

JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO COMPLEMENTO DE LA PREPARACIÓN FÍSICA EN NADADORES DE 9-10 AÑOS DE LA EIDE DE MATANZAS.

Lic. Lisandra Caballero Casanova¹, Dr. C. Islay Pérez Martínez², MSc. Ariadna Quintada Díaz³

1. Profesora de Educación Física. INDER municipal de Matanzas.

2. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. islay.perez@umcc.cu

3. Universidad de Matanzas – Sede “Camilo Cienfuegos”,
Vía Blanca Km.3, Matanzas, Cuba. ariadna.quintana@umcc.cu



Monografías



Resumen

El uso de los juegos predeportivos en niños de 9 y 10 años de edad, constituye un importante medio para el desarrollo de las capacidades físicas. Estos permiten crear un ambiente de diversión en el que los niños prestan más atención y cumplen con las tareas de la clase. Al mismo tiempo estos juegos permiten inculcar y desarrollar valores educativos en los educandos. Con el objetivo de contribuir con el desarrollo de la preparación física en el deporte de Natación ofrecemos un grupo de juegos predeportivos. Los mismos fueron probados con los atletas de la EIDE “Luis Augusto Turcios Lima de Matanzas”.

Palabras claves: Juegos predeportivos, natación.



CD de Monografías 2015
(c) 2015, Universidad de Matanzas “Camilo Cienfuegos”
ISBN: XXX-XXX-XX-XXXX-X

Introducción

Un error muy común cuando se entrena con niños es pensar que el niño es un adulto en Miniatura. Nada más lejos de la verdad. El cuerpo del niño está inmerso en un proceso de crecimiento y maduración, tanto a nivel físico como psicológico y se debe adaptar el entrenamiento a sus características y necesidades.

Los juegos predeportivos que se proponen en esta investigación responden a una estructura del programa de Educación Física de quinto grado, además coinciden en algunos aspectos con la MsC. Herminia Watson Brown en el libro “Teoría y práctica de los juegos”.

Los autores consideran que cada uno de los juegos conformados presentan una marcada intención y es la de fortalecer la implementación de juegos que contribuyan a desarrollar capacidades que se trabajan en esta edad, cuya muestra se trabaja en esta investigación.

En estos juegos se ejercitan habilidades a través de los deportes como: Voleibol, Baloncesto, Fútbol, Pelota. Se decide escoger este grupo como referencia debido a la insuficiente implementación que existe de su utilización en este deporte de Natación y a su vez es insuficiente la revisión bibliográfica por parte de los profesores de este deporte, por lo que se hace pobre su realización.

Al aplicarlos es muy importante la presentación de los juegos. Su esencia radica en la forma de comunicar el nombre del juego que se va a ejecutar y la motivación que emplea el profesor para realizarlo; la ubicación, es la organización del juego y los medios que se van a usar; la explicación, se refiere al contenido del juego e incluye las reglas del mismo; la demostración, es la demostración de forma práctica del juego; la pregunta ¿Quién tiene dudas?, es fundamental en este tipo de tarea pues evita que existan complicaciones en el transcurso de juego; la señal de comienzo, evita que existan problemas en el momento de comenzar el juego; la concreción final, finaliza la actividad señalando a los vencedores; premio a los ganadores, se utiliza como estímulo para estimular a los ganadores a través de aplausos o de una felicitación colectiva.

A continuación se muestran como están conformados los juegos predeportivos propuestos por la autora:



1. Nombre.
2. Materiales.
3. Objetivo.
4. Organización.
5. Desarrollo.
6. Reglas.
7. Variantes.
8. Capacidad que desarrolla el juego.

Después de plasmar la estructura de los juegos la autora dará paso a mostrar la propuesta lo cual es el objetivo de esta investigación.

Juegos a realizar en la parte principal de la clase de Natación. Los juegos confeccionados que se muestran a continuación, deben ser empleados en esta parte de la clase porque en sus objetivos se realiza un trabajo profundo con respecto al desarrollo de la rapidez de traslación y reacción y la resistencia de corta duración, porque el objetivo principal es contribuir a través de estos juegos a desarrollar capacidades físicas.

PROPUESTA DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

Juego #1.

Nombre: Señal roja.

Materiales: Banderitas, pañuelos u objeto de color rojo.

Objetivo: Contribuir a mejorar la rapidez de reacción.

Organización: Se forma a los alumnos en fila detrás de una línea de salida a una distancia de 5 metros, se trazará una línea de llegada donde se sitúa el profesor con las banderitas o un objeto de color rojo.

Desarrollo: A una señal del maestro, los niños corren lentamente en dirección a la otra línea y cuando el profesor levanta la banderita roja u otro objeto del mismo color, los niños correrán rápido hasta llegar a la línea final.



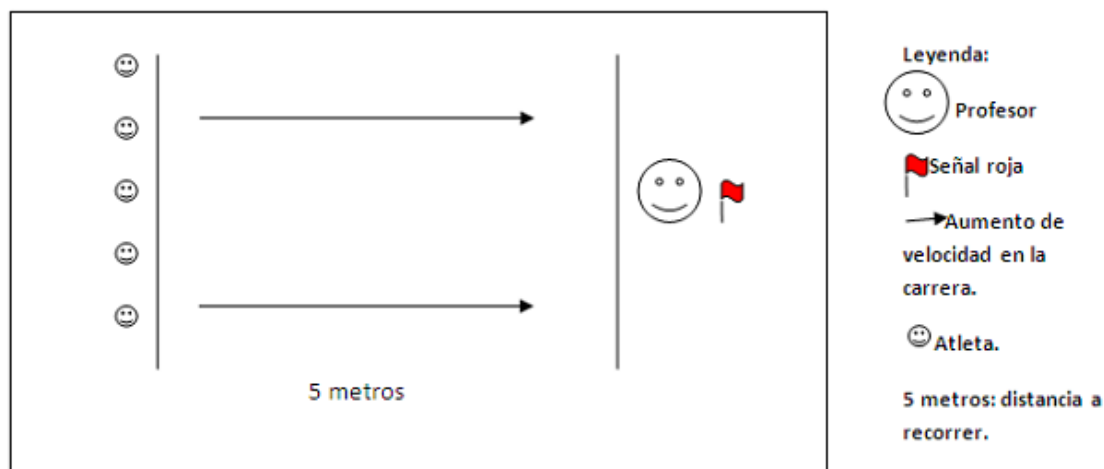
Reglas: 1. Los niños no deben correr rápido antes de la señal roja.

En la variante el niño que se equivoque en el cambio de señal, pierde el equipo.

Variante: El profesor puede dar una señal para que los niños corran hacia atrás y una segunda señal para que se detengan.

Capacidad que se desarrolla: La rapidez de reacción.

Diagrama del juego:



Juego # 2.

Nombre: Desplázate con rapidez.

Materiales: Tizas, silbato, implementos de atrape y tarjetas de cartón.

Objetivo: Realizar carreras de 8 metros para el desarrollo de la rapidez de translación.

Organización: El profesor trazará en el terreno una línea divisoria que identifique el lugar de dos equipos que formarán en dos hileras y se ubicarán detrás de la línea de salida. Trazará dos círculos en cada parte del terreno y dentro de uno de ellos ubicará varios pomos, que servirán en este caso como implementos de atrape. Agrupará las tarjetas en sus manos.

Desarrollo: El juego se inicia cuando el profesor menciona una acción de las tarjetas (Ejemplo: correr), en ese instante salen los dos primeros de cada equipo y corriendo



rápidamente trasladarán un pomo hacia otro círculo. Si se menciona dos acciones, entonces el alumno que le corresponda a continuación trasladará dos pomos y así sucesivamente hasta que todos hayan corrido. Al finalizar la clase se conversará sobre la importancia de las acciones ejecutadas para el deporte.

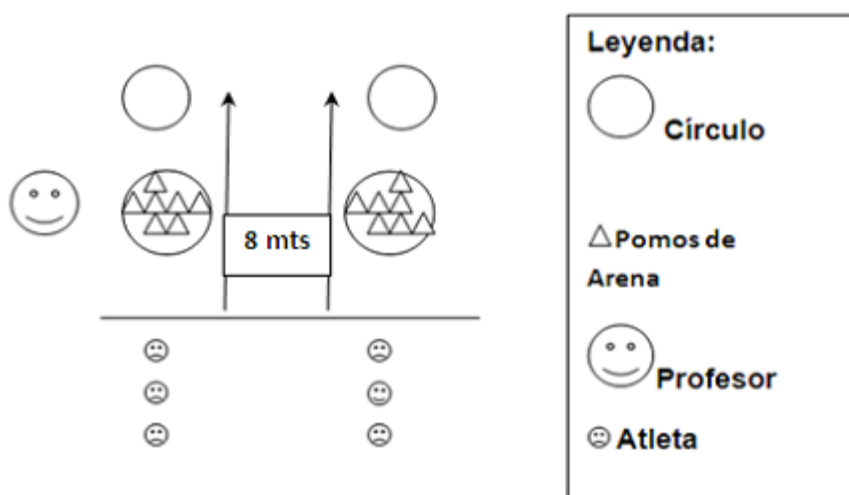
Reglas:

1. Los alumnos trasladarán la misma cantidad de pomos que de acciones mencionadas por el profesor.
2. Los pomos deben quedar parados y dentro de los círculos.
3. Gana el equipo que mejor y más rápido haya culminado.

Variante: Con la misma organización, puede incrementar la cantidad de círculos, además de la distancia y que se ejecuten acciones antes no mencionadas.

Capacidad que desarrolla el juego: La rapidez de reacción

Diagrama del juego:



Juego # 3.

Nombre: Balón Torre.

Materiales: Un balón



Objetivo: Contribuir al desarrollo de la rapidez de reacción.

Organización: Se forman a dos equipos detrás de la marca del terreno y uno solo de cada equipo pasa a jugar dentro del círculo, la distancia entre ellos de 5m, la formación de los demás es dispersos en el terreno.

Desarrollo: El juego comienza a la señal del profesor, el jugador torre debe realizar el pase a cualquier compañero, pero todos deben estar atentos porque no se sabe a quién se le efectuará. Los alumnos deben estar siempre en movimiento, evitando que los contrarios intercepten el balón. El jugador torre no puede salir del círculo para coger el balón, si el balón cae o el jugador torre sale del círculo, el balón pasa para el otro equipo.

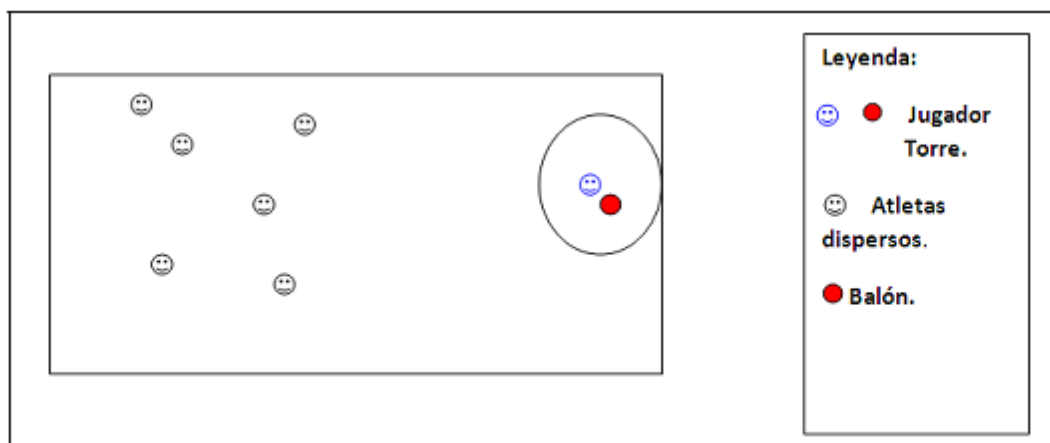
Reglas:

1. El balón no puede tocar el piso, si cae el equipo pierde.
2. Si algún jugador se le cae el balón pasa a ocupar el lugar de la torre.

Variante: Se puede realizar con la misma organización pero con un solo equipo y la torre puede realizar el tiro en movimiento, pero a quien se le caiga el balón pasa a ser torre y solamente su movida será lateralmente de (lado a lado) del terreno.

Capacidad que desarrolla el juego: La rapidez de reacción.

Diagrama del juego:



Juego # 4



Nombre: “Pasa y corre”.

Materiales: Pelotas de fútbol, baloncesto o similar.

Objetivo: Ejercitar la carrera de rapidez de traslación.

Organización: Se forman dos equipos, divididos en dos hileras situadas una al frente de la otra detrás de una línea, con una separación entre ellos de 3m. El primer alumno de cada equipo (capitán) con una pelota en su poder.

Desarrollo: A la señal del profesor, el capitán de cada equipo pasa la pelota al alumno que está al frente y corre a ocupar el final de la hilera hacia donde realizó el pase, el alumno que recibe efectúa el pase a la hilera del frente y se incorpora al final de esta, se repite sucesivamente hasta que todos los integrantes del equipo hayan participado. El equipo que llegue primero a su posición inicial y reciba la pelota será el ganador.

Regla:

1. El pase se hará desde detrás de la línea y como oriente el profesor.
2. En la variante el alumno que se le escape el balón, debe comenzar de nuevo.

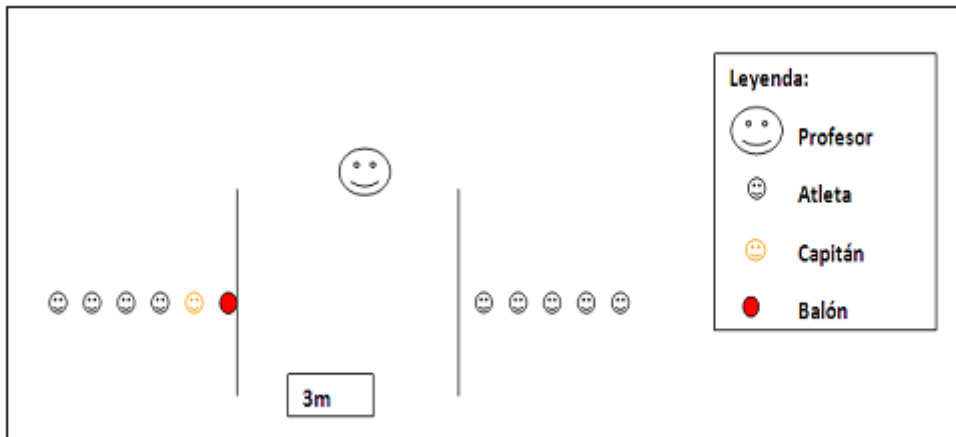
Variante: La misma formación, pero en el momento de la arrancada los primeros en salir se encontrarán en la posición de sentados con el balón entre las piernas. A la señal se levantarán y realizarán el mismo juego.

Capacidad que desarrolla el juego:

La rapidez de traslación.

Diagrama del juego.





Juego # 5

Nombre: Persecución en hileras.

Materiales: Tizas, balón.

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la resistencia de corta duración (5-8').

Organización: Se trazarán dos líneas de partida (A y B) paralelas y con una separación de 5 metros; a 15 metros de B una línea de llegada. Los atletas formados en hileras, divididos en dos equipos (A y B) se ubican sobre las líneas respectivas: el A en posición de pie; el B con el balón en su posesión se encontrarán en la posición que indique el profesor (cuclillas, sentados, de espalda, etc.).

Desarrollo: A la señal del profesor comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A (perseguidores) tratarán de quitarles el balón a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de llegar a la línea de llegada.

Después de cada repetición, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido que se le quite el balón antes de la línea de llegada representa un punto para los perseguidores, gana el equipo que más punto acumule.

Regla:

1. El alumno que salga adelantado a la señal del profesor representa un punto para el equipo contrario.

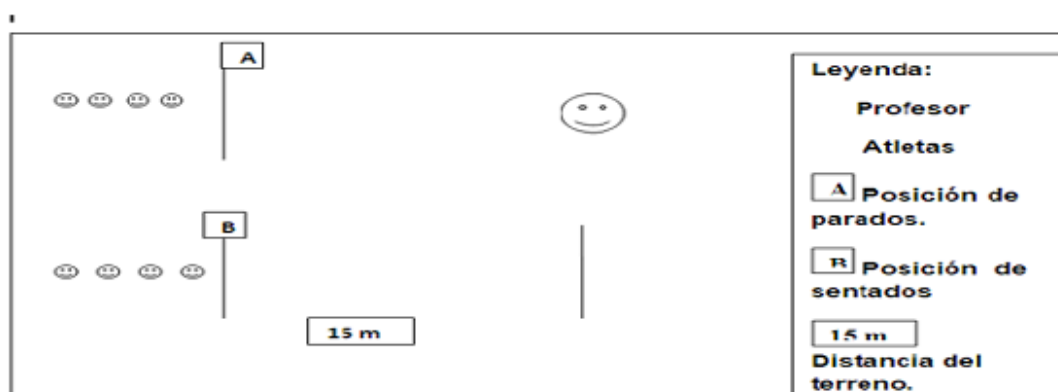


2. El equipo que llegue primero a 10 puntos, se considera ganador.

Variante: Aumentar la distancia entre las líneas de los perseguidos y los perseguidores de 3 a 5 metros y la salida que se ejecute que no se haya realizado en los ejercicios anteriores.

Capacidad que desarrolla el juego: La resistencia de corta duración.

Diagrama del juego:



Juego # 6.

Nombre: Toma la punta.

Materiales: Banderitas, balón de fútbol o baloncesto.

Objetivo: Incidir en el trabajo de la resistencia de corta duración (5-8 minutos).

Organización: Se forman dos equipos en hileras, situadas cada una en un extremo del terreno y detrás de una señal (banderitas). Los primeros de cada equipo con un balón en sus manos.

Desarrollo: A la orden de comenzar el juego los integrantes de cada equipo salen corriendo en forma de trote alrededor del terreno en direcciones contrarias, driblando la pelota. A una señal del profesor el último alumno de cada hilera aumenta el ritmo del paso y toma la punta de su equipo, después de haber recibido el pase a las manos de su compañero y así sucesivamente hasta que el primer niño o capitán vuelva a ocupar su lugar. El profesor dará el tiempo de duración del trote, así como la frecuencia de salida para tomar la punta; en correspondencia con los objetivos propuestos.



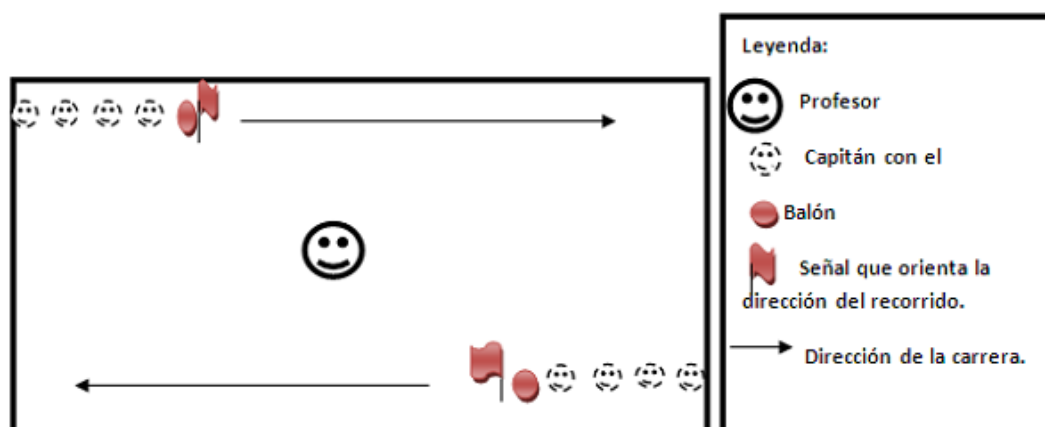
Reglas:

1. Se otorga un punto positivo por cada alumno que primero tome la punta y realice adecuadamente el pase, ninguno debe salir antes de la señal.
2. Gana el equipo que mayor cantidad de alumnos se mantengan en la carrera y obtenga más puntos positivos.
3. El atleta que no pueda controlar el dribling y se le vaya el balón de sus manos, deben comenzar de nuevo.

Variante: El mismo juego, pero en el momento del pase realizarlo por encima de la cabeza.

Capacidad que desarrolla el juego: La resistencia de corta duración.

Diagrama del juego:



Juego # 7.

Nombre: Fútbol sentados.

Materiales: Pelota.

Objetivo: Contribuir a mejorar la resistencia de corta duración y orientación espacial (5-8').

Organización: Se formaran dos equipos con igual números de jugadores, cada uno tendrán dos porteros, que se distribuyen en la línea final con una separación de 2m entre ellos, sentados frente a la otra parte (atacantes) en posición de cuadrupedia.



Desarrollo: El juego comienza cuando el profesor lanza la pelota en el centro del área. En este momento todos los atacantes avanzan y juegan fútbol; pero manteniéndose en esa posición. El gol se hace en la portería que no es más que la línea final y hasta la altura que alcancen los porteros con sus manos, quienes deben mantenerse sentados.

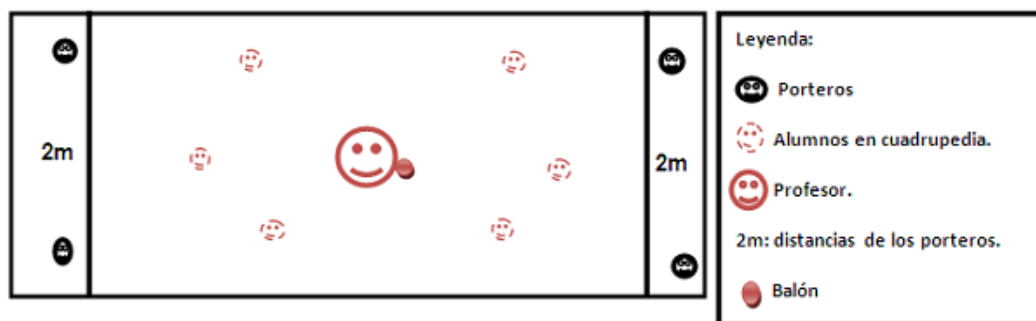
Reglas:

1. El jugador/a que toque el balón con la cabeza pierde y pasa a ser portero.
2. Si en 2 minutos los jugadores no anotan un gol, cambian de posición con la de los porteros.
3. Cuando se efectúe la variante si algún jugador toca el balón con las manos pasará a formar parte del equipo de los porteros cambiando su posición con otro jugador.
4. El alumno que golpee al portero por encima de los hombros, pasará a sustituir esa posición.

Variante: Realizar el mismo juego pero cambia la posición en vez de cuadrupedia, realizarlo parados en movimiento y los porteros se levantan también, pero solo ocupará esa posición un jugador y los demás pasarán a formar parte de los contrarios en movimiento. Delimitando a consideración del profesor la zona de gol.

Capacidad que desarrolla el juego: La resistencia de corta duración.

Diagrama del juego:



Juego # 8.

Nombre: Conduce y cambia de dirección.

Materiales: Pelotas de fútbol, baloncesto o similar.



Objetivo: Incidir en el trabajo del desarrollo de la rapidez de traslación con carreras de 10 metros.

Organización: Se forman dos equipos en hileras detrás de una línea de salida, al frente de cada equipo un balón y se colocan obstáculos en diferentes direcciones, separados entre sí por la distancia que determine el profesor. El primer alumno de cada equipo tendrá un balón en sus pies.

Desarrollo: A la señal del profesor, los primeros alumnos de cada equipo conducen el balón con sus pies cambiando de dirección hacia los diferentes obstáculos según haya explicado el profesor, al llegar al último toman el balón con sus manos, dan la vuelta alrededor de este y regresan corriendo a entregar el balón al siguiente compañero incorporándose al final de su equipo. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad.

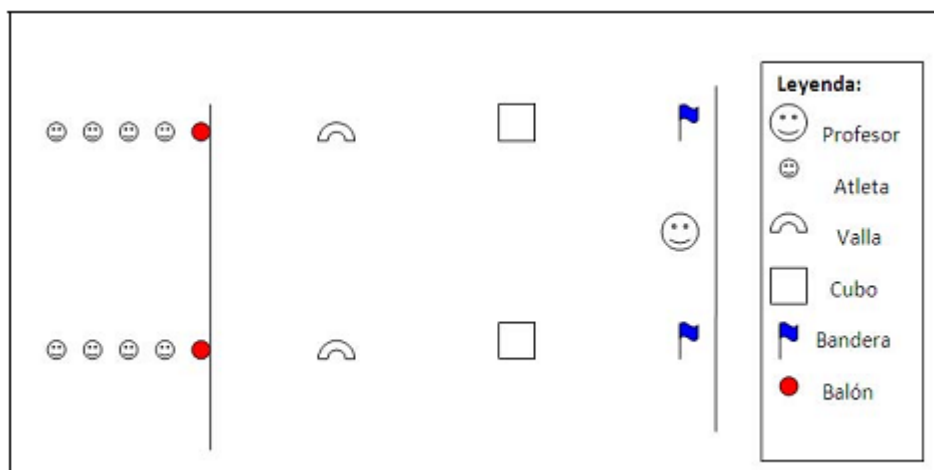
Reglas:

1. La salida se realizara detrás de la línea de partida.
2. Al alumno que se le escape el balón de la conducción de los pies deberá virar y comenzar de nuevo.

Variantes: Regresar driblando el balón.

Capacidad que desarrolla el juego: La rapidez de traslación.

Diagrama del juego.



Juego # 9.

Nombre: Batea y anota.

Objetivo: Contribuir en el trabajo de la rapidez de traslación.

Materiales: Pelotas, guantes y bates o simplemente, pelotas de goma

Organización: Se marca el home. Frente a este y una distancia determinada por el profesor se dibuja la línea de lanzamientos, unos metros más atrás de esta y en el línea recta con el home se ubica una base. El equipo a la defensa sitúa un lanzador en la línea de lanzamientos y a otro en la base que le sigue. En el home se ubicará el primer bateador. Los jugadores a la defensa se ubican en las posiciones que indique el profesor.

Desarrollo: A la voz de "a jugar ",el bateador trata de conectar la pelota enviada por el lanzador lo más lejos posible dentro de los límites del terreno, corre hasta la base, la pisa y regresa al home antes que la pelota sea devuelta a la base.

Reglas:

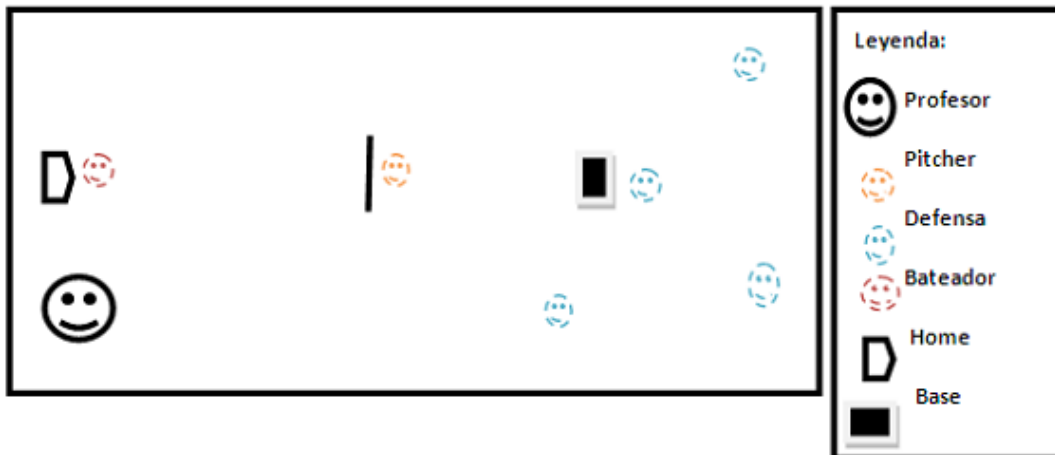
1. Un strike es considerado un out (incluyendo el foul).
2. Para que un equipo anote una carrera, el bateador corredor debe pisar la base y regresar a home antes que la pelota sea devuelta a la base. Si la pelota llega primero, se considera out el corredor.
3. El profesor debe rotar al lanzador y al jugador de la base.
4. Si la pelota es atrapada de aire por un jugador a la defensa, el bateador que la conectó es considerado out.

Variante: Se podrán establecer otras reglas si el profesor o los alumnos lo consideran necesario.

Capacidad que desarrolla el juego: La rapidez de traslación.

Diagrama del juego:





Juego # 10.

Nombre: El Dao Nicolás

Materiales: Una pelota

Objetivo: Contribuir al desarrollo de la resistencia de corta duración (5-8`).

Organización: Dispersos por el terreno de juego, delimitado por el entrenador.

Desarrollo: Comienza por un voluntario, juegan un todo contra todos. A quién del balón está eliminado y se sienta en el banco, excepto si el balón rebota antes queda salvado, si le llega el balón rebotando a los pies o si se lo pasa un compañero.

Reglas:

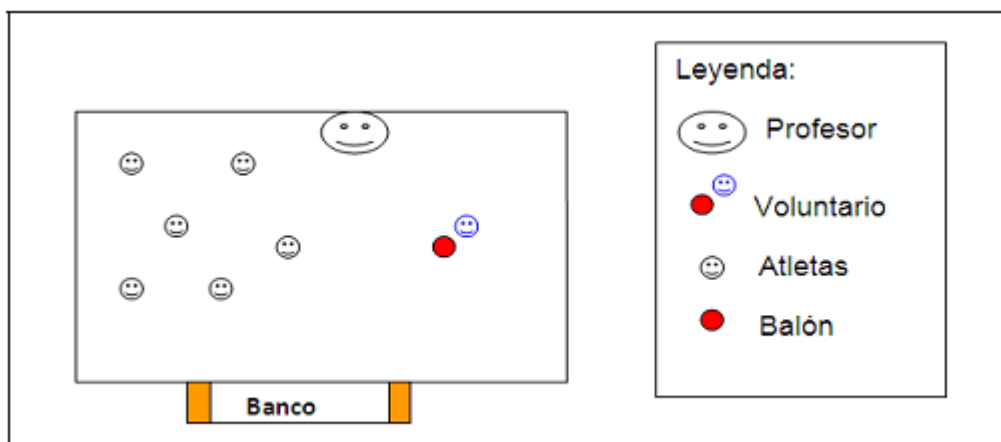
1. No se puede andar con el balón.
2. Se puede coger de aire y seguir jugando, si se cae está eliminado.

Variante: Realizarlo de la misma forma pero el balón si puede tocar el piso, realizando dribling.

Capacidad que desarrolla el juego: La resistencia de corta duración.

Diagrama del juego:





CONCLUSIÓN

Uno de los requisitos más importantes cuando se entrena niños es lograr un ambiente agradable que motive la participación de los muchachos. Los juegos predeportivos constituyen un importante complemento en el entrenamiento con niños; estos permiten captar la atención de los muchachos y desarrollar sus capacidades físicas en un ambiente de diversión.

BIBLIOGRAFÍA.

BOZHOVICH, L.I. La personalidad y su formación en la edad infantil. La Habana, Pueblo y Educación. 1976.

BUTOWITSCH, N.A Natación, Cultura Física y Deporte, Moscú. 1963.

BRANCACHO GIL, JORGE. Material de estudio de natación. Especialización /ISCF Manuel Fajardo. Ciudad de La Habana: Unidad Impresora "José A. Huelga". 1986.

COLECTIVO DE AUTORES Diccionario Real de la Academia Española. Editorial Española. 1978.



COLECTIVO DE AUTORES Programas y orientaciones metodológicas de Educación Física, enseñanza primaria, primero y segundo ciclo. Editorial Deportes, Ciudad de La Habana. 2001.

COLECTIVO DE AUTORES. Gimnasia Básica. Editorial Pueblo y Educación Ciudad de la Habana. 1998.

CONDE PÉREZ, E. Educación Infantil en el medio acuático. Editorial. Gymnos, Madrid. 1997.

CORTEGAZA, LUÍS. HERNÁNDEZ, CELIA. SUÁREZ, JUAN. Preparación Física (1).Facultad de Cultura Física de la Universidad de Matanzas. 2004.

COLECTIVO DE AUTORES. Escuela Internacional de Educación Física y Deporte. Apuntes de la asignatura Gimnasia Básica .Ciudad de la Habana. Cuba. 2001.

FECHNER, B. El desarrollo de la Natación deportiva en la Sección de Natación de la Comisión Deportiva Alemana, Editorial Deportiva, Berlín. 1964.

FORTEZA, A. Y RANZOLA, A. Bases Metodológicas del Entrenamiento Deportivo. Editorial Científico Técnica. Ciudad de la Habana. 1988.

FRANCO, P. Y NAVARRO, F. La natación a través de las edades, Editorial Hispano Europea, Barcelona. 1980.

