?start=1>

Federación de Enseñanza de CC. OO de Andalucía (2010) temas para la educación. *Revista digital para profesionales de la enseñanza*. 7. Recuperado de <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6955.pdf>

Educación inicial, fundación Carlos Slim (2020) *El juego en la infancia*. Recuperado de <https://educacioninicial.mx/infografias/el-juego-en-la-infancia/>

Ramírez, G (2006) *Deporte vs juego. A la búsqueda de un concepto integrador*. Recuperado <https://idus.us.es/bitstream/handle/11441/39362/Deporte%20vs.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



SC-CER96940



“Formando líderes para la construcción de un nuevo país en paz”

Universidad de Pamplona
Pamplona - Norte de Santander - Colombia
Tels: (7) 5685303 - 5685304 - 5685305 - Fax: 5682750

APENDICE

Apéndice A – Sesiones del Programa Recreativo

SESION # 1

RESPONSABLE: Juan Sebastian Mantilla Contreras				
FORMACIÓN INTEGRAL	APLICACIÓN DEL PROGRAMA	Nº PART: 35 niños de 6 a 11 años	LUGAR: Patinódromo Ciudad de Pamplona	TIEMPO 2 horas
	FECHA: 24.05.2021			
TEMA: diagnóstico, recreación y optimización de los componentes de orientación.				
INTENCIONALIDAD: presenta los componentes y determinantes del desarrollo del programa de gimnasia cerebral.				
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS – METODOLÓGICAS				
ACTIVIDAD INICIAL: saludo inicial y presentación al grupo que conforma el club dangerous skate de Pamplona.				TIEMPO
ACTIVIDADES A DESARROLLAR:				
-calentamiento general y específico.				10 m
-juegos de integración y conocimiento de mi compañero y del docente a cargo.				15 m
-rondas para activar el interés por el programa que se va a realizar.				30 m
-recreación.				30 m
-estiramiento.				20 m
-estiramiento.				15 m
ACTIVIDAD CENTRAL: presentación de todos los deportistas y activación del programa a desarrollar.				
DESCRIPCIÓN:				
-calentamiento general y específico.				
Movilidad articular y activación del sistema corporal al ejercicio.				
-desarrollo central.				
-ángel y el diablo				
Uno de los jugadores representa el papel de ángel mientras otro representa al demonio. El jugador que dinamiza el juego otorga el nombre de una fruta a cada uno de los jugadores restantes y establece el siguiente diálogo: Ángel: – Aquí viene el ángel con su bastón dorado, por una fruta. Dinamizador: – ¿Qué fruta? El ángel dice el nombre de una fruta, y si corresponde a algún jugador, éste se sitúa detrás suyo cogiéndolo por la cintura. Diablo: – Aquí viene el diablo con sus tenazas negras, por una fruta. Dinamizador: – ¿Qué fruta?				
En círculo cogidos de las manos. En su interior un jugador va dando vueltas mientras canta: – Madrugué una mañana en el mes de abril. Me encontré una muchacha como un serafín. Me pidió limonada, yo le di café, porque la limonada se salió y se fue. Una vez finalizada la canción, los jugadores del círculo se sueltan de las manos y cuentan hasta tres, mientras el jugador del centro aprovecha para escaparse y evitar que sus compañeros le atrapen una vez hayan terminado de contar. El jugador que comienza atrápanlo para a unirar su lunar				

<p>-Se quema la papa.</p> <p>Sentados formando un círculo en el suelo, el profesor u otra persona tendrá en su poder una pelota o cualquier otro objeto. El profesor cerrará los ojos y en ese momento empezarán a pasar la pelota de mano en mano, mientras los alumnos dicen "se quema la papa, se quema la papa" así tantas veces como sea necesario hasta que el maestro diga se quemó y en el momento en que un alumno se quede con la pelota ese será el de la papa quemada. Escogerán alguna una orden a cumplir para el niño que se "quemó".</p> 		
<p>-el semáforo.</p> <p>Se colocan los niños dispersos por el patio, el maestro tiene en su mano los tres círculos de cartón, papel (verde, amarillo y rojo) cada uno de ellos representa una orden del semáforo. Por ejemplo el rojo detenerse, el amarillo caminar lentamente, y el verde correr, en el momento en el que el profesor muestre alguno de los círculos deberán de ejecutar la orden lo más rápido posible, anotando un punto malo cada vez que alguien se equivoque. Una variante del juego es que la orden puede ser la voz del profesor.</p> 		
<p>-Estiramiento y vuelta a la calma</p> <p>Ahí viene el gato</p> <p>Se escogerá a un niño que será EL GATO, se encontrará aparte del grupo esperando que suene la señal de alerta para entrar en acción. Los ratones se estarán paseando por diferentes lugares fuera de su aro y cuando les avisen que ahí viene el gato, correrán a su aro. Si el gato atrapa a un ratón fuera de su aro, este se convertirá también en gato para seguir atrapando ratones.</p> 		
		
2 horas		
<p>ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Conocer el liderazgo del grupo y el comportamiento al entorno vivencial de los procesos pedagógicos.</p>	<p>ACTIVIDAD FINAL-SOCIAL Aprendizaje del encuentro con todos los niños del club.</p>	<p>RECURSOS/ ADAPTACIÓN Conos, aros, platillos.</p>
<p>TAREAS: no se presenta la necesidad de colocar ya que el encuentro se orientan los procesos a seguir.</p> <p>OBSERVACIONES:</p>		

SESION # 2

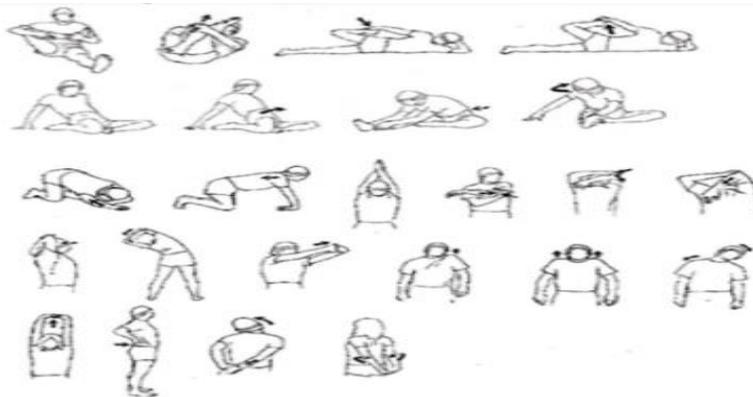
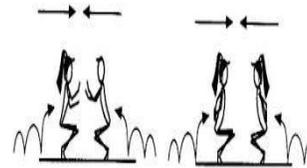
RESPONSABLE: Juan Sebastian Mantilla Contreras				
FORMACIÓN INTEGRAL	APLICACIÓN DEL PROGRAMA	Nº PART: 35 niños de 6 a 11 años	LUGAR: Patinódromo Ciudad de Pamplona	TIEMPO 2 horas
	FECHA: 26.05.2021			
TEMA: aplicación de la batería de test para la evaluación de la coordinación 3js				
INTENCIONALIDAD: conoce aspectos que interrumpen el control de la coordinación dinámica general.				
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS – METODOLÓGICAS				
ACTIVIDAD INICIAL: saludo inicial de bienvenida y presentación del contenido a desarrollar.				TIEMPO 5m
ACTIVIDADES A DESARROLLAR:				
-calentamiento, movilidad articular y juego de entrada en calor.				15m
-explicación del test 3js.				10m
-desarrollo del test 3js.				80m
-estiramiento y vuelta a la calma.				10m
ACTIVIDAD CENTRAL: desarrollo y ejecución del test 3js				
DESCRIPCIÓN:				
-calentamiento				
Pelota caliente				
<p>Se forman dos hileras o líneas frente a frente separadas unos cinco o seis metros aproximadamente. En una de ellas un elemento tendrá una pelota, que lanzará fuertemente a cualquiera del equipo de enfrente, pero tendrá que pasar por un área que comprende entre las rodillas y la cabeza. Si al alumno que se la lanzaron no la atrapa o se le cae, se anotará un punto en contra de su equipo, y este mismo continuará el juego lanzándosela al equipo contrario.</p>				
-Desarrollo central				
Test 3js coordinación física general				
<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: flex-start;"> <div style="border: 1px dashed black; padding: 2px;">Detalle de la portería</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Zona de lanzamiento-golpeo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pelota de tenis</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pivote con agujeros</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Líneas de 1,5x1,5 m</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Pica</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Aro</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Flechas en el suelo</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Balón de fútbol-7</div> <div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">Balón de baloncesto</div> </div>				



- **Estiramiento, vuelta a la calma**

Lucha de toros.

Dos jugadores se sitúan en cuadrupedia uno delante del otro. A una señal determinada comienza la lucha que consiste en hacer perder el equilibrio del jugador contrincente empujando solamente con los hombros. A parte de utilizar la fuerza también cuenta el ingenio de los jugadores para dar los empujones en el momento oportuno. Gana quien consigue hacer caer primero a su oponente.



2 hrs

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO
Estimular el proceso de desarrollo de la coordinación

ACTIVIDAD FINAL-SOCIAL
Reconocer que la estimulación cerebral es cómplice del desarrollo de la coordinación dinámica general

RECURSOS/ ADAPTACIÓN
Conos-cinta de papel-balones de baloncesto-balones de fútbol-pelotas de tenis-vallas

TAREAS: realizar en casa cualquier tipo de ejercicio de coordinación.

OBSERVACIONES:

SESION # 3

RESPONSABLE: Juan Sebastian Mantilla Contreras				
FORMACIÓN INTEGRAL	APLICACIÓN DEL PROGRAMA	Nº PART: 35 niños de 6 a 11 años	LUGAR: Patinódromo Ciudad de Pamplona	TIEMPO 2 horas
	FECHA: 28.05.2021			
TEMA: componentes dinámicos de la recreación y la gimnasia cerebral.				
INTENCIONALIDAD: realiza procesos de aprendizaje, ambientes lúdicos, recreativos, juegos y de gimnasia cerebral en diferentes contextos.				
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS – METODOLÓGICAS				
ACTIVIDAD INICIAL: saludo de bienvenida y rompe hielo para dar inicio al programa del día.				TIEMPO 10m
ACTIVIDADES A DESARROLLAR:				
-calentamiento general y específico.				15m
-juegos divertidos para el esparcimiento físico y mental.				30m
-participación activa con juegos mentales.				20m
-ejercicios de estimulación de las capacidades cerebrales.				30m
-estiramiento y vuelta a la calma.				15m
ACTIVIDAD CENTRAL: aplicación de ejercicios simples para el inicio al programa recreativo y de gimnasia cerebral				
DESCRIPCIÓN:				
-calentamiento				
Tira el dado y corre				
<ul style="list-style-type: none"> - Los alumnos forman 3 ó 4 equipos de jugadores. El profesor, o un alumno que no vaya a participar en el juego, anotará en una hoja los nombres de los equipos para ir apuntando las puntuaciones que obtengan. - El primer grupo tira el dado y sale corriendo para completar una vuelta a la pista, por ejemplo, el campo de fútbol sala. De inmediato, el segundo grupo, luego el tercero... - Los alumnos de cada equipo deben ir siempre todos juntos y llegar juntos a la zona de tirar el dado. - Cuando lleguen de dar la vuelta, vuelven a tirar el dado, se suma la puntuación a la anterior, y continúan corriendo. El grupo que primero llegue a 30 puntos gana el juego y dejará de correr. Los demás continuarán, para ver quienes quedan segundos y terceros... 				
<p>* Anotaciones y consejos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si se tira un dado pequeñito ha de disponerse de una mesa. Se juega mejor con un dado grande. - Es un juego que cautiva la primera vez, pues no se conoce. Probablemente, la segunda vez que se plantee a los alumnos, no estén muy dispuestos a jugar. Pero como forma nueva de activación en una sesión, es interesante. 				
<p>* Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - El dado se puede tirar dos veces, o el valor de la tirada se multiplica por 2... - También puede jugarse con una baraja de cartas: al final de cada vuelta los alumnos sacan una carta. Cuando consigan tres cartas del mismo palo, ganan y paran de correr. 				
-desarrollo central				

Limón, medio limón. Este juego se lleva a cabo en grupo, asignando a cada integrante un número a partir del uno. Se escoge al azar quién inicia y esa persona deberá decir “Un limón, medio limón” y acto seguido un número de limones dentro de los números asignados a los jugadores. A quien toque el turno (por ejemplo, si dice “un limón, medio limón, tres limones”, le tocará al jugador número tres) repetirá la fórmula variando el último número de limones y se procurará hacerlo cada vez más aprisa. Quien se equivoque o dude en la repetición del estribillo perderá y cumplirá una penitencia impuesta por el grupo y el juego retomará su curso.



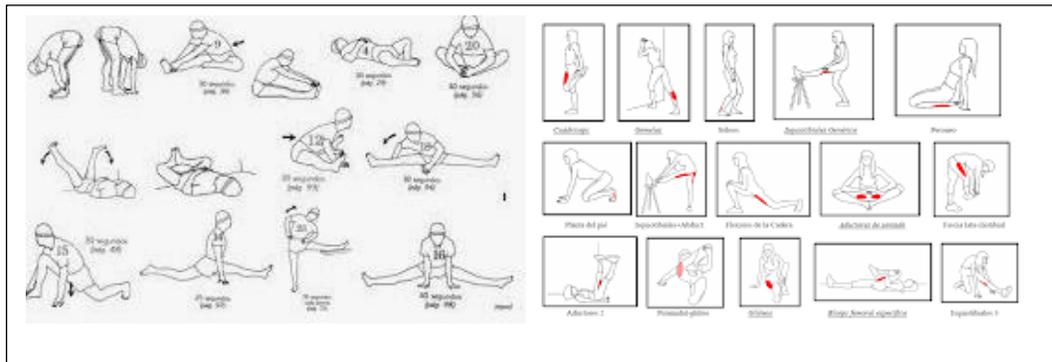
Tic-tac-toe. Otro juego clásico que tiene múltiples nombres a lo largo del mundo. Se traza en un papel un numeral (#) y dos jugadores se enfrentan, asignando a cada recuadro posible una equis (x) o un círculo (o), uno por turno. El cometido es trazar tres en línea recta. Si alguno lo logra, se le suma un punto y se traza nuevamente el numeral, así sucesivamente.



La “mancha”. Conocido con muchísimos nombres a lo largo del mundo, este es el clásico juego de persecución en que un individuo debe correr detrás de otro u otros hasta alcanzarlo y, entonces, cambiar posiciones. Es un clásico juego infantil que sin embargo es muy practicado entre atletas adultos, pues fomenta la **resistencia física** y la velocidad.



-estiramiento y vuelta a la calma



2 hrs

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO
Controlar actividades simples de activación neuronal

ACTIVIDAD FINAL-SOCIAL
Demostrar por medio de ejemplos los procesos aprendidos en la sesión.

RECURSOS/ ADAPTACIÓN
Conos, platillos, aros

TAREAS: construir movimientos simples que recuerden de las sesiones desarrolladas.
OBSERVACIONES:

SESION # 4

RESPONSABLE: juan sebastian mantilla contreras				
FORMACIÓN INTEGRAL	APLICACIÓN DEL PROGRAMA	Nº PART: 35 niños de 6 a 11 años	LUGAR: Patinódromo Ciudad de pamplona	TIEMPO 2 horas
	FECHA: 31.05.2021			
TEMA: variación de los productos externos para el desarrollo de la gimnasia cerebral.				
INTENCIONALIDAD: conoce los movimientos con los cuales se puede desarrollar ejercicios de gimnasia cerebral.				
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS – METODOLÓGICAS				
ACTIVIDAD INICIAL: saludo de bienvenida y enfoque del proceso a desarrollar. ACTIVIDADES A DESARROLLAR: -calentamiento general y específico. -ejercicios con aros -Ejercicios con conos -ejercicios con cuerdas -estiramiento y vuelta a la calma.				TIEMPO 10 m 15 m 30 m 30 m 30 m 15 m
ACTIVIDAD CENTRAL: desarrollo de actividades que requieren coordinar movimientos corporales con objetos externos DESCRIPCIÓN: -calentamiento. - movilidad articular y activación de músculos al ejercicio.				
<ul style="list-style-type: none"> - El objetivo es desplazarse en carrera lenta pasándose uno o más balones sin que caigan al suelo en ningún momento. - Todos los alumnos, formando un círculo y manteniendo la misma distancia de separación, se desplazan en carrera pasándose de uno a otro el balón. - Se comenzará caminado y pasándose el balón en sentido contrario a la dirección de desplazamiento. Pasado un rato, se cambiarán los dos sentidos, de desplazamiento y de dirección del balón. Después, sin dejar de caminar, cambiará sólo la dirección de los pases. - Continuamos igual, pero ya nos desplazamos corriendo despacio. - Luego, corriendo más rápido, pero con 2 balones en el grupo, luego con 3 y según anuncie el profesor, desplazándonos y pasando las pelotas en una u otra dirección. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>* Anotaciones y consejos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Si el grupo de clase es muy numeroso, es aconsejable hacer dos grupos más pequeños. - Cuando los alumnos ya están corriendo, es interesante anunciarlo como Juego de eliminación: "si paso el balón a mi compañero y se le cae al suelo porque no se lo he lanzado bien, será eliminado". De esta manera, antes de hacer el pase cada alumno esperará a que el compañero esté preparado y se establece un trabajo de colaboración. <p>* Variantes.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Con el mismo planteamiento -en círculo y pases en carrera-, pueden situarse dos compañeros o el profesor en el centro del círculo y a ellos también se les puede pasar el balón. </div> <div style="text-align: right; margin-top: 10px;"> </div>				

desarrollo central.

-ejercicios con aros

EJERCICIO 1. JUGADOR PARADO ENTRE LOS 3 AROS. SALTA VERTICAL, SALTA APOYANDO RÁPIDAMENTE AMBOS PIES EN LOS AROS LATERALES INMEDIATAMENTE REGRESA AL CENTRO, SALTA Y 4 SKIPPING EN EL ARO (FRENTE) SALTO ATRÁS Y REPITO.

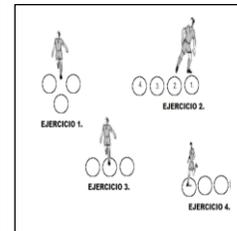
EJERCICIO 2. PEQUEÑOS DESPLAZAMIENTOS. 1, 3, 2, 4 CUANDO EL PIE DERECHO QUEDA EN EL 4 SE REGRESA IGUAL AL LUGAR DE INICIO.

EJERCICIO 3. SKIPPING A VELOCIDAD EN EL CENTRO, APOYO DERECHA (SOLA) Y CENTRO E IZQUIERDA.

EJERCICIO 4. TRABAJAR ALTERNADAMENTE EL APOYO EN EL CENTRO DEL ARO. EJEMPLO DERECHA ADENTRO IZQUIERDA AFUERA Y SE CAMBIA RÁPIDAMENTE ASÍ REALIZAR LO MISMO CON DESPLAZAMIENTO EN LOS 4 AROS.

OBSERVACIONES:

1. SE LE PUEDEN AGREGAR MAS AROS.
2. AGREGAR ALGUN OTRO MATERIAL COMO VALLAS CHICAS, ESCALERAS, CUADRADOS DE COORDINACIÓN.



-ejercicios con conos

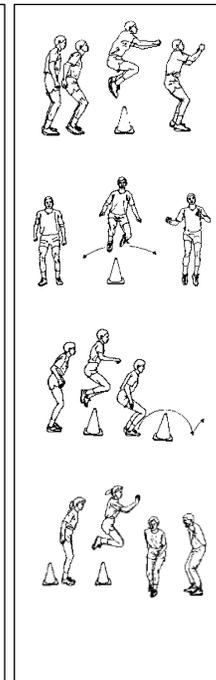
-Salto a pies juntos sin impulso sobre un obstáculo. Flexionando sólo las caderas, llevar las rodillas hacia arriba para saltar por encima de un cono. No desviar las rodillas hacia los lados, ni separarlas para evitar tocar el cono; el cuerpo debe permanecer en línea recta.

- Salto lateral sobre un obstáculo. Saltar hacia arriba, pero empujando hacia un lado y levantar las rodillas para saltar de lado por encima del cono.

- Saltos frontales sobre conos. Manteniendo los pies separados entre sí a una distancia igual al ancho de hombros, saltar por encima de cada cono, y caer sobre ambos pies al mismo tiempo. Balancear los dos brazos y ejercitarse para disminuir el tiempo pasado en el suelo entre cada cono.

- Saltos sobre conos seguidos de sprints con cambio de dirección. Dar saltos con los dos pies juntos sobre la hilera de conos; en el momento de saltar el último cono, el compañero o el entrenador señala hacia uno de los dos conos sitios lejos; esprintar hacia tal cono inmediatamente después de caer del último salto.

- Saltos laterales sobre conos. Saltar de costado a lo largo de la línea de conos y caer sobre ambos pies. Al saltar el último cono, caer sobre el pie exterior y empujar con él para cambiar de dirección, saltando después con los dos pies de costado hasta el otro lado de la hilera de conos. En el último cono, empujar nuevamente con el pie exterior y cambiar de dirección. Mantener el movimiento regular y uniforme, tratando de no detenerse al cambiar de dirección.



-Estiramiento y vuelta a la calma



2 hrs

<p>ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO Caracterizar puntos importantes en las deficiencias de la coordinación.</p>	<p>ACTIVIDAD FINAL-SOCIAL Permitir saber por qué es importante saltar a uno o dos pies e importancia en el patinaje.</p>	<p>RECURSOS/ ADAPTACIÓN Conos, aros, lazos.</p>
--	---	--

TAREAS: aprender a saltar el lazo realizando varias series de saltos los que se puedan.
OBSERVACIONES:

SESIÓN N # 5

RESPONSABLE: juan sebastian mantilla contreras				
FORMACIÓN INTEGRAL	APLICACIÓN DEL PROGRAMA	Nº PART: 35 niños de 6 a 11 años	LUGAR: Patinódromo Ciudad de pamplona	TIEMPO 2 horas
	FECHA: 2.06.2021			
TEMA: recreación para el desarrollo de la psicomotricidad fina y gruesa y gimnasia cerebral				
INTENCIONALIDAD: reconoce la recreación como medio de aprendizaje de la psicomotricidad fina y gruesa jugando a la gimnasia cerebral.				
ACTIVIDADES DIDÁCTICAS – METODOLÓGICAS				
ACTIVIDAD INICIAL: saludo de bienvenida y explicación de actividades a desarrollar. ACTIVIDADES A DESARROLLAR: -calentamiento general y específico. -actividades de aprendizaje psicomotricidad fina. -actividades de aprendizaje psicomotricidad gruesa. -actividades de aprendizaje para la gimnasia cerebral en motricidad fina y gruesa. -vuelta a la calma.				TIEMPO 10 min 15 min 25 min 25 min 25 min 20 min
ACTIVIDAD CENTRAL: recreación con ejercicios de motricidad fina y gruesa. DESCRIPCIÓN: - Calentamiento general y específico. Movilidad articular				
<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 60%;"> <p>El zorro los pollitos y su mamá protectora</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5, 7 ó más alumnos forman una fila y se agarran por la cintura (son los pollitos). - Un compañero libre se la queda (el zorro) y trata de tocar al último de la fila, el cual, sin soltarse del compañero de delante intenta evitarlo desplazándose. - El primero de la fila (la mamá) también trata de impedirlo obstaculizando el paso al zorro. - Cuando el zorro consigue tocar al último pollito, se incorpora a la fila y pasa a ser último pollito de la fila, y quien hacia de mamá se suelta y se convierte en zorro. </div> <div style="width: 35%; text-align: center;"> </div> </div>				
Desarrollo central				
Pelota rodada				
<p>Desarrollo: A la señal, el primero de cada hilera, lanza la pelota de forma rodada con una mano al primero de la hilera que tiene al frente y corre al final de esta. Es importante tener en cuenta que al rodar la pelota deje que esta salga desde las primeras falanges de los dedos con una acción dirigida del dedo índice para lograr el final de la acción y la dirección. El otro niño atrapa la pelota con dos manos y realiza el lanzamiento de igual forma, se incorpora al final de su hilera. Termina el juego cuando el primer niño que lanzó realiza el atrape de la pelota.</p>				

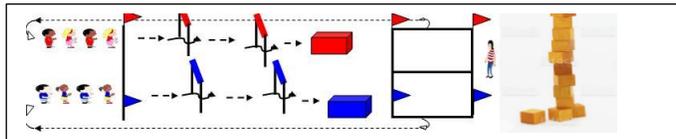
Pelota por el túnel

Desarrollo: A la señal dada, el niño que está de frente a la hilera agarra la pelota con las manos, sin carrera de impulso lanza la pelota rodando entre las piernas de sus compañeros en línea recta y dirigida al final; los que, en caso necesario, ayudan para que esta llegue al final y sea atrapada con las dos manos por el último niño. El que está al final atrapa la pelota, corre al frente su hilera y realiza la misma actividad. El juego se repite hasta que todos los niños lancen y atrapen la pelota.



El semejante

Objetivo: Correr desplazándose en cuadrupedia, reconociendo el color y la forma en los objetos reales al finalizar realizaran una torre de cubos pierde el que la derrumbe primero la torre de cubos.



2hrs

ACTIVIDAD DE AFIANZAMIENTO

Finalizar con ejercicio de movilidad articular de las manos colocando ejercicios de gimnasia cerebral

ACTIVIDAD FINAL-SOCIAL

Retro alimentación de los aprendizajes de los movimientos expuestos en el entrenamiento

RECURSOS/ ADAPTACIÓN

Conos, platillos, aros,lazos, obstáculos cubos.

TAREAS: estimular motricidad fina y gruesa con saltos de lazo y manualidades.

OBSERVACIONES:

Apéndice B – Evidencias Fotográficas





