



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

FACULTAD DE EDUCACIÓN, CIENCIA Y TECNOLOGÍA

TEMA:

“EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO QUE PROMOCIONAN LOS ENTRENADORES EN LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA”. AÑO 2015-2016.”

Trabajo de Grado previo a la obtención del título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo.

AUTOR:

Espinoza Cazar Juan Carlos

DIRECTOR:

MSc. Washington Suasti


Ibarra, 2016

ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR

Luego de haber sido designado por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología de la Universidad Técnica del Norte de la ciudad de Ibarra, he aceptado participar como Director del Trabajo de Grado con el siguiente tema: “EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO QUE PROMOCIONAN LOS ENTRENADORES EN LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA. AÑO 2015-2016” Trabajo realizado por el señor: Juan Carlos Espinoza Cazar, previo a la obtención del título de Licenciado en Entrenamiento Deportivo.

Al ser testigo presencial y corresponsable directo del desarrollo del presente trabajo de investigación que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sustentado públicamente ante el tribunal que sea designado oportunamente.

Es lo que puedo certificar en honor a la verdad.



El Director

MSc. Washington Suasti

DEDICATORIA

La vida es un caminar, en el que constantemente se debe ir superando etapas, al finalizar una, su continuación es un nuevo sueño, el mismo que ameritará sacrificio, dedicación, constancia, perseverancia, pero sobre todo la presencia de un pilar que se convierta en el verdadero apoyo y sostén en los momentos difíciles, que sea comprensivo, paciente, tolerante; en mi caso puedo asegurar que este pilar es mi familia, es por ello que este trabajo se lo dedico, esperando sirva como ejemplo para nuestras futuras generaciones, los tiempos difíciles, tan solo sirven para templarnos el alma.

A mis padres por su apoyo y ayuda desinteresada, quienes con su ejemplo sembraron en mí el deseo de superación; y, se han convertido en el referente infalible para la conclusión de la carrera.

Va dedicado a todos los amigos, allegados, familiares y amigos profesionales que de una u otra manera me han apoyado de manera incondicional a culminar este proyecto profesional.

Juan Espinoza

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi profundo y eterno agradecimiento a todos quienes estuvieron vinculados en la formación de los futuros profesionales, Licenciados en Entrenamiento Deportivo, de la prestigiosa alma mater, Universidad Técnica del Norte, los mismos que aunando esfuerzos imparten sus conocimientos para entregar a la Patria verdaderos profesionales en beneficio del deporte, la niñez y la juventud.

Constancia de gratitud y estima al grupo de autoridades y personal administrativo, que labora en la Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología, en los Programas Semi-presenciales, por el apoyo incondicional que brindan a todos los estudiantes.

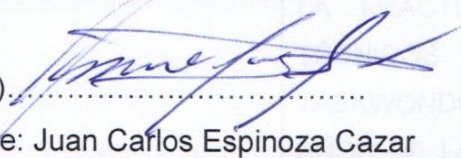
De manera especial mi sentimiento de gratitud y reconocimiento al MSc. Washington Suasti, quien con su sabiduría y conocimiento científico ha guiado de manera espléndida este trabajo para la conclusión de la carrera.

Juan Espinoza



UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO DE GRADO A
FAVOR DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE

Yo, Juan Carlos Espinoza Cazar con cédula de identidad N° 1718154519, manifiesto en voluntad de ceder a la Universidad Técnica del Norte los derechos patrimoniales consagrados en la Ley de Propiedad Intelectual del Ecuador, artículos 4, 5 y 6, en calidad de autor de la obra o Trabajo de grado denominado: “EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO QUE PROMOCIONAN LOS ENTRENADORES EN LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA” que ha sido desarrollado para optar por el título de Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo en la Universidad Técnica del Norte, quedando la Universidad, facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente. En mi condición de autor me reservo los derechos morales de la obra antes citada. En concordancia suscribo este documento en el momento que hago entrega del trabajo final en formato impreso y digital a la Biblioteca de la Universidad Técnica del Norte.

(Firma) 
Nombre: Juan Carlos Espinoza Cazar
Cédula: 171815451-9

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto del 2016.



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE
BIBLIOTECA UNIVERSITARIA**

**AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN A FAVOR DE LA
UNIVERSIDAD TÉCNICA DEL NORTE**

IDENTIFICACIÓN DE LA OBRA

La Universidad Técnica del Norte dentro del Proyecto Repositorio Digital Institucional, determinó la necesidad de disponer de textos completos en formato digital con la finalidad de apoyar los procesos de investigación, docencia y extensión de la Universidad.

Por medio del presente documento dejo sentada mi voluntad de participar en este proyecto, para lo cual pongo a disposición la siguiente información.

DATOS DE CONTACTO	
CÉDULA DE IDENTIDAD:	171815451-9
APELLIDOS Y NOMBRES:	Espinoza Cazar Juan Carlos
DIRECCIÓN	San Marcelo - Los Condores oe10/s4340 - Quito
EMAIL:	wrestlingspinoza@hotmail.com
TELÉFONO FIJO:	0980468214
DATOS DE LA OBRA	
TÍTULO:	“EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO QUE PROMOCIONAN LOS ENTRENADORES EN LA PRÁCTICA DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO EN NIÑAS Y NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DE LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE IMBABURA”
FECHA:	2016
PROGRAMA:	PREGRADO <input checked="" type="checkbox"/> POSGRADO
TÍTULO POR EL QUE OPTA:	Licenciado en la Especialidad de Entrenamiento Deportivo
ASESOR/ DIRECTOR:	MSc. Washington Suasti

AUTORIZACIÓN DE USO A FAVOR DE LA UNIVERSIDAD

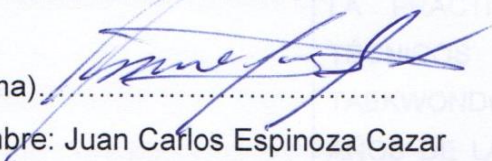
Yo, Juan Carlos Espinoza Cazar con cédula de identidad N° 1718154519, en calidad de autor y titular de los derechos patrimoniales de la obra o trabajo de grado descrito anteriormente, hago la entrega del ejemplar respectivo en formato digital y autorizo a la Universidad Técnica del Norte, la publicación de la obra en el Repositorio Digital Institucional y uso del archivo digital en la Biblioteca de la Universidad con fines académicos, para ampliar la disponibilidad del material y como apoyo a la educación, investigación y extensión, en concordancia con la Ley de Educación Superior Artículo 144.

CONSTANCIAS

Juan Carlos Espinoza manifiesta que la obra objeto de la presente autorización es original y se la desarrolló, sin violar los derechos de autor de terceros, por lo tanto la obra es original y que es la titular de los derechos patrimoniales, por lo que asumo la responsabilidad sobre el contenido de la misma y saldrá en defensa de la Universidad en caso de reclamación por parte de terceros.

Ibarra, a los 05 días del mes de agosto del 2016.

EL AUTOR:

(Firma) 
Nombre: Juan Carlos Espinoza Cazar
Cédula: 171815451-9

Facultado por resolución de Consejo Universitario.....

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	
ACEPTACIÓN DEL DIRECTOR	ii
DEDICATORIA	iii
AGRADECIMIENTO	iv
CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR.....	v
AUTORIZACIÓN DE USO Y PUBLICACIÓN.....	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
RESUMEN.....	xiv
ABSTRACT	xv
INTRODUCCIÓN.....	xvi
CAPÍTULO I.....	19
1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	19
1.1 Antecedentes.....	19
1.2 Planteamiento del Problema	20
1.3 Formulación del Problema	22
1.4 Delimitación	22
1.4.1 Unidades de información	22
1.4.2 Delimitación espacial	22
1.4.3 Delimitación Temporal	23
1.5 Objetivos.....	23
1.5.1 Objetivo General	23
1.5.2 Objetivos Específicos.....	23
1.6. Justificación	24
1.7. Factibilidad	25
CAPÍTULO II.....	26
MARCO TEÓRICO	26

2.1	Fundamentación Teórica	26
2.1.1	Fundamento Epistemológico.....	27
2.1.2	Fundamento Sociológico.....	28
2.1.3	Fundamento Psicológico.....	30
2.1.4	Fundamento Pedagógico.....	31
2.1.5	La multilateralidad y lo multifacético.....	32
2.1.6	Entrenamiento en niños, desarrollo físico y motriz	39
2.1.7	Los juegos en la iniciación deportiva.....	40
2.1.8	Fundamentos técnicos del judo, lucha olímpica y taekwondo	42
2.2	Posicionamiento Teórico.....	43
2.3	Glosario de Términos.....	44
2.4	Interrogantes de la Investigación	47
2.5	Matriz de Variables	48
CAPÍTULO III.....		50
3.	METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	50
3.1	Tipo de Investigación	50
3.2	Métodos Teóricos	51
3.3	Técnicas e Instrumentos	52
3.4	Población.....	52
3.5	Muestra.....	53
CAPÍTULO IV		54
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS		54
4.1.	Análisis de la Encuestas	54
4.2	Análisis a las Fichas de Observación	62
4.3.	Análisis a las Fichas de Observación.....	64
CAPÍTULO V		66
5.	CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	66
5.1	Conclusiones	66
5.2	Recomendaciones	66

5.3 Contestación a las Interrogantes de Investigación	67
CAPÍTULO VI	69
LA PROPUESTA	69
6.1 Título	69
6.2 Justificación e importancia	69
6.3 Fundamentación Teórica	72
6.3.1 Principio de la Multilateralidad y el desarrollo multifacético	72
6.3.2 La Guía.....	73
6.4 Objetivos.....	74
6.4.1 Objetivo General	74
6.4.2 Objetivos Específicos.....	75
6.5 Ubicación Sectorial y Física	75
6.6 Desarrollo de la Propuesta.....	76
6.7 Bibliografía.....	152
ANEXOS	155

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1: Cuadro Poblacional	53
Tabla N° 2: Formación y entrenamiento multifacético de deportistas	55
Tabla N° 3: Saben o han escuchado de trabajo multifacético	56
Tabla N° 4: Interés e importancia de los juegos deportivos y gimnasia	57
Tabla N° 5: Aporta el trabajo multifacético específico o especial	58
Tabla N° 6: Evaluación de fundamentos técnicos posición de pie - piso	59
Tabla N° 7: Fundamentación teórica para la enseñanza	60
Tabla N° 8: Desarrollo multifacético de fundamentos básicos	61
Tabla N° 9: Evaluación de técnicas en la posición de pie	62
Tabla N° 10: Evaluación de la ficha técnica el piso	64
Tabla N° 11: Semejanzas y diferencias de los deportes	81
Tabla N° 12: Calzado en los deportes	82
Tabla N° 13: Postura y equilibrio	84
Tabla N° 14: Evaluación de Juego	99
Tabla N° 15: Evaluación del juego 2	101

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N° 1: Formación y entrenamiento multifacético de deportistas ...	55
Gráfico N° 2: Saben o han escuchado de trabajo multifacético	56
Gráfico N° 3: Interés e importancia de los juegos deportivos y gimnasia .	57
Gráfico N° 4: Aporta el trabajo multifacético específico o especial	58
Gráfico N° 5: Evaluación de fundamentos técnicos posición de pie-piso .	59
Gráfico N° 6: Fundamentación teórica para la enseñanza	60
Gráfico N° 7: Desarrollo multifacético de fundamentos básicos	61
Gráfico N° 8: Evaluación de técnicas en la posición de pie	62
Gráfico N° 9: Evaluación de la ficha técnica el piso	64

ÍNDICE DE ILUSTRACIONES

Ilustración N° 1: Deportes de Lucha.....	77
Ilustración N° 2: Lucha.....	78
Ilustración N° 3: Grupo Taekwondo	78
Ilustración N° 4: Calzado en deportes.....	82
Ilustración N° 5: Postura y equilibrio	84
Ilustración N° 6: Beneficios del deporte de combate	86
Ilustración N° 7: Desarrollo Multifacético.....	88
Ilustración N° 8: Iniciación Deportiva.....	91
Ilustración N° 9: Infancia en el deporte	91
Ilustración N° 10: Edad en la iniciación deportiva.....	92
Ilustración N° 11: Pedagogía en la infancia.....	93
Ilustración N° 12: Pedagogía en el juego	94
Ilustración N° 13: Fundamentos Técnicos.....	109
Ilustración N° 14: Relación multifacética	112
Ilustración N° 15: Ejercicios de fuerza.....	112
Ilustración N° 16: Ejemplo de ejercicios de agilidad y competitivos.....	113

RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como propósito diagnosticar los dominios teóricos-prácticos, lo multifacético en la práctica de los fundamentos técnicos básicos del judo, lucha y taekwondo, en las niñas y niños de 10 a 12 años de Federación Deportiva de Imbabura en conjunto con sus entrenadores. Se planeó determinar los tipos de juegos y ejercicios que utilizan los entrenadores basándose de lo multifacético, valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños que ejercitan judo, lucha y taekwondo. La fundamentación teórica y científica establece la relación de lo multifacético con la iniciación deportiva, los juegos, y los tratados técnicos básicos de pie y en el piso que se desarrollan en la práctica deportiva del judo, lucha y taekwondo. La investigación bibliográfica, de campo, tipo exploratoria, descriptiva y propositiva, para la recaudación de datos se aplicó la técnica de la encuesta y como instrumento el cuestionario, el mismo que se efectuó a 10 entrenadores; también se valoró a través de la observación participativa la ejecución de los fundamentos técnicos básicos de los deportes antes descritos a 130 niños que se instruyen en la Federación Deportiva de Imbabura. Los resultados determinaron porcentajes significativos en respuestas incorrectas por parte de los entrenadores sobre aspectos relacionados con el tipo de juegos y ejercicios para desarrollo multifacético y la influencia que esta tiene en la iniciación y práctica del judo, lucha y taekwondo infantil; los datos obtenidos en la ficha de observación determinan resultados significativos de malos y regular en la ejecución de la técnica de pie y en el piso. Al final se proyectó describir las variables implícitas y analizar su incidencia, para generar una solución viable y pertinente; es decir, una guía que promueva el desarrollo multifacético, para la mejora de la preparación técnica básica del judo, lucha y taekwondo infantil, a través de recomendaciones metodológicas y actividades lúdicas, cuyo objetivo fundamental sea el desarrollo armónico e integral del niño deportista, brindándole la posibilidad de experimentar y conocer una gama interminable de gestos y movimientos, y alcanzar la especialización de un deporte determinado en la edad propicia.

Descriptores: Multifacético, Iniciación Deportiva, Juegos, Fundamentos técnicos del Judo, Lucha y Taekwondo.

ABSTRACT

This research work was aimed to diagnose the theoretical and practical domains, multifaceted practice of basic technical fundamentals of judo, wrestling and taekwondo, in children from 10 to 12 years old in Sports Federation of Imbabura with its coaches. It was planned to determine the types of games and exercises that the coaches use based on multifaceted and value the basic technical elements standing on their feet and on the floor that the children who exercise judo, wrestling and taekwondo practice. The theoretical and scientific foundation establish the multifaceted relationship between the sport initiation, games, and basic technical treatises standing on their feet and on the floor that develop in judo, wrestling and taekwondo. Bibliographic research, field, exploratory, descriptive and proactive type, for data collection it was used the poll technique and the questionnaire as the instrument, the same that was applied to 10 coaches; also it was assessed through the participation of some volunteers the implementation of the basic technical fundamentals of sports in 130 children who work with the Sports Federation of Imbabura. The results showed significant percentages of incorrect responses from coaches on issues related to the type of games and exercises for multifaceted development and the influence that it has on the initiation and practice of judo, wrestling and taekwondo in children; the data obtained in the observation sheet determinates bad and regular execution of the technique standing on their feet and on the floor. At last it was concluded to describe the implicit variables and analyze their impact, to generate a relevant and viable solution; that is, a guide that promotes multifaceted development for the improvement of basic technical preparation of judo, wrestling and child taekwondo, through methodological recommendations and recreational activities, where its main objective is the harmonious and integral development of the athlete, giving the chance to experience and learn an endless array of gestures and movements, and achieve the specialization of a particular sport in their young age.

Descriptors: Multifaceted, Sports Initiation, Games, Technical principles of Judo, Wrestling and Taekwondo.



INTRODUCCIÓN

La definición conceptual de trabajo multifacético en el entrenamiento deportivo hace referencia a la necesidad de construir todo un programa educativo – formativo sobre una firme base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas y técnicas de un deporte formativo e integral. La deficiencia de desarrollo de todas las cualidades básicas en las etapas de iniciación deportiva, se evidencia en la dificultad para realizar tareas o ejercicios específicos del deporte.

El trabajo multifacético es muy importante, ya que es uno de los principios que la mayoría de entrenadores en iniciación deportiva ha olvidado, debido a la especialización prematura que sufren los deportistas, por ejemplo en la disciplina de judo, lucha y taekwondo hay una labor muy importante en estos aspectos, pues sirven para fijar los dominios teórico-prácticos, marcando una diferencia en aquellos que han desarrollado el trabajo multifacético de los que no lo han desarrollado. Aquellos que no han tenido un trabajo multifacético pueden presentar muchas dificultades, al momento de realizar la actividad física a nivel competitivo o al momento de la especialización tendrán muchas dificultades para llegar a un alto rendimiento.

La práctica de los deportes de contacto constituyen una muy buena oportunidad para promover, desarrollar y potencializar el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas que requiere el futuro deportista, por medio de actividades lúdico-deportivas optimizará el esfuerzo llevando el desarrollo multifacético al sitio que debe utilizar.

El presente estudio abarca seis capítulos que se presenta en forma cronológica intentando abordar la problemática o el aporte que implica el desarrollo multifacético en las diferentes etapas de la iniciación deportiva en los deportes propuestos anteriormente.

El capítulo número I: presenta de manera minuciosa la problemática que existe en la localidad en la cual los docentes o los entrenadores formadores de nuevos talentos deportivos tienen dificultades para el desarrollo multifacético práctico para los fundamentos técnicos en los niños de 10 a 12 años que se inician en los deportes de Judo, Lucha y Taekwondo, en la provincia de Imbabura cantón Ibarra, como la parte final indicará los beneficios que brindará y la factibilidad de la investigación.

El capítulo número II: hace referencia el marco teórico está para fundamentar el estudio científico y profundización del trabajo multifacético y de qué manera nos puede ayudar para la asimilación de fundamentos para la iniciación Deportiva en niños de 10 a 12 años de edad, en las disciplinas de Judo, Lucha Olímpica y Taekwondo, ya que al realizar el estudio científico de las variables y sus características, interrogantes y directrices nos sirven para desarrollar una guía de realización de trabajo de grado.

Capítulo número III: contiene la metodología de la investigación, nos orienta sobre los diseños investigativos que se presenta de manera detallada en el segmento social en el cual realizamos el presente trabajo, las técnicas e instrumentos que se van a implementar para la recolección de datos entre otras estrategias para la recopilación de información.

El capítulo número IV: confinado al análisis e interpretación de resultados del cuestionario aplicado a los deportistas y la entrevista administrada a los entrenadores el año 2015 en la Federación Deportiva de Imbabura con las disciplinas que está haciendo objeto de estudio, la observación sobre la ejecución técnica en los principios ofensivos y defensivos, se recolectó datos sobre la característica estructura de participación que fueron aplicadas a los niños, para el análisis de interpretación se utilizó tablas gráficas y una visualización completa de los

datos obtenidos dando un valor numérico y haciendo una elucidación cualitativa de los resultados alojados en la investigación.

Capítulo número V: trata de conclusiones y recomendaciones éstas presentan una sintetización de la información recolectada en base a la problemática de los entrenadores encargados de la iniciación deportiva para el desarrollo multifacético y pretenden concluir en discernir los tipos de juegos que se utilizan en los mini deportes o juegos pre - deportivos para el judo, la lucha olímpica y el taekwondo y los resultados que establecieron una diferencia. Recomendaciones a los entrenadores - formadores en estudio, organismos deportivos que ayuden a mejorar los aspectos lúdico-deportivos recreativos e integrales que presentan para tener una evolución en lo que antes era una debilidad ahora sea una fortaleza en la captación de adeptos y enseñanza de fundamento técnicos.

Capítulo número VI: la propuesta presenta su respectiva justificación acompañada de objetivos, ubicación sectorial y física. Consiste básicamente en un desarrollo multifacético y fundamentos técnicos básicos en los deportes de: Judo, Lucha Olímpica y Taekwondo, para practicantes que estén en las edades de 10 a 12 años.

Al final del presente documento se presentará la bibliografía y anexos pertinentes concernientes a evidencias de la realización y ejecución del presente Trabajo de investigación.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1 Antecedentes

La definición conceptual de trabajo multifacético en el entrenamiento deportivo hace alusión a la creación de un programa específico, que pretende desarrollar las habilidades y destrezas de una forma muy general que también puede servir como apoyo para los profesores de Educación Física o encargados de la iniciación deportiva que requiere que los nuevos adictos a las disciplinas deportivas tengan bases para que puedan realizar un deporte en específico y los ejercicios que ello involucra con mayor solvencia.

El trabajo multifacético está catalogado como muy importante, es uno de los principios que la mayoría de entrenadores en iniciación deportiva ha olvidado, debido a la especialización prematura que sufren los deportistas por ejemplo en las disciplinas de Judo, Lucha Olímpica y Taekwondo, hay un trabajo muy importante en estos aspectos ya que esto

Sirve para fijar los dominios teórico-prácticos y marcan una diferencia, en aquellos que han desarrollado el trabajo multifacético de los que no han desarrollado, los que no han tenido un trabajo multifacético pueden presentar muchas dificultades al momento de realizar la actividad física a nivel competitivo o al momento de la especialización tendrán muchas dificultades para llegar a un alto rendimiento.

La práctica de los deportes de contacto constituye una muy buena

oportunidad para promover y potencializar el desarrollo de capacidades, habilidades y destrezas que requiere el futuro deportista, por medio de actividades lúdico-deportivas que optimizan el esfuerzo llevando el desarrollo multifacético al sitio que debe utilizar debido a su importancia en deportes como lo son el Judo, Lucha Olímpica y el Taekwondo.

1.2 Planteamiento del Problema

El principal problema en el Ecuador Es que no contamos con una estructura adecuada para la iniciación deportiva somos una sociedad que todavía piensa que el mejor entrenador tiene que estar manejando las elecciones nacionales las elecciones provinciales sin tener en cuenta que en la iniciación deportiva tienen que estar los mejores entrenadores que posea una federación es tanto así que el Ministerio del deporte en la actualidad ha impulsado una ley que pretende garantizar Mediante los clubes deportivos especializados una correcta iniciación y ha dado a las federaciones deportivas provinciales la completa competencia de manejar todo lo que concierne a categorías en algunos casos Cadetes juveniles pre juveniles y señor pero que no pertenezcan a selecciones nacionales básicamente lo que se pretende impulsar es que el nuevo adicto que ingresa a cualquiera de estas disciplinas deportivas duro lucha o taekwondo tenga un proceso fisiológico adecuado y que no quemé etapas Cómo es una ley y relativamente nueva hay que ver cuál será su efecto en un futuro. Ecuador a través de la malla curricular establecida para la educación básica, llevados a la práctica deben constituirse en una oportunidad para los docentes de Cultura Física y los entrenadores deportivos para implementar trabajos que desarrollen lo multifacético, motricidad, coordinación, entre otros aspectos.

Entender con precisión que el niño niña tiene que estar en el hecho pedagógico en todas las etapas de su infancia sea cual fuere la actividad que se Está realizando en ese momento es decir las fases del

entrenamiento 1 solamente deberán respetar las leyes fisiológicas y las normas pedagógicas que tienen que estar en mesas en este proceso de enseñanza y de entrenamiento que no es solamente que el estudiante mediante su reminiscencia evoque a la memoria motora y gesticular de un gesto técnico en específico sino que hace compras en el trabajo integral y holístico obviamente la familia del estudiante del deportista del ser humano estará inmersa en este proceso es proactivo entender que las clases tienen que ser lo más lúdicas y divertidas el niño. El joven el adolescente aprende jugando y es ahí donde tenemos que trabajar más como sociedad dejando el campeonísimo de lado entendiendo que el estudiante no está para cumplir las frustraciones de los padres si no qué tiene que sentirse a gusto en el entorno y debe mejorar tu autoestima paulatinamente mediante la práctica de la actividad física en los deportes y la recreación. Entender con precisión que el niño niña tiene que estar en el hecho pedagógico en todas las etapas de su infancia sea cual fuere la actividad que se está realizando en ese momento es decir las fases del entrenamiento 1 solamente deberán respetar las leyes fisiológicas y las normas pedagógicas que tienen que estar en mesas en este proceso de enseñanza y de entrenamiento que no es solamente que el estudiante mediante su reminiscencia evoque a la memoria motora y gesticular de un gesto técnico en específico sino que hace compras en el trabajo integral y holístico obviamente la familia del estudiante del deportista del ser humano estará inmersa en este proceso es proactivo entender que las clases tienen que ser lo más lúdicas y divertidas el niño El joven el adolescente aprende jugando y es ahí donde tenemos que trabajar más como sociedad dejando el campeonísimo de lado entendiendo que el estudiante no está para cumplir las frustraciones de los padres sino qué tiene que sentirse a gusto en el entorno y debe mejorar tu autoestima paulatinamente mediante la práctica de la actividad física en los deportes y la recreación. Uno de los principales problemas que gira en torno al desarrollo ya la consecución de nuevos adictos en las distintas disciplinas deportivas en especial en los deportes de combate son algunos estigmas

sociales con respecto a los deportes de lucha de oposición o de combate y a esto le agregamos también el altísimo grado de conocimiento dogmático que poseen los ex deportistas. Qué son puestos a cargo de selecciones en base a la experiencia y no se llevan procesos científicos entendiendo de qué la actividad física. Es un proceso eminentemente científico que maneja principios fisiológicos y pedagógicos que no puede permitirse ningún tipo de desatino. Al momento de planificar ya que estamos trabajando con seres humanos.

1.3 Formulación del Problema

¿Cómo influye el desarrollo multifacético que promocionan los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos del judo, lucha olímpica y taekwondo en niñas y niños de 10 a 12 años, en la Federación Deportiva de Imbabura durante los años 2015- 2016?

1.4 Delimitación

1.4.1 Unidades de información

- Futuros adictos de las disciplinas de deportes de combate que entrenan en el polideportivo de la ciudad de Ibarra
- monitores y entrenadores que elaboran en el polideportivo de las disciplinas de cuando judo y lucha.

1.4.2 Delimitación espacial

La presente investigación se la realizó en el polideportivo de la ciudad de Imbabura a monitores, entrenadores y deportistas masculino y femenino en la etapa de iniciación deportiva con un rango de edad de 10

a 12 años en las disciplinas de judo, lucha y taekwondo deportes de combate de la Federación de Imbabura.

1.4.3 Delimitación Temporal

La presente investigación se realizó en la federación deportiva de Imbabura en el Macro ciclo 2014 – 2015

1.5 Objetivos

1.5.1 Objetivo General

- Comprender cómo influye el desarrollo multifacético que promueven los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos del judo, lucha y taekwondo en niñas y niños de 10 a 12 años en la Federación Deportiva de Imbabura, año 2015-2016.

1.5.2 Objetivos Específicos

- Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, y actividades lúdicas que se pueden utilizar para el desarrollo de habilidades destrezas y capacidades de una forma más general
- Evaluar los fundamentos y elementos de carácter técnico a utilizarse en la pelea en el piso y de pie en las diferentes disciplinas deportivas en las edades establecidas sujeto de esta investigación.
- Diseñar una herramienta alterna de fundamentos teórico-prácticos

de lo multifacético y la técnica deportiva básica. para entrenadores de judo, lucha y taekwondo en la FDI.

1.6. Justificación

El presente trabajo nace con la necesidad creciente que tiene nuestra sociedad de formar personas ciudadanos y deportistas con una visión global integral holística con un altísimo contenido de valores y de conocimientos tanto en la parte cognoscitiva como en la parte fisiológica es decir una formación completa y uno de los mecanismos más viables en la actual sociedad para fomentar este tipo de prácticas Precisamente es el deporte el cual debe tener un desarrollo multifacético comprendiendo que la sociedad es eminentemente dinámica y necesitamos desarrollarnos a nivel que nos impone la globalización para estar en la vanguardia deportiva para ello trabajo multifacético para las disciplinas de deportes de combate sujeto de investigación cómo lo son judo arte Marcial la lucha un deporte intrínseco y taekwondo una arte de costumbre.

Por lo anteriormente expuesto el desarrollo multifacético en la iniciación deportiva el desarrollo de múltiples habilidades y destrezas capacidades físicas, acrobática y hasta cardiovasculares que se puede desarrollar de una manera muy holística que incluso puedes ayudar a mejorar la autoestima de quienes lo practican y constituye un proceso pedagógico que apunta a un cambio social y físico qué es lo que tanto necesita nuestra población que cada vez es más propensa al sedentarismo.

En definitiva poner en práctica un desarrollo multifacético en nuestra estructura deportiva nacional garantizaría que los deportistas tengan mayores recursos para poder realizar una actividad física a nivel competitivo teniendo en cuenta que ellos van a tener una huella fisiológica y cognitiva qué les permitirá en cualquier momento hacer un uso de cualquiera de esas habilidades y capacidades múltiples que ellos tienen

guardado en el subconsciente y ayudará a que puedan realizar los gestos técnicos de una mejor manera y llegar a una maestría deportiva es lo que se busca en la alta competencia y podría ser determinante los resultados deportivos de nuestra nación en eventos internacionales vayan más allá de un campeonato Panamericano o sudamericano sino más bien podríamos tener deportistas que disfrutaran de sus competencias y llegaran porque no a un nivel olímpico que es lo que tanto requiere nuestra nación ávida de resultados olímpicos.

1.7. Factibilidad

La realización del presente trabajo investigativo es posible por cuanto se ha tenido acercamientos con los entrenadores de judo. Lucha, taekwondo al igual que con la comisión técnica metodológica de la Federación deportiva de Imbabura de igual manera se ha mantenido conversaciones con los presidentes de las diferentes asociaciones deportivas por deporte de igual manera se ha encontrado la predisposición a colaborar con los instrumentos de recolección de información encuestas y fichas de observación las y los deportistas en el presente trabajo.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Fundamentación Teórica

El presente trabajo investigativo tiene como principal finalidad argumentar de manera científica la investigación recabando y escudriñando bases bibliográficas y teóricas.

Multifacético la iniciación en el que hacer deportivo puede estar altamente vinculado a las etapas sensibles de nuestro futuro deportista sus edades para iniciar en el proceso pueden variar depende el grado de madurez fisiológica que demanda cada disciplina deportiva deportes de combate a partir de 8 años pero no necesariamente en el deporte en sí sino en actividades afines que se pueden extrapolar de una manera positiva en un futuro le van a permitir al deportista tener cierto dominio de habilidades motoras y cualidades que de ser potencializadas pueden ser determinantes en el aprendizaje de un gesto técnico específico.

Las niñas y niños entre los 10 y 12 años deberían conocer y practicar varios deportes, desarrollando habilidades implícitas en los mismos, como ejemplo se puede tomar: judo, lucha, taekwondo, baloncesto, fútbol, patinaje, hockey, atletismo, natación entre otros.

En las disciplinas judo, lucha y taekwondo ya que mediante Estas actividades se puede buscar que el Infante encuentre una manera de canalizar su energía a la vez que desarrolla una predisposición al combate la misma que le va adoptar de un carácter y temperamento

desde perfiles para los procesos cortical es que se manejan en estas disciplinas deportivo.

2.1.1 Fundamento Epistemológico

Teoría Constructivista

Comprender la importancia que tiene la sociedad en el proceso de aprendizaje y desarrollo del infante en el contexto según González González-Mesa, C., Cecchini Estrada, J. A., Fernández Río, F. J., & Méndez Giménez, A. (2008) considera que:

El deporte es una realidad social compleja y uno de los contenidos más desarrollados en todos los niveles educativos. No cabe duda de que su práctica debe estar bien orientada para conseguir desarrollar en el individuo cierta competencia durante el juego además del deseado razonamiento social y moral. Sin embargo, pueden surgir problemas cuando se produce un enfoque excesivo del deporte hacia la competición en lugar de hacia una forma divertida y activa de ocupar el tiempo de ocio. El modo de enseñarlo ha suscitado mucha controversia; especialmente en las últimas décadas, cuando comienzan a aparecer voces que reclaman un cambio en la forma tradicional de transmitirlos. Desde los modelos de enseñanza comprensiva y del aprendizaje cooperativo han emergido interesantes aportaciones didácticas que podrían orientar el cambio hacia un planteamiento más educativo y holístico. Presentamos los avances más significativos de una y otra metodología y desvelamos sus elementos comunes de intersección. Aula Abierta, 36(1-2) pp. 27-38 (2008)

El deporte como un medio de desenvolvimiento social vinculado al desarrollo de los niveles educativos pedagógicos que garantiza el interés Superior del niño niña y adolescente a desenvolverse en un medio y contexto a realizar una actividad productiva que forme su cuerpo y su mente haciendo un correcto uso del tiempo de ocio confinando este

tiempo actividades que construyan un conocimiento significativo y en buenos recuerdos vinculados a las actividades físico-deportivas lúdico-académicas como parte de la formación integral y multifacética del individuo.

El deportista posee una serie de habilidades, estas necesitan de un dominio motriz, y sobre todo de intuir cuando utilizarlas, por lo mismo es importante comprender la lógica del deporte practicado, por ello el constructivismo como modelo teórico educativo aporta en la formación de individuos capaces de ofrecer una respuesta a la dificultades que les puede presentar el Deporte.

El entrenador utilizaba como fuentes de conocimiento provenían de su experiencia, se encargaban de transmitirla a diferentes generaciones, pues así fueron entrenados y de los deportes individuales, en los que se buscaba el mayor rendimiento de un atleta, por ello se convierte en imperante la utilización de una metodología adaptable a cada necesidad que se presente en la práctica de los diversos deportes, de esta manera entrenador y deportista se verán beneficiados, logrando mejores resultados y logros exitosos en cada una de sus participaciones, sin que esto signifique necesariamente los primeros lugares en las competencias, pero si una formación adecuada de seres humanos.

2.1.2 Fundamento Sociológico

Teoría Socio Crítica

Comprender que todos los profesionales de las áreas de cultura física deportes y recreación deben estar vinculadas a las ciencias de la salud y trabajar en conjunto con las instancias afines a los ministerios de salud y entidades educativas en especial es realizar medicina preventiva para nuestra sociedad según Acosta, E. R. (2012) coincide que:

En la última década, organizaciones mundiales, como Panamerican Health Organization (2005), Alianza Mundial de los Deportes, UNESCO, OMS (ONU, 2010), CDC de Atlanta (2010) y ACSM (2009), entre otras, presentaron recomendaciones concretas y propuestas para la práctica continua del deporte, desde el pre-escolar hasta la vida adulta. Las recomendación fueron actividad física y práctica de deportes, por lo menos tres veces a la semana, por treinta minutos de duración y con intensidad de moderada a vigorosa, para obtener beneficios para la salud y el desarrollo y social. Se han realizado también varios congresos en el país, que convocan a comunidades científicas y académicas a reflexionar sobre el fenómeno deportivo, buscando hacer eco en los dirigentes y políticos responsables sobre la importancia del tema, para no solo el éxito deportivo del país sino para construir una sociedad, donde el hombre se reconozca como un fundamento y elemento de su entorno. (p.60).

Escribe un mundo globalizado en el cual la tecnología va ganando terreno cada vez tenemos una sociedad que comprende menos sobre la actividad física sino que más bien Ahora se intenta dar facilidades y todo se presta de que nuestra sociedad no se activa de ahí la importancia el protagonismo que ha tomado el Consejo Mundial de la Salud desde los ministerios de salud de todas las naciones al impulsar programas que le genere una vida más activa a sus habitantes teniendo en cuenta de que este tipo de actividades físico deportivas y recreativas que se las puede realizar en casi cualquier lugar generan innumerables beneficios para una nación en materia de ahorro ya que al realizar actividad física se previenen un montón de enfermedades cardiovasculares depresión enfermedades degenerativas incluso se ha detectado qué realizando 30 minutos de actividad física diario antes de iniciar con las actividades físicas o laborales contribuyen a que la gente tenga más vitalidad y poder vivir de mejor manera en todas sus actividades es por eso que ahora tiene un protagonismo muy importante y ha evolucionado la práctica deportiva.

En la disciplinas de judo, lucha y taekwondo “cualquier práctica que un individuo realiza en su vida, responde siempre a una teoría” (Porlan y Flor 1985).

2.1.3 Fundamento Psicológico

Teoría Cognitiva

Entender el engranaje perfecto Qué ofrece el concepto multilateral de desarrollo multidisciplinario como eje fundamental para tratar al niño iniciación deportiva yo no descuidar leí ninguno de sus ámbitos para que pueda llevarse a cabo la muy anhelada preparación multifacética según Carrasco, A. E. R., García-Mas, A., & Brustad, R. J. (2009).coincide que:

El bienestar es un concepto multifacético y dinámico que incluye dimensiones subjetivas, sociales, y psicológicas así como comportamientos relativos a la salud. El modelo de Ryff se podría utilizar en una multiplicidad de contextos y poblaciones, con el propósito de conocer el bienestar psicológico de diferentes personas, además tener una idea más clara de cómo ayudarlos en este objetivo, por medio de evaluaciones y mediciones exhaustivas, finalmente asesorando a individuos o instituciones en su búsqueda de desarrollo y crecimiento personal, satisfacción con la vida, percepción de salud y capacidad de emprendimiento, tanto de forma individual, como en contextos sociales. (p.339).

El entrenador se convierte en un ejemplo a seguir por el niño deportista, incluso lleva la responsabilidad de formarlo disciplinadamente, es decir la formación integral del ser humano, depende en gran medida de los entrenadores, que además de ser en educadores, deben ser formadores, de carácter, disciplina, madurez; los deportistas entenderán al deporte como un objetivo de vida, no tan solo como la práctica de un juego.

2.1.4 Fundamento Pedagógico

Teoría Naturalista

En los últimos tiempos se ha debatido mucho Sobre cómo lograr que la vida deportiva de los deportistas que se encuentran activos se prolongue un poco más y que la gente sedentaria se vaya cada vez agregándose más al movimiento deportivo Guerrero, D. J. T.(2015) afirma que:

Durante los últimos veinte años la iniciación deportiva ha buscado, una conducción general hacia la asociación de contenidos de formación multilateral con los de formación especial, utilizando modelos cronológicos a largo plazo. Una de las propuestas teóricas que más atractivo ha tenido para los especialistas de la educación física y el deporte ha sido la denominada "hipótesis de la variabilidad al practicar" que fue formulada por Schmidt (1982), basada en el efecto asociacional del feedback que tiene la propiedad de procurar una asociación entre el estímulo y la respuesta, donde el conocimiento de los resultados tiene la intención de operar conjuntamente, así como en las formas que el modelo de Adams (circuito cerrado en 1971) había sugerido.(p.6).

En la naturaleza del tiempo educativo sobre el eje temporal, nos lleva inicialmente a considerar ciertas apreciaciones conceptuales de base como corolarios compartidos por las distintas teorías educativas.

El entrenador toma diferentes alternativas en la preparación de los deportistas, las cuales dependen del modelo de enseñanza que se elija, y de las necesidades de aprendizaje que requieren sus deportistas, tanto desde el punto de vista individual como grupal, además es importante identificar el tipo de contenido que se vaya a enseñar, en ocasiones esta elección se realiza de manera inconsciente y se produce por seguir del modelo educativo que utilizan las diferentes actividades de enseñanza – aprendizaje, de acuerdo a la época histórica.

De las actuaciones de profesores y entrenadores, han surgido problemas dentro del mundo de la enseñanza y del entrenamiento deportivo. Entre ellos, la bifurcación que se ha creado entre lo tradicional y alternativo, al parecer para muchos entrenadores lo que un día funciono se convertirá en la fórmula ganadora para la eternidad, el intentar nuevas estrategias o técnicas se convierte incluso en una pérdida de tiempo, hace que se estén generando tópicos referente al modo de actuar de los mismos, hasta el punto de prejuizarlos con gran facilidad sin realizar una evaluación real sobre su trabajo.

2.1.5 La multilateralidad y lo multifacético

La multilateralidad es un argumento técnico muy recurrente en los últimos tiempos qué hay que cada vez se busca más precisión en el trabajo de la iniciación deportiva con los niños y de igual manera es importante generar actividades lúdicas ya que cada vez los estudiantes los niños en iniciación deportiva tienen menos interés por realizar actividades físicas motivo por el cual se pretende desarrollar ciertas habilidades destrezas y capacidades físicas y motoras a través de juegos como medio para desarrollar su condición física.

Recio, F. J. M. (2009) afirma que;

Demuestra que para lograr rendimiento deportivo en cualquier especialidad deportiva resulta necesario una base multilateral, a través de cargas generales polifacéticas e inespecíficas. Es fundamental para principiantes y sujetos con un bajo nivel de condición física, puesto que el acondicionamiento físico general previo a la base para el acondicionamiento físico posterior, posibilitando más desarrollo de la condición física. (p.4).

El proceso de entrenamiento multifacético es importante entender qué tiene muchas ventajas ya que nosotros podemos hacer ejercicios bi-

multilaterales que serán coadyuvantes y en algunos casos determinantes al momento de desarrollar la capacidad cardiovascular la capacidad coordinativa propioceptiva entre otros aspectos que engloba el trabajo multifacético pero también tener muy claro que todo parte de una base denominada acondicionamiento teniendo claro que siempre la actividad física está basada en tener una buena capacidad aeróbica para luego ir desarrollando actividades anaeróbicas también en la ejecución de movimientos deberá ir siempre de lo sencillo a lo complejo y lo inductivo a lo deductivo y viceversa para que arroje un resultado positivo este proceso.

El entrenamiento según Pareja, I. D. U. (2009) afirma que:

El juego es un fenómeno consubstancial a la realidad humana y como tal influye en si misma al hombre en su complejidad multidimensional, sus componentes biológicos, culturales y espirituales. por ello el juego se develan acciones en las cuales se desarrolla en las cuales se desarrollan objetos y sentidos relacionados con el aprendizaje, la educación física, las costumbres, las tradiciones, la imaginación, la fantasía, de las comunicaciones, el desarrollo físico, los efectos y las emociones entre otros. (p.7)

Es decir hay algunas variantes multidimensionales que aclara que el asunto fisiológico y psicológico no van separados sino que más bien se fusionan para dejar una constancia de la madurez integrar del individuo el mismo que se puede ir desarrollando paulatinamente en diferentes dimensiones o aspectos que conforman un todo.

2.1.5.1 Multilateralidad general

Este tipo de preparación es determinante en el desarrollo motriz ya que genera muchas bases para utilizarse en cualquier disciplina deportiva lo

cual no quiere decir que se vaya a realizar una especialización deportiva prematura sino que tiene más posibilidades de movimiento y una memoria motora más eficiente. Mientras más sencillo sea la actividad que se está realizando se considera que el desarrollo multifacético es mucho más general porque tiene más vectores en movimiento y de igual manera las extremidades están trabajando toda simultáneamente es decir a mayor Rango de movimiento el desarrollo multilateral es más general obviamente va tomando un grado de complejidad cuando ya se va iniciando en la actividad deportiva porque los complejo técnico tácticos pueden tener de 3 a 8 técnicas que requieren de un altísimo grado de coordinación velocidad y rapidez motivo por el cual tener como garantía una base de trabajo de lateralidad general se vuelve muy importante.

2.1.5.2 Multilateralidad especial

Por su parte el trabajo de multilateralidad especial hace referencia a movimientos que necesariamente deberán tener una transferencia positiva para algún gesto técnico en específico es decir son movimientos que ya están orientados a la aplicación de una técnica en especiales los movimientos pueden realizarse a modo de juego o a modo de entrenamiento de una forma indistintamente de tal manera que se abra fragmentado la técnica para cuando se tenga que realizar el gesto técnico completo El deportista o el estudiante que está en la etapa de iniciación va a tener mucho más claro cómo deberá moverse las diferentes extremidades para lograr ejecutar un gesto técnico en especial.

Lo importante de la especialización, es que el deportista sepa aplicar efectiva y eficientemente el conocimiento general adquirido, en este caso la multilateralidad, es decir tenemos niños que en las primeras edades han desarrollado habilidades y destrezas básicas para cualquier deporte, y ahora es el trabajo del entrenador el encausarlas de acuerdo a las necesidades propias de cada deporte, sin embargo el profesional no

recibirá deportistas en nivel cero, ya tendría sentadas bases importantes desde su infancia.

El artículo anteriormente citado no deja claro que el pensar de que el niño estoy muy entusiasmado y tenga muchas ganas de hacer más tarea física de la que le con Pepe nosotros debemos saber canalizar esa energía de una forma adecuada para que no se quemen etapas en el proceso y con esto garantizar de que no tenga ningún tipo de bacilos y el disfrute de la actividad que él esté realizando de orden físico.

Según Vega, C. J. E. C. (2014) dice que:

Los especialistas que se afilian a esta tendencia, critican la ineficacia de la educación física generalizada y previa a la iniciación deportiva. Estos técnicos del deporte consideran que la práctica de actividad deportiva es un medio de formación total, infinitamente superior a la educación física, la cual debería reservarse únicamente para los sujetos con carencias o disminuciones (con necesidades educativas especiales). (p.6).

Es muy importante comprender la determinancia y preponderancia que tienen para El desenvolvimiento en todas las disciplinas deportivas el trabajo multifacético es el único que nos puede generar esta base así como lo sugiere García, P. L. R., & Murcia, J. A. M. (2010) afirma que:

En la mayoría de las disciplinas deportivas, son demandadas en gran medida todas las habilidades básicas fundamentales: correr, saltar, trepar, rodar, equilibrarse, etc. Del mismo modo, el grado de solicitud de las mismas, va a poseer un alto grado de exigencia, que llevará implícita la necesidad imperiosa de haber conseguido un desarrollo maduro y eficaz de las mismas, que sirva de soporte para la ejecución introducción de las diferentes habilidades específicas. (p.5).

También se puede evidenciar que este es un trabajo que deja resultados en el corto mediano y largo plazo. La especialización en los deportes de combate se la realiza a partir de los 8 años y se puede iniciar

hasta más de los doce años de edad.

Y los metodológicas para abordar el trabajo multifacético de los deportes de combate que tienen su didáctica especial. Debido a las particularidades cortical es que presenta este tipo de disciplinas deportivas como lo son el judo, la lucha y taekwondo estas edades donde los deportistas no manejan una inteligencia emocional y no saben. Cómo interpretar ciertas circunstancias que los generan nerviosismo de ahí la importancia de que mediante las actividades pedagógicas se realiza también juegos de oposición para fomentar un desarrollo de esa parte emocional Y temperamental que debe poseer el deportista iniciación para cumplir con el perfil de un deportista entendiendo que la inteligencia emocional va mucho más allá designación, es decir es saber cuándo comportarse y cuando actuar quiero ser un referente de las buenas costumbres y el respeto para toda la comunidad en general eso es formación.

Es muy importante entender la única finalidad del trabajo multifacético es y siempre será brindarle al individuo más opciones para que pueda tener un desarrollo equilibrado y armónico de todos los sistemas de su cuerpo logrando un equilibrio homeostático que le ayudara a manejar una inteligencia emocional que seguramente tiene que estar acompañado de un desarrollo armónico y una muy buena capacidad aeróbica también tener un fuerte dominio de las capacidades coordinativas que vayan acorde a su edad y su maduración psicológica y fisiológica las capacidades condicionantes no conllevan El desenvolvimiento en las ciudades de iniciación deportiva seguramente más adelante seguramente más adelante cuando el estudiante decida tener un proceso de especialización echar aman a otro tipo de preparación la misma Que obviamente deberá tener sus limitaciones debido al altísimo grado la influencia que tiene esta actividad en cuanto a exigencias.

En cuanto a los requerimientos posturales es importante saber desplazarte tanto en la posición de pie como en el piso para ello se realizan actividades y ejercicios de adaptación y también se realizan muchos ejercicios de carácter funcional ya que estos ejercicios son sugeridos a cualquier edad debido a que el deportista no va a tener una carga exógena en sí. Lo cual puede perjudicar a su desenvolvimiento fisiológico al general de mucha carga en las articulaciones el trabajo de fuerza por el contrario de lo que se piensa es altamente eficiente en estas edades ya que siendo planificado de una forma muy organizada incluso puede ayudar al crecimiento del deportista de igual manera entendiendo que con el trabajo de fuerza se puede lograr muchos ejercicios en estas edades lo que se realiza es ejercicios de fuerza pero solamente con su propio peso corporal es decir se puede trabajar fuerza se puede trabajar todas las capacidades condicionantes y coordinativas pero tienen que ser planificadas con anterioridad y asegurarse de que el niño deportista está en capacidad de recibir esa carga física y asimilar la de la mejor manera para tener un desarrollo a nivel general.

La lucha necesita manejar una técnica precisa, de esta manera los deportistas aprenderán a modificar y sistematizar sus actuaciones dentro y fuera de competencia, es decir el entrenador obsequia al estudiante un proceso, el mismo que podrá ser aplicado en distintas esferas de la vida cotidiana, no solo al momento del combate.

La lucha Olímpica es un deporte intrínseco instintivo que va de la mano con el instinto de preservación es uno de los deportes más antiguos en el sistema olímpico estuvo en las primeras olimpiadas de la era antigua y se ha mantenido hasta la modernidad en esta disciplina deportiva se compete en dos grandes modalidades la lucha estilo libre y estilo Greco romano la lucha estilo libre pueden pelear tanto en la rama masculina como en la femenina la lucha grecorromana es únicamente para varones el sistema olímpico establecido 18 categorías para los 3 grandes grupos de

luchadores varones libre primer grupo mujeres libres segundo grupo y varones grecorromana tercer grupo dentro del sistema de competencia tenemos la posibilidad de ganar por varios sistemas por acción de mayor puntaje, por plancha, por haber marcado el último punto y por superioridad técnica.

Las técnicas de pie más utilizadas son: derribes, sumersión, jalón, tackle, volteo, volteo cabeza brazo, sacrificio, bombero, cafacol.

Las técnicas que más se usan en pelea en el suelo en cambio son: la media Nelson, desbalance, retención, la americana y cruceta

2.1.5.3 Lo multifacético, importancia en fases del entrenamiento.

Lo multifacético - Conceptos

El trabajo y desarrollo multifacético se lo realiza con la única finalidad de generar una base firme para estructurar sobre esas actividades ya aprendidas técnicas que sugieran cierto nivel de desarrollo y madurez Deportiva en un futuro más adelante y que no tengan vacíos ni problemas de coordinación o de segmentación de complejo técnico-tácticos que van a servir para la competencia de alto nivel.

Pero además Busca un desarrollo general sostenible que permita alcanzar un rendimiento físico sostenible de muy buen nivel todo esto en función al rendimiento esperado luego de seguir el debido proceso es decir sin competir antes de hora y sin presionar al deportista ni al entrenador para que den resultados antes del tiempo establecido.

Lo que más se aspira es tener un máximo de verdad desarrollo que sea de carácter duradero y que sea aplicable a las distintas fases del entrenamiento multilateral en primera fase dentro del trabajo

especializado de carácter especializar que ponga en un nivel óptimo de competición hay que ir a seguir del proceso de trabajo multifacético he llevado un plan de entrenamiento Macro, micro y de sesión organizado he realizado de la forma más metódica con los más altos estándares tiene que ser considerado un deportista completo íntegro que cumple con todos los estándares y tiene una versatilidad que le permite medir sé a cualquier tipo de circunstancia o eventualidad que se puedan generar en una competencia.

2.1.6 Entrenamiento en niños, desarrollo físico y motriz

El desarrollo físico sería el tema más grande pero el desarrollo motor es determinante en la vida del individuo.

Qué hay que todo movimiento está confinado a potencializarse y perfeccionarse más adelante algunos autores sugieren que la preparación multifacética solamente conlleva un mayor desarrollo velas capacidades y movimientos es importante entender que el desarrollo fisiológico y emocional no son dos cosas diferentes sino que más bien están

Vinculadas la una a la otra el tema conductual las conexiones neuronales que el individuo realiza durante toda su vida le van a dar una huella cognitiva que le va a permitir echar mano de las distintas habilidades esos principios cómo andan las acciones de los entrenadores de los monitores que están a cargo de la iniciación deportiva el campo de acción para trabajar en el ámbito multifacético en realidad es muy amplio ya que hay distintos grupos y métodos que relacionan las distintas fases principios y nos dan directrices para establecer los métodos de entrenamiento que vamos a ir a utilizar en las distintas etapas.

Es de esta manera Cómo se lleva a cabo el proceso de preparación multifacética por el contrario la preparación unilateral siempre tiene algún

tipo de rezago en el desarrollo del Infante Incluso se puede decir que al realizar una actividad monótona puede generar cansancio desgaste y falta de interés y la involución y posterior pérdida de ciertas capacidades físicas adquiridas en primera instancia y posteriormente las ignatas.

2.1.7 Los juegos en la iniciación deportiva

Los juegos son un medio y una herramienta muy importante para llevar a cabo el desarrollo multilateral ya que el niño en iniciación deportiva Al igual que cualquier otro individuo cuando está jugando realiza un esfuerzo adicional de una manera inconsciente lo cual contribuye a que paulatinamente vaya mejorando su condición física y también arroja una agilidad mental propia de la toma de decisiones esporádica que generan este tipo de actividades que al estar vinculadas con el disfrute se convierten en una motivación inconsciente que nos permite cumplir el objetivo en los juegos diseñados para lo multifacética.

Los juegos en iniciación deportiva en la actualidad tienen otras connotaciones ya que se ha identificado que por la edad fisiológica y psicológica el estudiante y deportista atraviesa entre los 10 y 12 años el mecanismo más adecuado para lograr incluirlo en la práctica deportiva es de fuego por sus propiedades lúdicas y recreativas.

Según Devís, J. D. (2006). dice que:

Esto es así, desde el punto de vista psicológico y del aprendizaje motor, porque las habilidades técnicas de los juegos deportivos son habilidades abiertas. Según Singer (1975, 1986), el primero en hablar de este tipo de habilidades fue Poulton (1957) que las describe, en oposición a las habilidades cerradas, como aquéllas que se realizan en un ambiente incierto y en función de las demandas situacionales, donde el participante debe anticiparse y tomar decisiones. Esta descripción las acerca a posiciones cognitivistas dentro del aprendizaje motor,

que como señala Newell (1978), enfatizan el vínculo entre la cognición y la acción, y el conocer facilita el hacer y viceversa. (p.70).

Es decir el juego tiene que ser tratado en cada uno de sus contenidos como si se tratara de un eje transversal para que sea un aprendizaje significativo y el estudiante o el deportista pueda entender cuál es la importancia de realizar esa acción motora Y de qué manera repercute en su formación integral.

2.1.7.1 Los juegos y la velocidad en los niños

Los juegos de velocidad se lo tiene que realizar en un lugar abierto teniendo en cuenta las características de la velocidad Qué es la velocidad es lineal y no escalar Entonces es muy importante el desplazamiento por ejemplo las carreras con relevos las cogidas, cadenas, cruz de velocidad, que son mecanismos que el deportista va desarrollando la competitividad y va mejorando en algunos aspectos del desplazamiento obviamente la velocidad está limitada por la técnica de ahí la importancia de realizar una técnica adecuada de carrera para poder desplazarse de una forma más eficiente es decir ahorrando energía.

2.1.7.2 Los juegos y la resistencia en los niños

Para los juegos de resistencia lo más importante es tener en cuenta el grado de motivación qué tiene el estudiante para realizar ciertas actividades por ejemplo jugar a las cogidas tienen que ser juegos de reglas sencillas y luego tienen que ir cambiando las reglas y subiendo el nivel de complejidad y hay que esas son las características de los juegos que nos van a servir para realizar la iniciación deportiva en una etapa posterior estas actividades tienen que ser de mayor volumen pero de menos intensidad y siempre tiene que haber una motivación implícita o

tiene que ser de carácter competitivo.

Según Orellana, J. N. (2005) dice que:

Se parte de la base de que los niños tienen un metabolismo anaeróbico inmaduro, debido a una baja actividad de las enzimas glucolíticas, mientras que su metabolismo aeróbico es extraordinariamente activo y, por tanto, la base metodológica de trabajo debe ser aeróbica. Pero esto no casa bien con la actividad innata y natural observada en los niños, basada fundamentalmente en movimientos y juegos de potencia, saltos, lanzamientos o carreras de corta duración y alta intensidad. (p.7).

En el entrenamiento deportivo hay muchos principios entre ellos hay un principio denominado entrenamiento ilógico que sugiere que el cúmulo de actividades de carácter anaeróbico genera una base aeróbica sólida Pero por otra parte existe el principio de la progresión en este caso lo más importante sería que nosotros paulatinamente vayamos subiendo el ritmo de trabajo que empecemos con actividades de baja intensidad por un tiempo prolongado superior a los 30 minutos y poco a poco vayamos mudándonos actividades que tengan un contenido más alto de trabajo anaeróbico para ir cerrando el círculo de la reafirmación de la capacidad aeróbica mejorando así el volumen sistólico en la cantidad de capilares, la irrigación sanguínea, la oxigenación en la sangre, entre otros factores que inciden en el desarrollo del trabajo cardiovascular.

2.1.8 Fundamentos técnicos del judo, lucha olímpica y taekwondo

Los fundamentos técnicos en judo, lucha y el taekwondo no precisamente son los mismos ni se dice denominan de la misma manera pero la mayoría de los fundamentos técnicos que existen en estas disciplinas tienen transferencia positiva la una con la otra por ejemplo en

lucha hay una técnica llamada tackle y en judo se llama moroteguary.

Es decir son técnicas que No necesariamente se llama inicia aplican de la misma manera sino que la adquisición de un gesto motor o de una gama de movimientos nos pueden servir tanto para desarrollar una técnica de judo como una técnica de lucha o de taekwondo es por eso la importancia de tener una memoria motora muy amplia para poder ejecutar cualquier elemento técnico de una manera más natural otro factor muy importante que juega en las disciplinas de deportes de combate son el equilibrio, trabajo propioceptivo, lateralidad, velocidad, fuerza y la resistencia es decir todas las capacidades condicionantes con sus respectivas direcciones del entrenamiento.

De igual manera las capacidades coordinativas Qué son muy importantes para el desarrollo motor y dominio técnico de los deportistas en la etapa de iniciación deportiva.

2.2 Posicionamiento Teórico

Hay que comprender que en las etapas de iniciación debe ponerse mucho énfasis en el desarrollo general preparación física multilateral, juegos con reglas complejas.

Es de vital importancia no olvidarse el principio de la progresión y entender que todo va de lo sencillo a lo complejo de lo general a lo particular la relación inductivo - deductivo es muy importante en esta etapa del desarrollo del infante deportista.

También por las características técnicas de esta disciplina a nivel cortical debe manejarse un dominio de la inteligencia emocional y de madurez conductual para un correcto desenvolvimiento en la etapa de iniciación y a nivel general a modo de ejes transversales es decir trabajar

desde todos los aspectos de la vida del individuo hacia la consecución de un pequeño objetivo.

2.3 Glosario de Términos

Acondicionamiento físico.- Generelo y Lapetra (1993) definen acondicionamiento físico como el desarrollo intencionado de las cualidades o capacidades físicas; el resultado obtenido será el grado de condición física. En 1948, Darling y cols. Definen la condición física como la capacidad individual para una tarea.

Desarrollo motriz.- Es el desarrollo de las habilidades motoras en las tempranas etapas de madurez del ser humano, puede ser motriz fina: capacidad de seguir un renglón al escribir, colorear, recortar. Motriz gruesa: correr, brincar, bailar, etc.

Especialización.- Acción y resultado de especializarse en cierta técnica, ciencia o arte. Ejemplo: cada vez se precisa mayor especialización técnica.

Etapas o fase sensible.- La fase sensible es un periodo ontogénico con una predisposición muy favorable para el desarrollo de una determinada cualidad física. Estimular cuando una cualidad está madurando que cuando ya ha madurado.

Flexibilidad.- Etimológicamente, flexibilidad deriva del latín «bilix» que significa capacidad y «flectere», curvar. En general y en el ámbito de la educación física y los deportes, la flexibilidad se suele asociar a: «una gran movilidad articular». Algunos la asimilan a la laxitud muscular y ligamentosa.

Fuerza.- Es la capacidad de vencer una resistencia externa o reaccionar

contra la misma con una tensión muscular, dependiendo de la forma de producirse la tensión muscular y el tiempo de aplicación de ésta, tendremos un tipo de fuerza u otra /fundamentación biomecánica).

Iniciación deportiva.- Es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva. Es el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes.

Lateralidad. Preferencia sistemática a utilizar ciertos órganos dispuestos en pares, como las manos o los pies, ya sea derecha o la izquierda.

Mini Deportes.- El mini deporte es una actividad eminentemente lúdica, que tomando como estructura la base principal de los conceptos de un deporte, se puede utilizar como una forma de facilitar el desarrollo integral del estudiante.

Multideportes.- Entendemos por práctica multideportiva el planteamiento formativo que busca la enseñanza de una variedad amplia de deportes durante las primeras etapas de aprendizaje.

Multifacético.- (Polifacético). Palabra compuesta. Multi, prefijo que significa "mucho" y faceta, cada uno de los aspectos que presenta un asunto, un carácter, etc. Entonces, significa: objeto o ser que presenta diversidad de caras o aspectos.

Multilateralidad.- Se desprende de la unidad del organismo, de la interacción de sus órganos y sistemas, de los procesos psíquicos y de las funciones fisiológicas.

Polivalencia.- Que vale para muchas cosas. Dotado de varias valencias o eficacias. Se dice principalmente de los sueros y vacunas curativos

cuando poseen acción contra varios microbios.

Polifacético.- Que ofrece varias facetas o aspectos. adj. Dicho de una persona: De variada condición o de múltiples aptitudes.

Táctica.- Designa la utilización de un sistema de planes de acción y de alternativas de decisión que permite regular la actividad haciendo posible un éxito deportivo.

Técnica.- En esta línea Ozolín define la técnica como el "modo más racional y efectivo posible de realización de ejercicios". Es decir que cada ejercicio, cada movimiento, tiene su técnica que transforma a una práctica en efectiva y racional, en el momento de su ejecución. Grosser (1982) define la técnica deportiva como "el modelo ideal de un movimiento relativo a la disciplina deportiva".

Técnicas del judo y lucha. Secuencia específica de movimientos o movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas. Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto.

Taekwondo. Arte marcial y deporte olímpico de origen coreano. El Taekwondo es un deporte sin colaboración y con oposición. Es el deporte marcial más practicado y reconocido en el mundo. Etimológicamente significa: TAE = Pie, Patada, saltar; KWON = Mano, Puño; DO = Camino.

Fundamentos técnicos. Es el sistema de movimientos organizado para la resolución de una tarea motora concreta, que en una serie de modalidades deportivas está fuertemente determinada por las reglas de competición.

2.4 Interrogantes de la Investigación

- ¿Cuál es el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, los tipos de juegos y ejercicios que utilizan para la multilateralidad?
- ¿Cómo valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso que practican las niñas y niños de 10 a 12 años de judo, lucha y taekwondo en la FDI?
- ¿Cómo elaborar una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de lo multifacético y la técnica deportiva básica. Programa de capacitación para entrenadores de judo, lucha olímpica y taekwondo en la FDI?

2.5 Matriz de Variables

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>El concepto de la multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.</p> <p>Corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre acciones de ataque y contra ataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, y volteos entre otras técnicas.</p>	<p>Multifacético</p> <p>Fundamentos Técnicos Básicos del Judo, Lucha y Taekwondo</p>	<p>Multilateralidad</p> <p>Juegos y ejercicios</p> <p>Elementos técnicos de pie</p> <p>Elementos Técnicos en el piso</p>	<ul style="list-style-type: none"> • General • Especial • De fuerza-resistencia y velocidad • Equilibrio-Coordinación. • Ejercicios gimnásticos <ul style="list-style-type: none"> - Posiciones - Caídas. - Agarres. - Patadas - Posturas - Desequilibrios - Inmovilizaciones

Elaborado por: Juan Carlos Espinoza

Por ejemplo realizar una actividad diferente en cada sesión de clase y que sea de orden general eso es lo que a la larga garantiza el resultado en el desarrollo ya que tiene incidencia directa en la evolución de las capacidades y contribuye a la toma de decisiones desde un punto de vista cognitivo por ello planteamos opciones de deportes lúdico-deportivos que tengan transferencia positiva a la gesticulación de un gesto técnico en específico propio de la disciplina deportiva es decir mediante juegos ir afinando las capacidades músculos reflejos necesarios para la ejecución de un gesto técnico la importancia social cultural admite un sentido profundo de la vinculación de los juegos con las experiencias cristalizantes lo cual contribuye al mejoramiento de la autoestima Más adelante se reflejará en la seguridad con la cual afrontará las diversas adversidades en su vida deportiva y cotidiana sintiéndose parte de una actividad de un movimiento de un juego que le caracterizarán y darán una identidad.

CAPÍTULO III

3. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo de Investigación

Investigación de carácter descriptiva y cualitativa de campo mediante documentos de verificación como lo son; fichas de observación a deportistas y encuestas a entrenadores con finalidad propositiva.

Descriptivo. Ayuda a evidenciar cuál es el conocimiento al analizar los principios que influyen en la ejecución de fundamentos técnicos y como el trabajo multifacético contribuye al desarrollo mediante la ficha de observación diseñada para los deportes de combate y en base a ésta tener una idea más frescas sobre la problemática evidenciada.

Cualitativo. Se investido basándonos en conocimiento dogmático empírico y científico en base al proceso de preparación multifacética con fundamentaciones técnicas didácticas que buscan vincular las respuestas de una manera subjetiva.

Campo. Este estilo de investigación facilitó estar en contacto con el sujeto de estudio que en este caso son los deportistas de las disciplinas de judo, lucha y taekwondo, permitió recabar datos y entender. Cuáles eran los principios que se manejaban en la iniciación deportiva al estar en contacto con los deportistas logramos percibir muchas cosas que con otro tipo de investigación no hubiese sido posible generar una guía orientada a la práctica didáctica y lúdica correcta multifacética enseñanza de fundamentos técnicos con principios en diferentes niveles para el

desarrollo técnico en deportistas y tiene una variación multi-lateral y multifacética que fusiona la actitud y la aptitud.

3.2 Métodos Teóricos

Método Histórico-lógico, posibilitó entender como se ha manifestado la problemática y el objeto de estudio, pasando por el diagnóstico de la investigación con el análisis e interpretación de resultados; además, del planteamiento de la propuesta, las recomendaciones y conclusiones, hasta la presentación del Trabajo de Grado.

Método Deductivo, con este método logramos comprender Cuál era la problemática que tenían la mayoría de los deportistas en cuanto a coordinación tanto oculo manual como oculo pedica y en general nos dimos cuenta algunas particularidades habían deportistas sin duda alguna habían tenido una infancia más activa y se evidenció efectivamente tenía más dominio de los segmentos corporales y el General era mucho más sencillo para ellos realizar ciertas actividades deportivas. Con el menor esfuerzo de esta manera hemos relacionado causa establecido objetivos para ver cuál es el efecto.

Método Inductivo, este método nos ayudó a comprender Cuál era la problemática que surgía con respecto al trabajo multifacético en la iniciación en este segmento social para luego estudiar a una escala más general y detectar si efectivamente esta problemática reincide repercute en un grupo más grande de la población.

Método Analítico, fue de mucha ayuda para lograr verificar los resultados de los diferentes instrumentos de verificación en este segmento social en las disciplinas en los clubes formativos en las disciplinas de judo, lucha y taekwondo en Las edades de 10 a 12 años hombre y mujeres respectivamente.

Método Sintético, fue de fundamental importancia Al momento de sintetizar la información recolectada es decir los datos de las fichas de observación y de la entrevista respectivamente previo a la elaboración de la propuesta de igual manera la conclusión que fue muy importante para hacer las respectivas recomendaciones.

Métodos Empíricos, la observación participativa, permitió recolectar y procesar la información sobre los principios del entrenamiento que utilizan los entrenadores de judo, lucha y taekwondo.

Método Matemático - estadístico, Imprescindible para la aplicación estadística de la interpretación de los baremos y escalas análisis de los valores recabados son los instrumentos de verificación interpretación de los mismos lo cual ha permitió precisar la información con respecto al problema y dar una respuesta al tener datos exactos.

3.3 Técnicas e Instrumentos

Técnicas de observación ínsitos que se reflejó en los instrumentos de verificación que fueron la ficha de observación a deportistas y la encuesta a entrenar informantes todos.

3.4 Población

El objeto de estudio en esta ocasión fueron los deportistas en iniciación deportiva con los rangos de edad de Entre 10 a 12 años de igual manera entrenadores que laboran en el polideportivo de la ciudad de Imbabura en su marco muestral vinculados a la investigación de lo multifacético.

Tabla N° 1: Cuadro Poblacional

Escuelas/Clubes judo, lucha y taekwondo formativos/vos del Polideportivo de la Federación		
DEPORTES	ENTRENADORES	DEPORTISTAS
JUDO	4	47
LUCHA	3	28
TAEKWONDO	3	55
TOTAL	10	130

Fuente: Federación Deportiva de Imbabura

3.5 Muestra

Para la investigación se realizó un muestreo de la totalidad de entrenadores y deportistas vinculados al tema.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

Los datos que la presente investigación se realizó a monitores encargados de la iniciación deportiva y entrenadores extraída de los documentos de verificación realizada a entrenadores que corresponde a una encuesta y a deportistas hombres y mujeres con edades que oscilan entre los 10 a 12 años en el polideportivo de la ciudad de Imbabura fueron tabuladas y procesadas de manera descriptivas y cuantitativas para entendimiento e interpretación de los datos a continuación. esto le dio peso científico a la investigación en análisis realizado de una manera estadística una vez recabada la información de los datos de las pruebas de campo investigativo arroja los siguientes resultados:

4.1. Análisis e Interpretación Encuesta a los Entrenadores encargados de iniciación deportiva y monitores

Pregunta 1: ¿Tiene usted experiencia trabajando en la formación y entrenamiento de deportistas en edades comprendidas entre los 10 y 12 años?

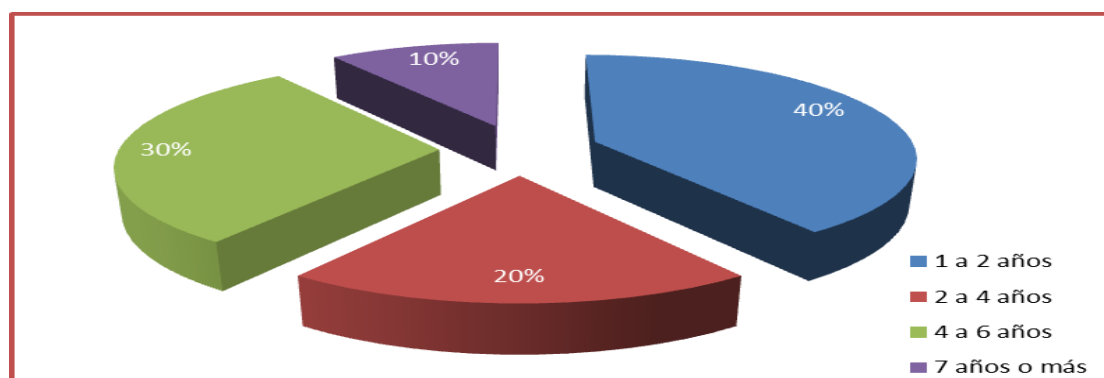
Tabla Nº 2: Formación y entrenamiento multifacético de deportistas

Tiempo	1 a 2 años	2 a 4 años	4 a 6 años	7 años o más
Porcentajes	40%	20%	30%	10%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 1: Formación y entrenamiento multifacético de deportistas



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

El porcentaje más alto indica que cuatro de cada diez entrenadores que fueron sujeto de investigación tienen poca experiencia en el trabajo con niños. Son pocos los entrenadores que existe muy poca experiencia en la formación y entrenamiento de deportistas en edad de iniciación deportiva y peor de conocimiento el entrenamiento multifacético, cual debería existir un mayor desarrollo y acumulación de habilidades, capacidades y destrezas previo a la iniciación deportiva como pre-requisito a la enseñanza de un deporte específico.

Pregunta 2. ¿Conoce o ha escuchado usted de trabajo multifacético sabe alguna característica del mismo?

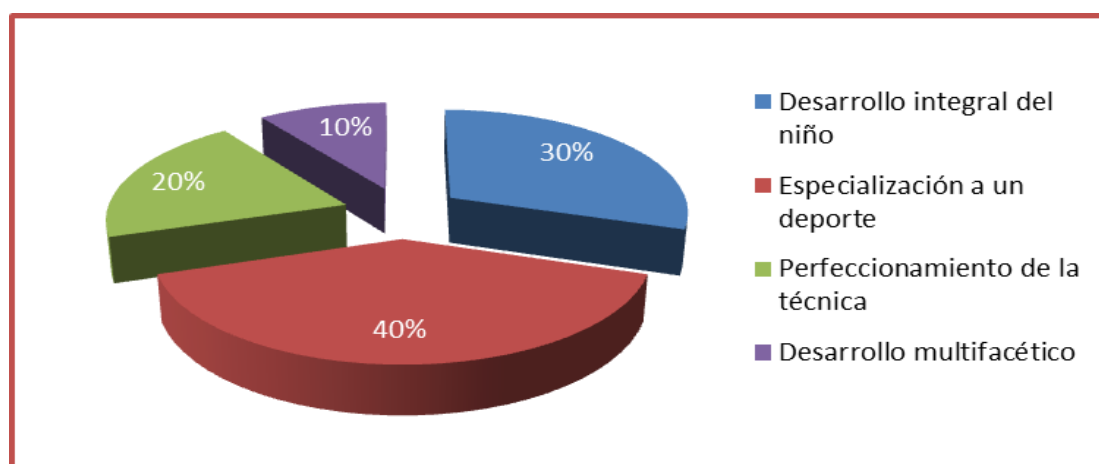
Tabla Nº 3: Saben o han escuchado de trabajo multifacético

Alternativa	Porcentaje
Desarrollo integral del niño	30%
Especialización del niño a un deporte	40%
Mejora y perfeccionamiento de la técnica	20%
Desarrollo multifacético	10%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 2: Saben o han escuchado de trabajo multifacético



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

Todo el universo de entrevistados cuatro de cada diez desconoce o ha escuchado usted de trabajo multifacético sabe alguna característica del mismo. Lo cual genera una gran pérdida de adeptos en las diferentes disciplinas deportivas y la saturación del deportista ya que con frecuencia se queman etapas.

Pregunta 3. ¿Da usted alguna importancia a la realización de juegos lúdicos y pre deportivos y actividades gimnásticas dentro de su clase como base para la práctica del deporte de judo lucha o taekwondo?

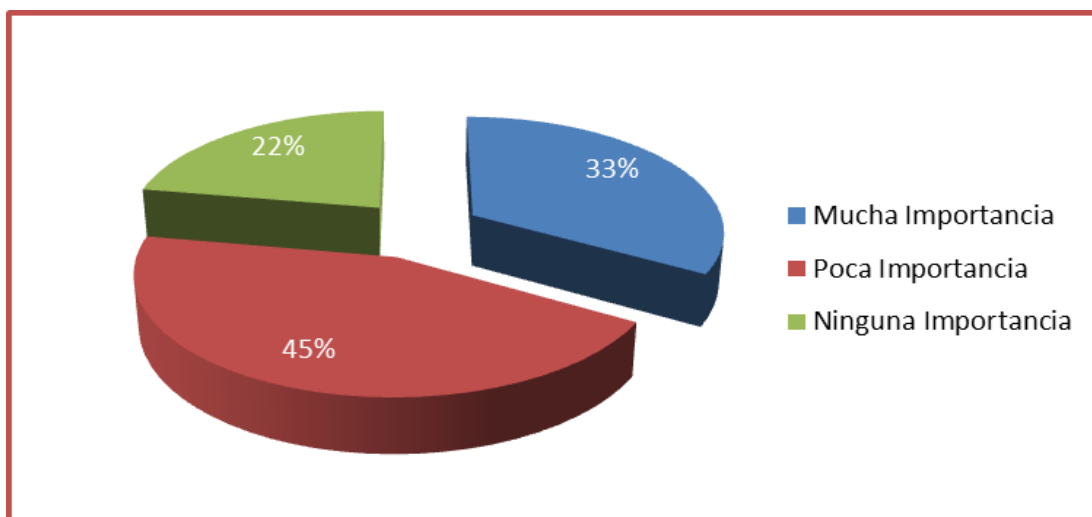
Tabla Nº 4: Interés e importancia de los juegos pre deportivos y gimnasia

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha Importancia	3	33%
Poca Importancia	4	44%
Ninguna Importancia	2	23%
Total encuestados	10	100%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 3: Interés e importancia de los juegos pre deportivos y gimnasia



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

Un cuarenta por ciento aproximadamente la mitad cree que la importancia de la realización de juegos lúdicos y pre deportivos y actividades gimnásticas dentro de su clase como base para la práctica del deporte de judo lucha o taekwondo debe tener menos importancia.

Pregunta 4. ¿Cómo cree que aporta el trabajo multifacético específico o especial como base previa a el desenvolvimiento técnico en los deportes de judo, lucha y taekwondo?

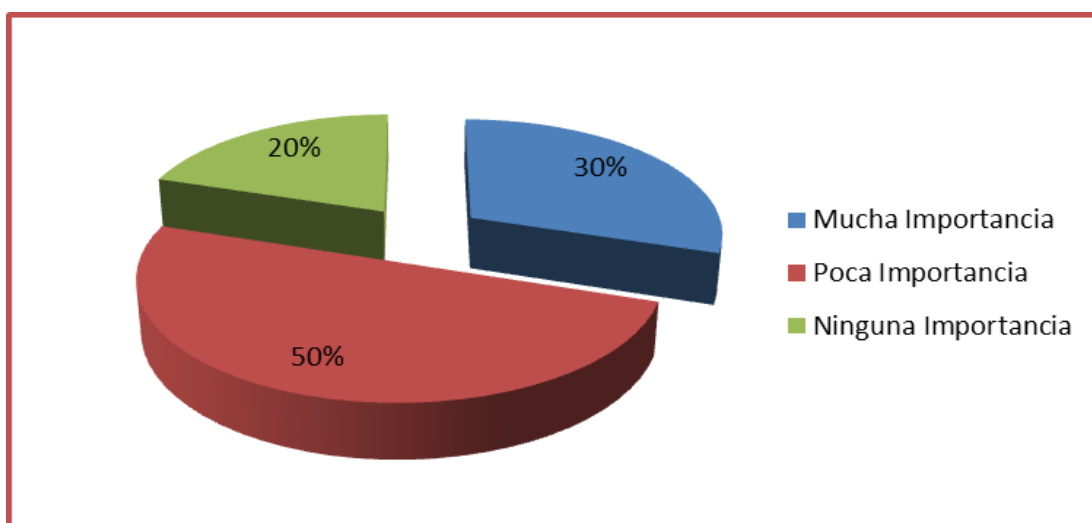
Tabla Nº 5: Aporta el trabajo multifacético específico o especial

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Mucha Importancia	3	33%
Poca Importancia	5	44%
Ninguna Importancia	2	23%
Total encuestados	10	100%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 4: Aporta el trabajo multifacético específico o especial



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

El cinco de cada diez es decir la mitad de monitores encargados de iniciación y entrenadores entiende el aporte del trabajo multifacético específico o especial a lo multifacético especial, en nuestra sociedad no existe un conocimiento del concepto multifacético y su aplicación integral al desarrollo.

Pregunta 5. ¿Realiza usted periódicamente una evaluación de fundamentos técnicos en la posición de pie y en piso?

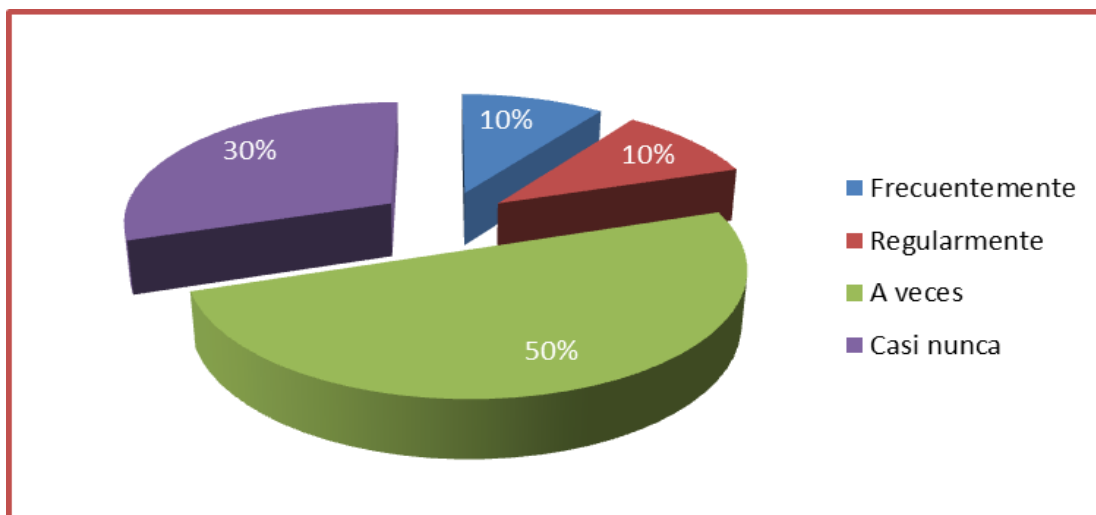
Tabla Nº 6: Evaluación de fundamentos técnicos en la posición de pie - piso

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Frecuentemente	1	10%
Regularmente	1	10%
A veces	5	50%
Casi nunca	3	30%
Total encuestados	10	100%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 5: Evaluación de fundamentos técnicos en la posición de pie - piso



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

La mitad de entrenadores respondieron que no realizan la evaluación de fundamentos técnicos de piso y de pie tanto en el judo, lucha y taekwondo.

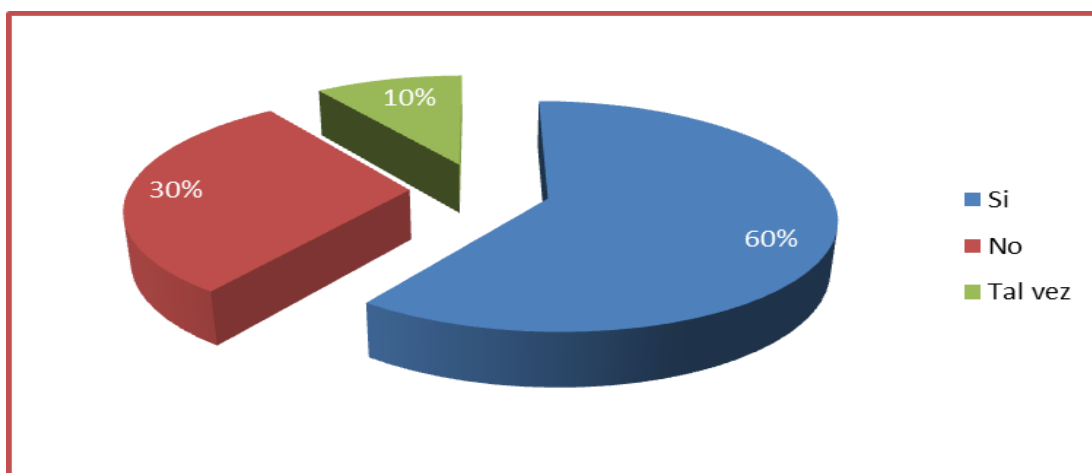
Pregunta 6. ¿Cuál cree usted que es el vínculo o relación entre un fundamento teórico y un método de enseñanza de la técnica de la lucha, judo o taekwondo?

Tabla Nº 7: Fundamentación teórica para la enseñanza de los deportes

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	60%
No	3	30%
Tal vez	1	10%
Total encuestados	10	100%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.
Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 6: Fundamentación teórica para la enseñanza de los deportes



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.
Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

Más del 50% del universo de encuestados entre monitores y entrenadores coinciden en que no hay tal relación entre fundamentos teóricos con la parte metodológica en el proceso de enseñanza de gestos técnicos o entrenamiento en estas tres disciplinas.

Pregunta. 7. ¿Considera existe la necesidad de crear una guía técnica metodológica para el desarrollo que impulsa el desarrollo multifacético en la práctica fundamentos básicos en el ámbito técnicos en las disciplinas antes mencionadas y para deportistas entre los 10 y 12 años?

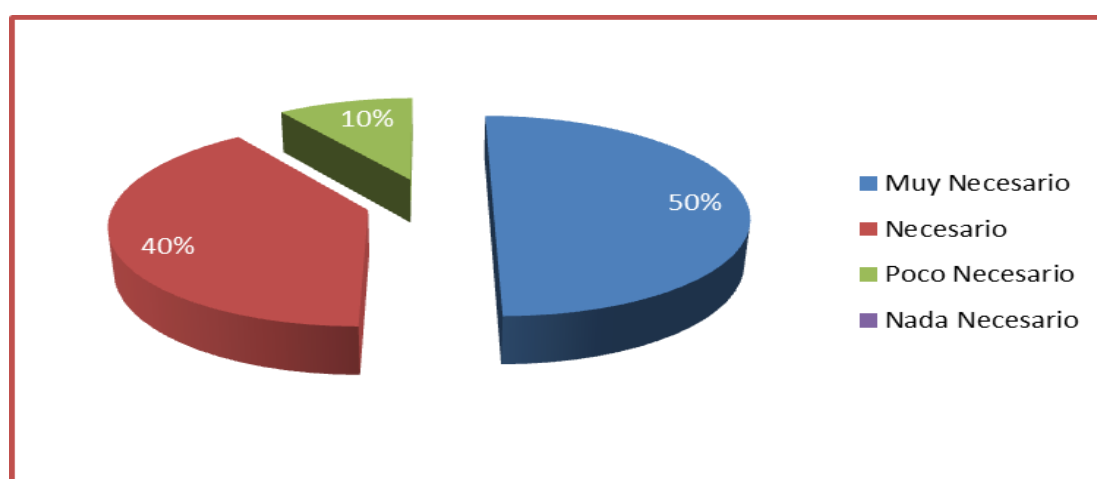
Tabla Nº 8: Desarrollo multifacético de fundamentos básicos

Alternativa	Frecuencia	Porcentaje
Muy Necesario	5	50%
Necesario	4	40%
Poco Necesario	1	10%
Nada Necesario	0	0%
Total encuestados	10	100%

Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 7: Desarrollo multifacético de fundamentos básicos



Fuente: Encuesta a los entrenadores y monitores de judo, lucha y taekwondo de FDI.

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

La mitad decir cinco de cada diez es entrenadores y monitores encargados de la iniciación deportiva afirman que es necesario crear una guía técnica metodológica para el desarrollo que impulsa el desarrollo multifacético en la práctica fundamentos básicos en el ámbito técnicos en las disciplinas antes mencionadas y para deportistas entre los 10 y 12 años.

4.2 Análisis a las Fichas de Observación sobre Fundamentos Técnicos de Pie

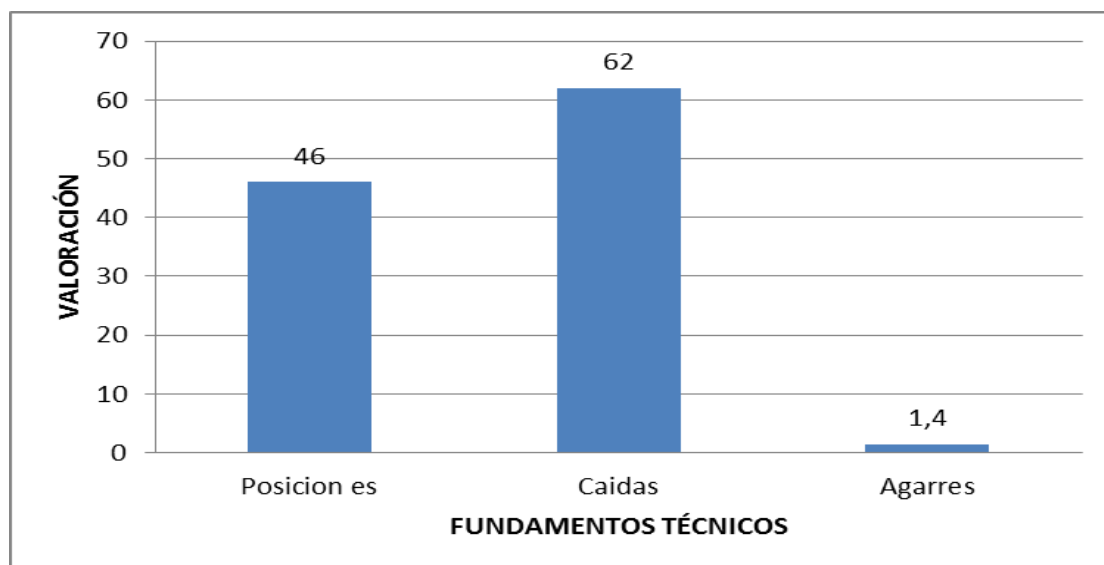
Tabla Nº 9: Evaluación de técnicas en la posición de pie

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PIE	VALORACIÓN								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
-Posiciones.	15	60	46	50	39	20	15	130		
	20									100
- Caídas.	15	30	23	80	62	20	15	130		100
	20									
- Agarres.	19	30	23	75	58	25	19	130		100
	25									
-Patadas	15	60	46	50	39	20	15	130		
	20									100
-Golpes de puño	15	30	23	80	62	20	15	130		100
	20									

Fuente: Fichas de Observación

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 8: Evaluación de técnicas en la posición de pie



Fuente: Fichas de Observación

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

Según los resultados arrojados por el instrumento de verificación y la ficha de observación se ha detectado que la gran mayoría de los infantes inmersos en el proceso de iniciación deportiva presentan problemas posturales. Es decir, tiene una evaluación de la media y la inferior son muy pocos los deportistas que logran un dominio postural. El análisis nos ha permitido que aproximadamente dos tercios de las partes que han obtenido una evaluación cualitativa se les asigna un puntaje de la media y en descenso existen porcentajes mínimos de valores que alcanzan un dominio aceptable del factor postural. Existen porcentajes también de un fundamento muy básico como es la hiper-extensión de extremidades superiores en la cual tenemos severas deficiencias. Por ende, su resultado cualitativo es rosa roja que no alcanzan los niveles básicos requeridos.

4.3. Análisis a las Fichas de Observación sobre Fundamentos Técnicos en el Piso.

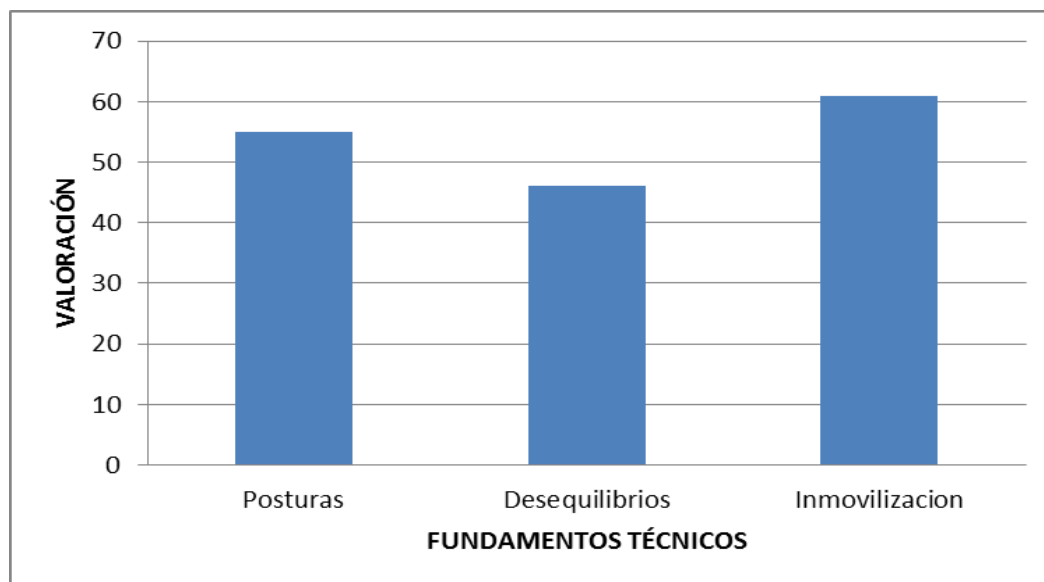
Tabla Nº 10: Evaluación de la ficha técnica el piso

FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PISO	VALORACIÓN								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
- Posturas		1	4	30	7	5	20	15	130	
	20									10
- Desequilibrios	30	2	4	31	6	4	30	23	130	10
-Inmovilizaciones	5	4	1	8	3	2	80	61	130	100
			0		5	7				

Fuente: Fichas de Observación

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Gráfico Nº 9: Evaluación de la ficha técnica el piso



Fuente: Fichas de Observación

Elaborado por: Juan Carlos Espinosa

Interpretación

Al analizar los resultados arrojados por instrumento de verificación ficha de observación aplicado a los infantes podemos percatarnos de que tenemos problemas posturales muy arraigados en nuestros futuros adeptos deportivos tanto así que los resultados nos reflejaron que siete de cada diez estudiantes tienen una valoración cualitativa postural de la media y en descenso es decir de regular a mala y tan solamente tres de cada diez tienen un rendimiento postural de bueno a excelente de igual manera se ha observado que no tienen un buen dominio del equilibrio de la orientación y no tienen nociones del trabajo propioceptivo Por lo cual presenta en su mayoría inestabilidad y falta de equilibrio.

CAPÍTULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

- Al diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, los tipos de juegos y ejercicios que utilizan para la multilateralidad, se puede evidenciar que los mismos poseen una experiencia deficiente en el trabajo deportivo con niños; generándose una experiencia máxima de 4 años.
- Los entrenadores presentan limitada experiencia en el trabajo con los infantes en el nivel deportivo y educativo se evidencia poca eficiencia y eficacia en el trabajo y desarrollo multifacético de los niños, ya que no se le da importancia el desarrollo en el proceso de iniciación deportiva.
- Los entrenadores no conocen la importancia de aplicar instrumentos de verificación como lo son fichas de observación como verificador de avance técnicos de los deportistas.

5.2 Recomendaciones

- Promover cursos para los entrenadores que trabajan en iniciación para fortalecer sus dominios y beneficiar a los deportes sujetos de

investigación judo, lucha y Taekwondo.

- Fomentar en los niños la práctica de actividades lúdicas deportivas como base para alcanzar un nivel óptimo de desarrollo ofrecer una socialización informativa sobre los procesos inmersos en lo multifacético como una propuesta integral al desarrollo y la importancia.
- Generar documentos de verificación para controlar el proceso evolutivo, especialización precoz y la búsqueda de resultados tempranos, los mismos que obligan a los entrenadores a irrespetar los procesos de enseñanza aprendizaje.

5.3 Contestación a las Interrogantes de Investigación

¿Cuál es el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, las actividades ludo-recreativas como medio para el desarrollo de la multilateralidad?

En el ámbito deportivo los juegos pueden ser considerados no solamente como estrategias ni como mecanismos sino que más bien las actividades lúdico recreativas o juegos son un medio de desarrollo para potencializar las capacidades de los deportistas ya que al estar estás vinculado al disfrute el deportista o el Infante desarrolla las capacidades casi sin ningún esfuerzo ya que para él el desarrollo de la capacidad estará en segundo plano y el divertirse siempre va a ser lo más importante de ahí que la guía metodológica para el desarrollo multifacético tiene connotaciones eminentemente lúdicas y pedagógicas.

¿Cómo tabular los resultados arrojados de los instrumentos de verificación de los elementos técnicos básicos en la posición de pie y transferible para técnica en el piso mejorando la predisposición al combate en los deportistas de las disciplinas deportivas anteriormente mencionadas en edades entre 10 a 12 años?

Diseñar un instrumento de evaluación una ficha con un alto porcentaje de versatilidad que permita evaluar los fundamentos técnicos desde algunas posiciones determinadas tómalos son de pie y en el piso para comprender y evidenciar como hay deportistas que poseen una habilidad innata Así como hay deportistas que tienen dificultades al adquirir una destreza una capacidad una habilidad o simplemente les dificulta el comprender la estructura de un conjunto de movimientos que forman una técnica.

¿Cómo estructurar un documento que Oriente metodológicamente al desarrollo pedagógico de fundamentos teórico-prácticos que permita mejorar la técnica deportiva a un nivel básico?

Se plantea un documento innovador y alternativo, con orientaciones integrales y generales de desarrollo multifacético; se presenta las características particulares de los deportes de combate y su relación pedagógica y didáctica; además de las actividades lúdicas y ejercicios especiales.

Se promueve la utilización de instrumentos y fichas de observación para valorar la evolución técnica sobre los fundamentos del judo la lucha y el taekwondo.

CAPÍTULO VI

LA PROPUESTA

6.1 Título

“EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO BASE DE LOS FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN LOS DEPORTES DE JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO EN LAS EDADES 10 A 12 AÑOS - PROPUESTA INNOVADORA”

6.2 Justificación e importancia

En base a la investigación realizada y de los resultados obtenidos, en torno al desarrollo multifacético con los niños de 10 a 12 años en las disciplinas de judo, lucha olímpica y taekwondo en la Federación Deportiva de Imbabura se presenta principalmente, en la falta de experiencia y preparación de los entrenadores y monitores.

Los mismos que en su gran mayoría no manejan conceptualizaciones sobre lo multifacético y lo multilateral, no utilizan los juegos para el desarrollo de la coordinación y equilibrio, así como los mini deportes para el desarrollo multifacético; aun sabiendo que éstos elementos son la base para especialización deportiva posterior.

Se diagnosticó que en el proceso de enseñanza – aprendizaje no se respeta los procesos evolutivos del niño, por parte de los entrenadores,

siendo responsables directos los padres de familia, quienes anhelan resultados rápidos y sentirse realizados a través de sus hijos.

De los resultados antes referidos, se puede manifestar que el nivel de conocimientos por parte de los entrenadores y padres de familia, sobre el desarrollo multifacético, promueven o conlleva a los niños a una especialización precoz de la actividad física, provocando en ellos daños irreversibles además de un abandono temprano de la actividad física.

Por lo expuesto, es necesario establecer la importancia que tiene el entrenador en la vida deportiva de los niños, los mismos que deben tener un alto dominio de conocimientos sobre el entrenamiento deportivo para que puedan dirigir exitosamente la etapa de I.D. y un buen manejo del principio de lo multifacético.

No cabe duda que un trabajo académico contribuirá a promover cambios significativos en la formación de los niños, ayudando a los entrenadores a dirigir de mejor manera la etapa más importante en la vida del ser humano y disminuir la problemática existente.

A través del deporte podemos encontrar mayores posibilidades para poder llegar a lo más profundo de la personalidad de los niños, que es donde radica la base de la inadaptación social, pretendemos fusionar el potencial educativo del deporte y su capacidad socializadora convirtiéndolo en un catalizador para la formación deportiva de los niños y de la gente del barrio o del pueblo.

Se piensa en adaptación social, en corporeidad (si alguien fracasa todos fracasamos, si tú ganas yo gano), productividad y eficiencia, logros deportivos, suponemos la necesidad de formación de la conciencia ciudadana y colectiva con procesos ventajosos para todos, deseamos promover una actividad mental de integración de diferentes percepciones

e imágenes.

Esta investigación y propuesta, ayudará a mejorar el nivel de conocimientos sobre el desarrollo multifacético y principalmente beneficiará a los actores principales del proyecto.

Es necesario cambiar las conductas no sociales, la violencia, la indiferencia, la “ley del mínimo esfuerzo”, la intolerancia y otros hábitos, los mismos que en la actualidad desencadenan graves problemas que son de difícil control y se generan en la educación de nuestros niños y adolescentes, nuestra acción pretende enfocarse en el deporte infantil sobre estos aspectos.

Esta propuesta está basada y fundamentada desde tres perspectivas interrelacionadas entre sí:

- Perspectiva de animación sociocultural de los deportistas.
- Perspectiva de formación integral de los niños que ingresen al deporte de judo, lucha y taekwondo.
- Perspectiva de un buen programa de capacitación para entrenadores y monitores de los deportes de judo, lucha y taekwondo de la federación deportiva de Imbabura.

Los organismos que rigen el deporte, no tienen propuestas deportivas de calidad para los niños capaces de contribuir con la educación y la prueba contundente está a la vista. El sistema deportivo en nuestro país es básicamente selectivo desde temprana edad, lo que nos lleva a una especialización precoz de los deportistas de corta edad.

6.3 Fundamentación Teórica

6.3.1 Principio de la Multilateralidad y el desarrollo multifacético

Entre los principios que rigen la I.D. el más importante y de mayor relevancia es el principio de la multilateralidad y el soporte de lo multifacético, esto permite a los niños un desarrollo armónico e integral del organismo, tal como lo sostiene. (Bompa T., 2005) Quién manifiesta que los niños a partir de los 8 a 10 años deben participar en programas que fomenten el:

Desarrollo multifacético con variedad de habilidades motrices básicas y capacidades coordinativas especiales. Un tiempo de juego equitativo en las actividades. Refuerzo de las mejoras en el desarrollo de la técnica a realizar correctamente, al igual que la disciplina y el ser comprometido. Animar a los niños a desarrollar varias capacidades motoras coordinación, equilibrio, ritmo, orientación, reacción, anticipación, y flexibilidad. Promueva el aprendizaje por experiencias, permitiéndoles diseñar sus juegos y actividades. (pág. 41).

A demás de los juegos en la etapa de iniciación deportiva, se debe utilizar medios como los mini deportes, tales como: el atletismo, el básquet, la natación... estos ayudarán a los niños a adquirir habilidades y destrezas varias y nuevos gestos técnicos; esto redundará en una mejora de la ejecución técnica de un deporte específico, como también evitar posibles lesiones.

En relación al criterio del autor, a los niños hay que dotarles de un sinnúmero de habilidades motrices, a través de los juegos, de la misma manera guiarles correctamente en su formación personal, inculcándoles valores esenciales tales como: disciplina y compromiso, las mismas que ayudarán a desarrollar una capacidad deportiva significativa.

(Milan, 2012) En relación a los medios para el desarrollo de la multilateralidad, considera que:

“El acondicionamiento es una forma particular de preparación física y usa también los medios de esta, como son: la gimnasia, el atletismo, los deportes y los juegos. Su objetivo es preparar al organismo física y mentalmente para la realización de acciones motrices más intensas y complejas, de forma eficiente, y evitar así posibles lesiones”. (pág. 5)

Lo multifacético de la actividad motriz y el carácter atlético de la condición física en el sistema de ejercicios, constituyen premisas básicas para que, al planificar este tipo de actividad, se seleccionen, además de los ejercicios gimnásticos, los juegos, que representan un aporte motivacional importante y el logro de una mayor disposición energética para realizar actividades más complejas.

Es mucho más fácil acometer un trabajo cuando el practicante posee una amplitud de experiencias motrices básicas, ya que se encuentra en una mejor disposición para afrontar cualquier forma de acondicionamiento específico. Blázquez, D. (2012).

El acondicionamiento general se orienta a la preparación armónica y proporcional de todos los grupos musculares, órganos y sistemas para elevar sus posibilidades funcionales, formando una base que sustente la especialización deportiva.

6.3.2 La Guía

Tratado en que se dan directrices o consejos sobre determinadas materias. La guía es un instrumento diseñado para que el estudiante

pueda organizar y planificar su propia evolución e integrarla con otras actividades que posiblemente desarrolla en el plano laboral o personal. La formación virtual requiere de un alto grado de planificación y organizativo personal, se pretende facilitar este trabajo para el estudiante-deportista y el equipo docente (entrenadores).

El concepto de “Innovación educativa” posee múltiples acepciones e interpretaciones pero, a la vez, su definición está conformada por algunos atributos esenciales. Destacamos los que siguen: Una innovación, para ser considerada como tal, necesita ser duradera, tener un alto índice de utilización y estar relacionada con mejoras sustanciales de la práctica profesional.

La innovación no es algo que se deja al azar o la improvisación, sino que se planifica para aumentar las probabilidades de lograr el cambio deseado.

La innovación es, antes que nada, un proceso de adaptación de un programa a una realidad local. Toda innovación tiene que someterse a un proceso de seguimiento y evaluación, siempre en relación con sus metas y objetivos y del contexto en que se aplica. La innovación debe producir un cambio intencional y deliberado. En el caso de la innovación educativa ha de ser generadora del cambio en la Educación.

6.4 Objetivos

6.4.1 Objetivo General

Mejorar los procesos de desarrollo multifacético y multilateral mediante un documento innovador sobre los elementos y fundamentos técnicos en la iniciación deportiva, orientado a los niños y niñas de las disciplinas de judo, lucha y taekwondo de la Federación Deportiva de Imbabura.

6.4.2 Objetivos Específicos

- Ofrecer a los entrenadores fundamentos teóricos y herramientas pedagógicas y científicas para el desarrollo de actividades deportivas que fomenten la práctica de los juegos lúdicos como base para el desarrollo multifacético.
- Proporcionar a los entrenadores de los deportes de judo, lucha y taekwondo de la provincia de Imbabura, orientaciones metodológicas para el trabajo y desarrollo multifacético.
- Orientar los roles o tareas que deben cumplir los entrenadores y padres de familia, en el proceso de enseñanza aprendizaje como elementos de la iniciación deportiva.
- Socializar la guía metodológica “El desarrollo multifacético base de los fundamentos técnicos en los deportes de judo, lucha y taekwondo en las edades de 10 a 12 años propuesta innovadora.”

6.5 Ubicación Sectorial y Física

La ubicación sectorial y física para la aplicación de la propuesta corresponde:

País: Ecuador.

Provincia: Imbabura

Ciudad: Ibarra.

Periodo de aplicación: 2015-2016

Instituciones: FDI, escuelas de judo, lucha olímpica y taekwondo.

La propuesta se socializará a todos los entrenadores, monitores, padres de familia y niños deportistas que son sujeto de estudio.

6.6 Desarrollo de la Propuesta.

El desarrollo esquemático de la propuesta sería el siguiente:

UNIDAD I

CONCEPTUALIZACIONES DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO

OBJETIVO. Conocer los componentes teóricos fundamentales del judo, lucha y taekwondo orientada a los niños.

TEMA Nº 1

CONCEPTUALIZACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA

INTRODUCCIÓN. En las tareas de oposición sin colaboración, las acciones del oponente son determinantes, para ambos contendientes, en la elección de las respuestas y del momento en que deben realizarse. El deportista ha de ejecutar los movimientos técnicos según sean los de su adversario, e intentar contrarrestarlos planeando la táctica que más le convenga. En estas disciplinas se utilizan técnicas de defensa y ataque.

Ilustración Nº 1: Deportes de Lucha



DESARROLLO

El Judo. Es un deporte de lucha de origen japonés en el que dos oponentes (judocas) intentan derribarse mutuamente mediante una serie de técnicas específicas en las que sólo ésta permitida la utilización de las extremidades y el cuerpo. El fin principal del judo es lanzar al adversario de manera que caiga de espaldas. No obstante que la lucha en

el suelo (sujeciones, llaves, estrangulamientos) hace parte del combate, cerca del 80 A 90 % del tiempo de lucha se emplea en provocar derribos o lanzamientos. En la actualidad el judo es reconocido como deporte Olímpico.

La lucha. Deporte de combate con oposición y sin colaboración. Consiste en el enfrentamiento de dos hombres o Mujeres sin armas. Se distinguen dos clases de lucha:- La grecorromana, que tiene por objeto.

Ilustración N° 2: Lucha



Derribar al adversario obligándolo a tocar con los omoplatos el colchón durante mínimo dos segundos. No se puede agarrar al adversario por debajo de la cintura, ni golpearle, ni hacerle perder el equilibrio, ni aplicar llaves o torsiones dolorosa.- La libre olímpica, permite cualquier presa sobre todo el cuerpo y autoriza el uso de las piernas.

Ilustración N° 3: Grupo Taekwondo



Taekwondo. La palabra TAEKWONDO proviene de los caracteres hanja de la cultura coreana (TAE) significa = golpear con los pies,

(KWON) = las manos o puños, y el carácter (DO) = disciplina, arte, método, camino, cuya filosofía se basa en cinco principios: Cortesía, Integridad, Perseverancia, Autocontrol y Espíritu Indomable.

El Taekwondo como arte marcial tradicional y deporte olímpico moderno, presenta un sistema preciso de ejercicios y movimientos creados para la autodefensa y el contraataque; además, de la ejecución de técnicas espectaculares y contundentes; pero sobremanera, busca la armonía y el equilibrio físico y mental de los practicantes. Como todas las artes marciales modernas, intentan ser una síntesis de la mente, el cuerpo y el espíritu. El Taekwondo se convierte en una filosofía de vida para el practicante.

CONCLUSIÓN

El judo, lucha olímpica y taekwondo son deportes de contacto, se denominan “deportes de lucha”, estas disciplinas deportivas cultivan valores formativos, en ellos no se usan armas en el combate, la vestimenta es blanca y los cinturones de color, los combates se realizan en un cuadrilátero. El judo, lucha y taekwondo son deportes olímpicos.

TEMA Nº 2

PARTICULARIDADES DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO

OBJETIVO

Caracterizar los deportes de lucha, judo y taekwondo a través de sus semejanzas y diferencias en la práctica deportiva infantil.

INTRODUCCIÓN

La particularidad del TKd, se evidencia en los saltos espectaculares y la ejecución de las técnicas de pateo en su mayoría y los golpes de puño.

En artes marciales, en la ejecución de técnicas, los deportistas utilizan el grito que manifiesta la contundencia y emotividad, generalmente se lo ejecuta al final de una técnica, serie o estructura de técnicas. El árbitro central y los jueces son los encargados del desarrollo de un combate. Los competidores y entrenadores deberán abstenerse de cometer infracciones contempladas en el reglamento.

DESARROLLO

Semejanzas y diferencias

Tabla Nº 11: Semejanzas y diferencias de los deportes

LUCHA	TAEKWONDO	JUDO
Conceptualización diferente.	Conceptualización diferente , excepto el DO	Conceptualización diferente , excepto el DO
Origen Griego	Origen coreano	Origen japonés
No se ostenta cinturones	Color de cinturones	Color de cinturones
Técnicas de combate: desplazamientos, agarres, volteos espectaculares. Llaves para inmovilizar	Técnicas de pateo y golpes de puño. Prohibidos derribos y estrangulamientos.	Técnicas de combate: Llaves atacar articulaciones, sujeciones. Estrangulaciones, derribos y lanzamientos.
Terminología Diferente	Terminología Diferente	Terminología Diferente
Deporte olímpico	Deporte olímpico	Deporte olímpico
Utilizan protectores	Utilizan protectores	No se utilizan protectores
Uniforme (malla)	Uniforme (Dobok)	Uniforme (judogui)
Reglamentación diferente	Reglamentación	Reglamentación Diferente
Puntuación.	Ganador por Puntuación	Ganador por Puntuación
Saludo. En la lucha, la posición y saludo normal.	Saludo. En el combate, la posición y saludo normal	Saludo Rei (Saludo): saludo en pie Ritsu-Rei y saludo de rodillas za-rei.
Pelear por round	Pelear por round	Pelear por round
Categorías por peso y edad	Categorías por peso y edad.	Categorías por peso y edad.

Tabla Nº 12: Calzado en los deportes

Utilizan	Pies descalzos	Pies descalzos
		
<p>La posición de listos es realizada de acuerdo a cada luchador. No hay norma establecida.</p>	<p>Existen distintas posiciones y posturas a adoptar en la ejecución de técnicas libres, de combate y de exhibición.</p>	<p>Shishei (Postura): En el judo hay dos posiciones, posición natural Shizen-Tai y posición defensiva Jigo-Tai.</p>

Ilustración Nº 4: Calzado en deportes

CONCLUSIÓN

El judo, lucha olímpica y taekwondo deben ser concebidos como un medio a utilizar en la educación físico/deportiva de los niños y jóvenes, abordando su enseñanza con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de los alumnos, a través de una práctica corporal formada por situaciones a las que el alumno-deportista, tendrá que responder con sus conocimientos y con la ayuda del grupo y del profesor.

TEMA Nº 3

LA POSTURA Y EL EQUILIBRIO

OBJETIVO

Valorar la postura y el equilibrio como fundamentos básicos para la ejecución de técnicas ofensivas y defensivas en el judo, lucha y taekwondo.

INTRODUCCIÓN

Carratalá, E. y Carratalá, V. (s/f) consideran que muchos jóvenes ponen un mayor énfasis en la diversión, el desarrollo de las técnicas, el pertenecer a un equipo, el estado de forma, y el juego limpio, que en la búsqueda del triunfo como objetivo último.

DESARROLLO

La coordinación dinámica general o coordinación global: en ella se ponen en juego la acción ajustada y recíproca de diversas partes del cuerpo y que, en la mayoría de los casos, implican locomoción. Como el deslizamiento, la reptación, el gateo, la marcha, la carrera, el salto, el giro, etc.

Además es importante considerar lo que plantean los especialistas de cada una de las disciplinas deportivas

Tabla Nº 13: Postura y equilibrio

Postura	Equilibrio
	

Ilustración Nº 5: Postura y equilibrio

(Antorranz & J, 2010) Manifiesta.

Las bases de la actividad motriz son la postura y el equilibrio, sin las cuales no sería posible la mayor parte de los movimientos que realizamos a lo largo de nuestra vida diaria... (Postura, equilibrio estático) o desplazándose en el espacio (equilibrio dinámico), resistiendo o ayudándose de la gravedad. La coordinación motriz es la capacidad de ejecutar acciones que implican una gama diversa de movimientos lo que implica contraer grupos musculares diferentes e inhibir otros... (págs. 241-242).

CONCLUSIÓN

El profesor-entrenador planteará situaciones de trabajo adaptadas a las posibilidades del sujeto de aprendizaje, para que pueda ser capaz de realizar ciertos elementos técnicos a través de unos planteamientos de trabajo, que le induzcan a la búsqueda de cómo poder hacerlo de forma global, sin preocupaciones por la ejecución de una técnica estereotipada de manera que, este proceso le ayude a desarrollar un saber efectivo más que un proyecto de adquisición de automatismos.

TEMA Nro. 4

BENEFICIOS QUE BRINDAN LOS DEPORTES DE COMBATE

OBJETIVO

Conocer los beneficios que se alcanzan con la práctica de Los deportes de combate.

FUNDAMENTACIÓN

Al hablar de preparación física infantil, se debe considerar algunos ejercicios que nos ayuden al desarrollo integral del niño, teniendo como única finalidad el desarrollo armónico y equilibrado de su organismo, creando una base sólida, en la cual se pueda trabajar a futuro las capacidades físicas determinantes de un deporte específico.

Será de mucha ayuda ejercicios de otros deportes, los mismos que nos ayudarán a mejorar los movimientos y destrezas propias de los deportes de combate, y en ningún caso procurando la especialización temprana. No hay que olvidar que el niño deportista es un ser biopsicosocial y por lo tanto la orientación deberá ser educativa y formativa.

La práctica del taekwondo brinda una serie de beneficios que los exponemos a continuación.

BENEFICIOS FÍSICOS

- Aumenta la resistencia cardiovascular.
- Mejora la resistencia y la fuerza muscular.
- Aumenta la flexibilidad.
- Potencia el conocimiento del propio cuerpo.
- Ayuda a desarrollar mejor y más rápidamente las capacidades

de coordinación.

- Aporta el control de un alto nivel de movimientos básicos que permitirán en el futuro realizar una forma óptima el trabajo técnico deportivo.

BENEFICIOS PSICOLÓGICOS Y SOCIALES

- Su mente desarrollará las bases de la concentración.
- Los niños se vuelven más disciplinados.
- La seguridad en sí mismos que se obtiene con el taekwondo, es porque los niños se dan cuenta que son capaces de dominar su cuerpo en el entorno, logrando también que su autoestima se eleve.
- A través de distintas tareas y variadas ejercitaciones, se inculca y fomenta en el niño el compañerismo y el trabajo en equipo, así como la importancia de cada individuo dentro del grupo.
- Con la práctica del taekwondo se fomentan valores como la honradez, lealtad, respeto, humildad, amor al prójimo.
- El niño obtiene enseñanzas culturales que les permitirán el conocimiento de costumbres, tradiciones y formas de pensar de otra raza, lo que los hace más tolerantes y solidarios.

REFLEXIÓN. Los deportes de combate y las artes marciales son una forma de vivir, se constituyen en una filosofía de vida.



Ilustración N° 6: Beneficios del deporte de combate

UNIDAD II

LO MULTIFACÉTICO EN LA INICIACIÓN DE LOS DEPORTES DE LUCHA

OBJETIVO: Establecer la relación entre los conceptos de multifacético e iniciación deportiva en las disciplinas deportivas de judo, lucha y taekwondo.

TEMA 1

EL DESARROLLO MULTIFACÉTICO

INTRODUCCIÓN

En principio lo multifacético es muy importante para que el desarrollo motor se vea favorecido y va a ser esencial en las primeras etapas de formación de los deportistas, en las que una práctica variable y múltiple ejercerá de base sobre la que nacerán futuros aprendizajes. Por tanto, es necesaria una formación variada y múltiple que evite una especialización prematura.

La transferencia de este principio al deporte de judo, lucha y taekwondo se conseguiría fundamentalmente a través de dos estrategias.

DESARROLLO

Multidisciplinario. Sobre todo y fundamentalmente en las primeras edades, hasta los once o doce años, con deportistas en formación, donde la especialización no es recomendable. En esta primera fase se trabajarían varias modalidades deportivas, tanto balonmano, como voleibol, fútbol sala, atletismo, baloncesto, gimnasia...y por supuesto los

propios deportes de judo y lucha olímpica, con el objetivo de conseguir un correcto esquema corporal, afianzamiento y desarrollo de la lateralidad, coordinación dinámica general, coordinación segmentaria y percepción espacio-temporal.

Multideportivo

A partir de los doce años, edad en la que el niño se decanta por la disciplina deportiva que estamos tratando, en este caso el judo, la lucha y el Taekwondo, se pasa a unas etapas de especialización y máximo rendimiento, donde este principio sigue imperando, pero ya más desde una perspectiva específica.

Otra manera de trabajar esta multilateralidad y las orientaciones de carácter multifacético es entrenando a los niños de judo, lucha y taekwondo en distintas tareas tanto defensivas como ofensivas, con el objetivo de dotarle del mayor número de experiencias posibles, lo que hará mucho más fácil su integración y asimilación de distintas tácticas y estrategias.



Ilustración Nº 7: Desarrollo Multifacético

CONCLUSIÓN

La preparación física infantil, debe considerar algunos ejercicios que ayuden al desarrollo integral, como única finalidad el desarrollo armónico y equilibrado de su organismo, creando una base sólida, en la cual se pueda trabajar a futuro las capacidades físicas determinantes de un deporte específico, para lo cual será de mucha ayuda ejercicios de otros deportes, los mismos que ayudarán a mejorar los movimientos y ejercicios de los deportes de lucha.

TEMA 2

FUNDAMENTACIÓN INICIACIÓN DEPORTIVA

INTRODUCCIÓN

¿Qué es la Iniciación Deportiva?

Tradicionalmente se conoce con el nombre de << iniciación deportiva >> al periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o de varios deportes. Este término, simple a primera vista, resulta más complejo cuando lo analizamos con profundidad, sobre todo si lo hacemos desde una perspectiva pedagógica. No todos los autores comparten el criterio de que el proceso de <<iniciación deportiva>> comience en el momento en que el niño toma contacto directo con los diferentes deportes (generalmente a partir de los 9 a 10 años).

DESARROLLO

Así pues desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.

Para precisar más detenidamente éste proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos:



Ilustración N° 8: Iniciación Deportiva

a) En cuanto al niño:

- el grado de desarrollo o maduración;
- el grado de estimulación que se le proporciona;
- el grado de experimentación.

b) En cuanto a la pedagogía utilizada:

- método tradicional;
- método activo. (p.35)

Bompa T, (2005) citado Manifiesta: “La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano”. Como manifiesta el autor, la infancia es la etapa más importante y activa en la formación de futuros deportistas, es la edad en la cual el niño mediante juegos se introduce en la actividad física.



Ilustración N° 9: Infancia en el deporte

TEMA Nro. 3

EDAD PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA.

OBJETIVO

Comprender el proceso en la iniciación deportiva y el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica el taekwondo.

FUNDAMENTACIÓN

Así pues desde el punto de vista educativo, el proceso de iniciación deportiva no debe entenderse como el momento en que empieza la práctica deportiva, sino como una acción pedagógica que, teniendo en cuenta las características del niño y los fines a conseguir, van evolucionando progresivamente hasta llegar al dominio de cada especialidad.



Ilustración N° 10: Edad en la iniciación deportiva

Blázquez, D. (2012). Para precisar más detenidamente éste proceso, es necesario tener presente los siguientes aspectos:

a) En cuanto al niño:

- el grado de desarrollo o maduración;
- el grado de estimulación que se le proporciona;
- el grado de experimentación.

b) En cuanto a la pedagogía utilizada:

- método tradicional;
- método activo. (p.35)



Ilustración Nº 11: Pedagogía en la infancia

Bompa T, (2005) citado por García Ferro Sacramento (2012) Manifiesta:

“La infancia representa la etapa más activa del desarrollo humano”. Como manifiesta el autor, la infancia es la etapa más importante y activa en la formación de futuros deportistas, es la edad en la cual el niño mediante juegos, se introduce en la actividad física.

REFLEXIÓN: La iniciación deportiva es un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad física deportiva (AFD). Es el periodo en el que el niño empieza a aprender en forma específica la práctica de uno o varios deportes.

TEMA 4

PEDAGOGÍA DEL JUEGO

INTRODUCCIÓN

Este principio de enseñanza se apoya en resultados analíticos del juego, y se fundamenta en la conexión del jugador con el entorno real de juego, y en la aplicación metódica de determinadas reglas de juego, provocando en el individuo formas selectivas distintas de capacidades técnicas, tácticas y a su vez formas de comportamiento relacionadas con la condición física, dentro de la organización del juego.



Ilustración N° 12: Pedagogía en el juego

DESARROLLO

Este principio presenta ventajas que serán detalladas en los siguientes puntos:

- Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el niño se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos. Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto

destrutivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.

- El niño actúa de forma creativa: el juego “vive”, a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos de juego, cada niño se acostumbra a ocuparse del desarrollo del juego, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción del juego en el transcurso del mismo.
- Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el judo, lucha y taekwondo.
- Correcciones más efectivas: Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales. La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de entrenamientos. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el niño pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del deporte.

CONCLUSIONES

La pedagogía del juego según García, M. & Colaboradores (2007) considera que: “El juego es una forma de aprendizaje natural; representa una práctica significativa altamente motivante, donde la persona trata de

buscar soluciones; facilita el aspecto social y la coeducación; dependiendo del objetivo que se persiga puede reportar una corrección del movimiento; y el conocimiento de los resultados se realiza de forma global y se encuentra implícito en el propio juego.”(p.17)

UNIDAD III

JUEGOS ORIENTADOS A LOS DEPORTES DE LUCHA.

OBJETIVO

Comprender al comportamiento del juego como elemento de aprendizaje global e integrador de la formación del niño en los deportes de lucha.

A continuación abordaríamos el trabajo de las caídas, los fundamentos técnicos básicos de judo suelo, el trabajo modificado del judo pie y su encadenamiento con el trabajo de judo suelo y por último la introducción al judo pie.

De acuerdo a la propuesta descrita en el apartado “fases de la iniciación al deporte del judo”, pasamos a desarrollar la iniciación a las actividades de lucha/judo, a través de los juegos de oposición y lucha.

Juego N° 1

NOMBRE: “El pasadizo”

ASPECTOS INFORMACIONALES: Coordinación Dinámica-General

OBJETIVOS: Velocidad de Ejecución - Velocidad de Reacción

MATERIALES: Aros o uvas de plástico

TIPO: Cantidad por nº de participantes

AROS: 1 por alumno

DESARROLLO

Se divide la clase en grupos de 7. Seis de los componentes del grupo forman una fila, con un aro cada uno en la mano derecha, dejando en el medio un “pasadizo”. El alumno restante se sitúa detrás de una línea a 5 m del último aro. El juego consiste en salir corriendo, pasar por el “pasadizo”, correr hasta la referencia indicada, hacer una caída de espalda, volver corriendo y coger el último aro. De este modo, todo el equipo avanza un lugar hacia adelante. Todos cambian de aro y consiguen liberar al primer compañero, que tendrá que repetir la secuencia.

REGLAS

Gana el equipo que primero consiga que todos sus componentes pasen por el “pasadizo” realizando la propuesta del profesor.

VARIANTES

- Atravesar el “pasadizo” en diferentes posiciones.
- Cambio de la propuesta técnica sugerida por el profesor.

EVALUACIÓN

Tabla Nº 14: Evaluación de Juego

Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego predeportivo								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
- Ejecución.										
- Control.										
- Agarres.										

Esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha a través del juego, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas, el judo y la lucha en nuestro caso.

Juego N° 2

NOMBRE “Cinturio”

ASPECTOS INFORMACIONALES: Coordinación Óculo-Manual

OBJETIVOS: Resistencia Anaeróbica.

DESARROLLO

Cada alumno se ata su cinturón con una lazada simple. Todos empiezan a correr por el tatami. A la señal, hay que ir a robar “cinturios” (cinturones), intentando que no nos robe el nuestro. El que se queda sin “cinturio” realiza un *ukemi* y se sienta hasta que algún compañero le regale un “cinturio” para atárselo y seguir jugando.

REGLAS

- a) no se permite sujetar el “cinturio” con las manos;
- b) no se puede esconder el “cinturio” en el *judogui*;
- c) gana el que consiga obtener más “cinturios”.

Variantes

- Modificar la forma de robar el “cinturio”: con el pie, etc.
- Cuando alguien del grupo roba un “cinturio”, debe ponérselo detrás y seguir jugando.
- Dividir la clase por parejas, tríos o en dos grupos y hacerles competir.

EVALUACIÓN:

Tabla Nº 15: Evaluación del juego 2

Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego predeportivo								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%	
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
- Técnica.										
- Control.										
- Movimiento.										

La evaluación a los procesos lúdicos, a través de esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de lucha a través del juego, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas, el judo, lucha y taekwondo.

Juego N° 3

Nombre: "POSTURAS EN EQUILIBRIO"

Aspectos informativos: equilibrio

Objetivos: flexibilidad-velocidad de ejecución

DESARROLLO

Se divide la clase en grupos de cuatro. Un miembro del grupo se sitúa sobre el banco en su parte central y adopta la posición indicada por el profesor y el resto del grupo debe pasar por encima del banco hasta el otro extremo sin caerse.

REGLAS

- a) el orden en el que se realiza el paso y el número de personas sobre el banco es libre; se pueden ayudar los unos a los otros;
- b) si cualquiera de los que está sobre el banco toca el suelo, todos comienzan de nuevo y el primero cambia de rol con el que adopta la posición;
- c) gana el grupo que antes consiga que todos sus componentes atraviesen el banco hasta el otro extremo.

VARIANTES

- Aumentar el número de alumnos que adoptan la postura.

EVALUACIÓN

Fundamentos técnicos de pie	Valoración con el juego predeportivo								Total	
	Excelente		Bueno		Regular		Malo			
	f	%	F	%	f	%	f	%	f	%
- Técnica.										
- Control.										
- Movimiento.										

En cuanto a las nociones espaciales y temporales, se consideran acá, como elementos importantes en el juego, el desarrollo de la noción de ritmo a partir de la construcción del espacio, velocidad y tiempo, la apreciación de distancias y trayectorias, entre otras. En la coordinación juego-técnica, se considera el estudio de la llamada coordinación dinámica general y de coordinaciones especializadas nominadas como coordinación viso-manual y coordinación viso-pédica.

La evaluación comprende a los procesos lúdicos, a través de esta secuenciación, trata de establecer una formación amplia sobre las actividades de judo, lucha y taekwondo, con la intención de desarrollar las habilidades básicas que junto con una progresión adecuada facilitara la aparición de nuevas situaciones de práctica que nos introducirán en la práctica de las habilidades específicas del judo, lucha y taekwondo infantil.

UNIDAD IV

ENTRENAMIENTO INFANTIL DEL JUDO, LUCHA Y TAEKWONDO

OBJETIVO

Conocer la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear en el judo, lucha y taekwondo.

INTRODUCCIÓN

A la hora de trabajar gestos técnicos, es importante trabajar de manera multifacético ya que en situaciones reales de juego es necesario que todos los jugadores manejen y conozcan la variedad de recursos técnico-tácticos, para poder resolver cualquier situación compleja que se le pueda plantear.

Los contenidos que a continuación proponemos se abordarán desde una amplia perspectiva, en cuanto al concepto de actividad, con la intención de aportar posibles transferencias a otras actividades de lucha, y con unos objetivos concretos en cuanto a los contenidos fundamentales a aprender. Partiendo de una fundamentación sobre las características motrices, psicológicas, anatómicas, fisiológicas y relacionales, las estrategias pedagógicas, los tipos de actividad de cara a futuros aprendizajes del judo y el diseño del tipo de sesiones y formas de evaluación. Proponemos un proceso de iniciación que partiendo de edades tempranas podemos finalizar en la enseñanza secundaria. El desarrollo esquemático de la propuesta sería el siguiente:

TÉCNICAS DEL JUDO LA LUCHA Y EL TAEKWONDO

Secuencia específica de movimientos o movimientos parciales llevados a la práctica para resolver las tareas motrices en las situaciones deportivas. Trabajar la técnica deportiva implica practicar la forma racional y económica de resolver un problema gestual concreto.

Tema N°1



ORIENTACIONES METODOLÓGICAS EN DEPORTES DE COMBATE


OBJETIVO

Establecer las orientaciones pedagógicas y técnicas para los deportes de combate.

Se pretende potenciar el desarrollo psicomotor del alumno así como el conocimiento corporal y la adquisición de habilidades motoras generales y los fundamentos técnicos básicos y específicos comunes al judo, la lucha, el taekwondo con valores tan importantes como el compañerismo, el respeto, el autocontrol y afán de superación.

DESARROLLO

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE SUELO Y DE PIE	ANÁLISIS TÉCNICO.	RECOMENDACIONES
Las caídas	<p>Carratalá, Enrique y Carratalá Vicente (s/f) señalan que: “Las caídas, dada su importancia en la evolución del aprendizaje y en la seguridad de la pareja, deben ser tratadas en la primera fase de aprendizaje”.(p.4)</p> <p>Existen tres tipos de caídas: hacia al frente, hacia un lado y hacia atrás.</p>	 <p>Se entrena de modo selectivo algunos puntos esenciales: Se puede concientizar y entrenar de modo selectivo, algunos puntos específicos en el aprendizaje, como por ejemplo “el momento sorpresa como medio táctico”, los cuales hasta ahora se encontraban en una categoría inferior o ni siquiera figuraban en los ejercicios y temáticas de aprendizaje, a pesar de ser muy importantes para el judo y la lucha olímpica.</p>
Inmovilización	<p>Situación compleja de aprendizaje, similar a la competición: Cuando el niño se encuentra en una situación compleja de aprendizaje, similar a la competición, se desarrolla en él una motivación que generará durante la competición pensamientos analíticos.</p>	 <p>Ambos judokas se agarran, Tori de pie al lado de Uke que está de rodillas: girar para proyectar y pasar a inmovilización. Incidir en el control de los brazos de Uke tras la proyección. Incidir en el control de la línea de hombros</p>

<p>Volteo</p>	<p>El niño actúa de forma creativa: a pesar de que este tienda hacia la adquisición determinados comportamientos, cada niño se acostumbra a ocuparse del desarrollo, actuando de forma creativa y contribuyendo a la construcción de fundamento técnico en el transcurso del mismo.</p>	<p>Correcciones más efectivas: Las correcciones que sean necesarias se pueden explicar y aclarar en las situaciones reales.</p> <p>Trabajo específico: Progresión en técnicas de caídas con las caídas laterales (yokukemi). Las técnicas de suelo se complementan con la concatenación de volteos e inmovilizaciones en suelo. Se perfeccionan las técnicas de lucha en pie, ampliando movimientos relacionados con las 4 modalidades básicas. Del mismo modo, se progresa en las técnicas de lucha tanto en competiciones internas, como con alumnos de otros centros.</p>
<p>Golpes de Puño</p>	<p>Hay que tener en cuenta un principio técnico fundamental. Los ataques en jirugui exigen que a la vez que un puño se dirige hacia la zona de ataque, el otro debe dirigirse hacia la cintura para que el movimiento combinado de ambos brazos de al puño que golpea la máxima potencia y velocidad. Además, los hombros, una vez finaliza la acción, deben formar un triángulo equilátero que tiene en el puño</p>	

<p>Técnicas de pateo</p>	<p>Ejecución de técnicas de patada al aire o en implementos: paletas, bolsos.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Simulación de combate en sombra, utilizando las técnicas de pateo básicas. - Técnicas de pateo a diferentes alturas, distancias, y materiales. - Ejecutar diferentes técnicas básicas tanto ofensivas y defensivas. 	 <p>De la combinación de diversas destrezas básicas derivan otras más complejas o especiales. Estas habilidades requieren dar un paso en la complejidad de las destrezas motoras básicas; se ubican en una categoría superior.</p>
<p>Control por encima</p>	<p>Este modo de instrucción, evita en gran parte el efecto destructivo sobre la idea de juego, que se promueve con el aprendizaje de determinados ejercicios repetitivos y con muchas interrupciones.</p>	 <p>La corrección individual es más efectiva si se realiza en situaciones de entrenamientos. Se pueden ofrecer alternativas que estén orientadas en dichas situaciones, permitiendo que el niño pueda efectuar varias repeticiones, sin que las correcciones sean molestas para el desarrollo del deporte.</p>


<p>Control a la cabeza y brazo</p>	<p>Desarrollar trabajos de toma de decisión e iniciativas de ataque Desde la posición inferior de Tori, boca abajo, de espaldas al suelo y a cuatro patas.</p>	
<p>Control Lateral.</p>	<p>Perfeccionamiento del trabajo de giros y volteos de Uke desde la posición superior de Tori: Uke a cuatro patas, Tori de lado, de frente, encima. Trabajo de encadenamiento de las Inmovilizaciones.</p>	<p>Muchos jóvenes ponen un mayor énfasis en la diversión, el desarrollo de las técnicas, el pertenecer a un equipo, el estado de forma, y el juego limpio, que en la búsqueda del triunfo como objetivo último.</p>

Ilustración Nº 13: Fundamentos Técnicos

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

En este sentido, el judo, la lucha olímpica y el taekwondo deben ser concebidos como un medio a utilizar en la educación físico/deportiva de los niños y jóvenes, abordando su enseñanza con contenidos y actividades que respondan a las necesidades, inquietudes y motivaciones de los alumnos, a través de una práctica corporal formada por situaciones.

El alumno-deportista, tendrá que responder con sus conocimientos y con la ayuda del grupo y del profesor, quien planteara situaciones de trabajo adaptadas a las posibilidades del sujeto de aprendizaje, para que pueda ser capaz de realizar ciertos elementos técnicos a través de unos

planteamientos de trabajo, que le induzcan a la búsqueda de cómo poder hacerlo de forma global.

En esta etapa la preparación del novel deportista debe ser orientada y sin preocupaciones por la ejecución de una técnica estereotipada de manera que, este proceso le ayude a desarrollar un saber efectivo más que un proyecto de adquisición de automatismos.

Tema 2

RELACIÓN MULTIFACÉTICA EN LOS DEPORTES DE COMBATE: LUCHA, JUDO Y TAEKWONDO

OBJETIVO

Preparación física general del niño y trabajos específicos enfocados a potenciar la velocidad, elasticidad y fuerza, como base para la preparación técnica del judo, la lucha olímpica y el taekwondo.

DESARROLLO

Los contenidos que a continuación proponemos se abordarán desde una amplia perspectiva, en cuanto al concepto de actividad, con la intención de aportar posibles transferencias a las actividades específicas de los deportes de lucha, y con objetivos concretos en cuanto a los contenidos fundamentales a aprender. Partiendo de una fundamentación sobre las características motrices, psicológicas, anatómicas, fisiológicas y relacionales, las estrategias pedagógicas, los tipos de actividad de cara a futuros aprendizajes de los deportes de combate y el diseño del tipo de sesiones y formas de evaluación.





Ilustración N° 14: Relación multifacética

Partiendo de las habilidades básicas elaboramos unos contenidos que trabajen los aspectos básicos del deporte del judo es decir el equilibrio, los desplazamientos, y los agarres. Proponemos que la evolución del trabajo se aborde primero de forma individual, posteriormente en grupo y por último y tal y como se desarrolla el deporte del judo, por parejas.



Ilustración N° 15: Ejercicios de fuerza



Ilustración N° 16: Ejemplo de ejercicios de agilidad y competitivos



CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES GENERALES

Se utilizará en cada micro en etapa general de tres a cuatro sesiones depende de la carga que le corresponda por ejemplo dos series del circuito 1 2 y 3; por que suman para relacionar 6 minutos del tiempo total de combate que es al tiempo del trabajo del circuito y la micro pausa y macro pausa esta en relación al tiempo de recuperación entre cada periodo de combate y ronda eliminatoria de competencia.

JUEGOS PREDEPORTIVOS

JUDO



JUEGOS PREDEPORTIVOS

LUCHA



“
e
1
J

JUEGOS PREDEPORTIVOS

TAEKWONDO



JUEGOS PREDEPORTIVOS TAEKWONDO



Sesión N.1


Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: pelea de pollitos	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mantener el pie en elevación mejorar fuerza en piernas y pliometria.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan los equipos en el centro del lugar y con el cuerpo se debe intentar bajar el pie del compañero intentando desequilibrar al oponente para que asiente la mano o el pie lo cual les descalifica e inhabilita para continuar con el juego.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes trasversales y reglas de convivencia

<p>Indicadores valorativos</p> <p>No lo logro Casi lo logra Lo logro</p>	Observaciones:
-----------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.2

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL:
45"

TEMA:
frutas
escondidas

METODO: Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 20

DIA:
DD/MM/AAAA

RECURSOS:
MATERIALES

Coliseo, tatami, pito.

HUMANOS:

Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:

juego de rapidez y reacción

TIEMPO:

CALENTAMIENTO
(PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan los deportistas frente a frente y cada columna tiene el nombre de una fruta y el instructor o profesor grita el nombre de una fruta y la columna nombrada deberá reaccionar y correr hacia la meta planteada mientras la otra columna debe evitar que llegue a la meta.

PARTE PRINCIPAL
ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Formar parejas en columnas.

Intensidad:

Alta

Variantes:

- ✓ Cambio de contrario.
- ✓ Cambios en las posiciones de salida.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA:
(PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro

Casi lo logra

Lo logro

Observaciones:

Sesión N.3

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45" **TEMA:** ATRAPAR EL PALCHAGUI **METODO:** Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 30 **DIA:** DD/MM/AAAA **RECURSOS:** **MATERIALES** Coliseo, tatami, pito. **HUMANOS:** Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO: Trabajo de reacción **TIEMPO:**

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

TIEMPO: 10 min

DESARROLLO DEL EJERCICIO: Se colocan las parejas en extremos diferentes y en el medio se coloca el pachagui al escuchar la orden deben correr a atrapar el pachagui el que llegue primero gana el derecho de darle dos golpes en la espalda al perdedor.

PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Formar dos equipos con un mínimo de siete integrantes por lado y un máximo de doce.

Intensidad:

Alta.

Variantes:

- ✓ Formar parejas similar capacidad.
- ✓ cambio de posiciones de salida.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logro
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.4

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL:
45"

TEMA:
TREN DESCARRILADO

METODO: Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 30

DIA:
DD/MM/AAAA

RECURSOS:
MATERIALES

Coliseo, tatami, pito.

HUMANOS:

Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:

Desarrollar fuerza en brazos y mejorar el equilibrio.

TIEMPO:

CALENTAMIENTO
(PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

10 min

DESARROLLO DEL EJERCICIO: Se coloca el equipo al centro del espacio físico y formar una columna y el primero de la columna deberá alcanzar al último de la columna manteniendo el equilibrio y sin soltarse y una vez que se le atrape el ultimo pasa a ser el primero de la columna.

PARTE PRINCIPAL
ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Formar un solo equipo de acuerdo con la cantidad de deportistas.

Intensidad:

Alta, baja, moderada.

Variantes:

- ✓ Se cambia de dirección del giro.
- ✓ Solo con una pierna y cambio de pierna.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA:
(PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro

Casi lo logra

Lo logro

Observaciones:

Sesión N.5

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45” **TEMA:** Congeladas chinas **METODO:** Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 25

DIA: DD/MM/AAAA

RECURSOS:
MATERIALES
Coliseo, tatami, pito.
HUMANOS:
Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO: Juego de agilidad Mantener el máximo de tiempo posible sin que le topen con una técnica establecida. **TIEMPO:**

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: hacer dos equipos, el primer equipo deberá correr por todo el espacio establecido, el segundo equipo deberá correatear al primer grupo hasta congelar a sus integrantes con una patada a todo el equipo, el deportista que sea congelado deberá mantenerse en el mismo lugar de pie y con las piernas abiertas hasta que un compañero lo descongele pasando por el medio de sus piernas y podrá seguir jugando.

**PARTE PRINCIPAL
ACTIVIDADES:**

Procesos organizativos:
Coger tres deportistas que congelen en una proporción de 7 a 3.

Intensidad:
Alta, moderada.

Variantes:
✓ Cambios en la forma de congelar.

Delimitación espacial:
Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos
No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.6

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45" **TEMA:** Quemadas **METODO:** Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 25 **DIA:** DD/MM/AAAA **RECURSOS:**
MATERIALES: Coliseo, tatami, pito.
HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO: Mantener el máximo de tiempo posible sin ser quemados. **TIEMPO:**

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

TIEMPO: 10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se coloca los equipos en el centro del lugar y el objetivo será que con un balón logre impactar a uno del equipo contrario lo cual el que llegue hacer impactado del otro equipo pasa hacer parte del otro equipo pero tomando en cuenta que es parte del otro equipo.

PARTE PRINCIPAL

ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Establecer equipos y delimitar las zonas y si se quiere aumentar la dificultad se aumentan balones y el que pierde sale a realizar abdominales.

Intensidad:

Baja, moderada.

Variantes:

- ✓ Se queman con dos balones simultáneamente.
- ✓ Se realizan equipos.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA:
(PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
 Casi lo logra
 Lo logro

Observaciones:

Sesión N.7

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL:
45"

TEMA:
Béisbol con el pie

METODO: Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 25

DIA:
DD/MM/AAAA

RECURSOS:
MATERIALES
Coliseo, tatami, pito.
HUMANOS:
Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:

Mejorar coordinación oculo-pedital y precisión en los golpes de patada.

TIEMPO:

CALENTAMIENTO
(PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan los equipos y con se realiza un sorteo para ver cuál es el equipo que va a batir primero el juego tiene las mismas reglas básicas del béisbol pero se bate con el pie.

PARTE PRINCIPAL
ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.

Intensidad:

Alta, moderada.

Variantes:

- ✓ formar tres equipos
- ✓ pierde sale.
- ✓ cambio de pierna.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA:
(PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.8

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El que pega 5 es el rey	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Desarrollar la rapidez y velocidad de reacción al ordinar de manera más eficiente los segmentos corporales.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: el compañero con los dos protectores se coloca frente al compañero y puede mover cual quiera de los protectores indistintamente y el otro compañero intentar patear los protectores en 5 ocasiones con cada pie sin fallar en ninguno de los 5 contactos.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.9

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Sacar de la zona al intruso	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
------------------------------	---------------------------------------------	---------------------------------------------------

# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores
--------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la ubicación en tiempo y espacio en función a la superficie disponible.	TIEMPO:
------------------	---------------------------------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan cuatro conos en un rectángulo para delimitar la zona de trabajo y hay que elevar una pierna y realizar fintas como medida de presión para que el compañero se vea en la obligación de salir de la colchoneta.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar un grupo de seis persona y dentro del grupo hacer para cambiar de contrario.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Realizarf cambios de pareja. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos
No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.10

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: soldados sin cabeza	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Golpear con la planta del pie la cabeza del compañero y mejorar la amplitud en la elevación de la pierna al intentar	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se forman parejas de trabajo en esta actividad se consiste en elevar la pierna a la cabeza del compañero he intentar golpear con la planta del pie en el protector que está en la cabeza a la vez que evitas ser golpeado por el compañero.

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar parejas de trabajo.</p> <p>Intensidad: Alta.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños delimitados por cuatro conos.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

JUEGOS PREDEPORTIVOS

LUCHA



Sesión N.11

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Quítale la cola al caballo	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
------------------------------	--------------------------------------------	---------------------------------------------------

# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores
--------------------------	---------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la rapidez y velocidad de reacción.	TIEMPO:
------------------	---------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan en parejas y se ponen una camiseta en el pantalón que quede colgada y empieza el juego. Hay que intentar quitarle la camiseta al contrario valiéndose de cualquier tipo de habilidad para para quitarle la camiseta que es la cola del caballo.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar parejas equipos en parejas.</p> <p>Intensidad: Alta, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar parejas. ✓ cambio de parejas. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

RECOMENDACIONES
Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.12

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Gancho Ruso	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la fuerza en brazos y capacidad para pasar atrás del compañero.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan en parejas se coge el gancho Ruso y se intenta pasar atrás del compañero a ganar la posición de ventaja.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Parejas y grupos de parejas. Intensidad: Alta, baja, moderada. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de brazo. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.13

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Plancha más rápida	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Hacer que el compañero quede acostado con los dos omoplatos asentados en el colchón.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan dos compañeros de igual complejión frente a frente en la posición de rodillas y se abrazan al escuchar el silbato vamos a derivar al compañero a acostarlo de espaldas al colchón con sus dos omoplatos contra el colchón.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar grupos de cuatro y empezar el juego todos contra todos.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes: ✓ formar tres equipos pierde sale.</p> <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.14

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL:
45"

TEMA:
Cuida tus
espaldas

METODO: Global, explicativo, demostrativo.

Deportistas: 25

DIA:
DD/MM/AAAA

RECURSOS:
MATERIALES
Coliseo, tatami, pito.
HUMANOS:
Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:

Mejorar velocidad de reacción para poder pasar a las espaldas del compañero y lograr un punto.

TIEMPO:

CALENTAMIENTO
(PARTE INICIAL):

- Lubricación
- Estiramiento
- Calentamiento (general y especial)

10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan los deportistas en diferente posiciones de pie, rodillas, sentados etc. y al sonido del silbato va a intentar pasar a las espaldas de su compañero el que lo logra primero lanza una proyección de un tackle.

PARTE PRINCIPAL
ACTIVIDADES:

Procesos organizativos:

Formar parejas de trabajo

Intensidad:

Baja, moderada.

Variantes:

- ✓ Cambio de parejas.
- ✓ Empezar el juego de diferentes posiciones.

Delimitación espacial:

Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.



TIEMPO:

25 min

VUELTA A LA CALMA:
(PARTE FINAL)

- Estiramiento en parejas
- Charla de la clase

10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.15

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El cojo sin muleta	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar el equilibrio para defensa en piernas.	TIEMPO:
------------------	------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan en parejas u deportista coge la pierna del otro deportista e intenta hacerle perder el equilibrio y caer jalándole la pierna un minuto la mayor cantidad de veces.

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar parejas.</p> <p>Intensidad: Alta, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar parejas de trabajo. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.16


Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: EL zanco flojo.	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Desarrollar el equilibrio y reflejo de caída.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se colocan en parejas un integrante eleva su pierna hábil con la rodilla recta y el compañero toma la pierna por el talón para realizar jalones y empujones buscando derivarlo de espaldas.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Grupos de seis y dentro de este grupo parejas. Intensidad: Alta. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar equipos de seis y parejas. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro

Casi lo logra

Lo logro

Observaciones:

Sesión N.17

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Las ramas del árbol	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mantenerse un minuto en la vertical de cabeza para fortalecer cuello.	TIEMPO:
------------------	-----------------------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: formando parte de uno de los círculos nos paramos de cabeza y realizamos las mismas figuras que haga el líder en el centro del círculo tomando el tiempo de un minuto que estar de cabeza el primero en caer pagara una penitencia.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos círculos grandes.</p> <p>Intensidad: Alta, Moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar un solo equipo. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.18

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar


VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: La vuelta al mundo	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Trabajar movilidad en la posición de puente de cuello.	TIEMPO:
------------------	--------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se a realiza un circulo grande y levantamos un puente olímpico o puente de cuello y ponemos nuestra mirada en un punto fijo movemos todo el cuerpo pero la cabeza no se puede mover.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar un circulo grande o un cuadrado grande en la zona de combate</p> <p>Intensidad: Alta.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar un solo equipo pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:

Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro


Casi lo logra

Lo logro

Observaciones:

Sesión N.19

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El espejo acrobático	METODO: Global, explicativo, demostrativo.	
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores	
LUGAR: Polideportivo (FDI)			
OBJETIVO:	Trabajar imitación en elementos acrobáticos para desarrollar trabajo propioceptivo.		TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 		10 min
DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se divide la clase en dos equipos puede ser hombres y mujeres se establece un capitán o espejo y todos realizan lo que el espejo acrobático refleja el que se equivoca paga una penitencia y pasa a dirigir.			
<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Toda la clase se divide en dos partes y juega con dos capitanes como espejo.</p> <p>Intensidad: Alta, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar dos equipos. ✓ cambio de espejo. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>			TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 		10 min
RECOMENDACIONES			
Conversar con los deportistas sobre:			
Los ejes transversales y reglas de convivencia			
Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro		Observaciones:	

Sesión N.20

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Juego del átomo	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Desarrollar la fuerza y trabajo en equipo.	TIEMPO:
------------------	--------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Para este juego se realizan dos equipos el uno va al piso y forman un círculo al escuchar el pito tienen que sujetarse entre todos mientras los integrantes del equipo contrario intentaran desintegrarlo hasta que todos queden solos el que es separado debe abandonar el juego. Este juego se lo realiza por tiempo dos minutos cada equipo y cambia gana el que emplee menos tiempo en separar a todos.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ cambio de equipos. ✓ Solamente se puede agarrar en candado. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>	  	TIEMPO: 25 min
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

JUEGOS PREDEPORTIVOS

JUDO



Sesión N.21

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Circulo de combate	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la técnica de barridas y jalones de manera táctica para un combate.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se forma un circulo grande se tiene que realizar un combate general entre todos proyectando a todos realizando jalones y barridas hasta que quede una pareja y realizan un combate y el que gana queda campeón y proyecta su técnica favorita a todos.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos círculos.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ Circulo de hombre y uno de mujeres. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

RECOMENDACIONES
Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.22

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Pon tres	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reacción y velocidad de desplazamiento.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se realiza un círculo grande en parejas, el uno se ubica delante y el otro se ubica a un paso de distancia. Una pareja queda libre el uno persigue al otro por la derecha y el de adelante debe meter delante de una pareja y el ultimo de esa fila sigue al que estaba persiguiendo pero en sentido contrario cadáver que se ponen en una fila se cambia de dirección y cuando le tocan antes de ingresar a una fila también.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Formar un círculo de dos columnas. Intensidad: Alta. Variantes: ✓ Dos parejas corriendo simultáneamente. Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.23

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Tres son multitud.	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la velocidad de reacción y aprender a tomar decisiones bajo presión.	TIEMPO:
------------------	------------------------------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan en parejas el uno alado del otro acostados en la posición decúbito ventral queda una pareja libre el uno se sigue al otro los dos corren por la derecha el que esta adelantado de los dos se acuesta o a la derecha o a la izquierda de su compañero y el que este al otro extremo tiene que correr antes que le peguen con el cinturón en dirección contraria a la del compañero que está dando con el cinturón.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar parejas</p> <p>Intensidad: Alta, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Rodar a la derecha antes de ponerse de pie y antes de acostarse alado del compañero. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.24

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Futbol americano con balón	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Desarrollo de la velocidad y agilidad.	TIEMPO:
------------------	----------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se forman dos equipos el uno con chaqueta el otro en camiseta con los cinturones se forman dos círculos que son los arcos del futbol americanos adaptado para meter los goles tiene pasar el balón por lo menos tres veces mientras avanza al arco contrario. El balón debe ser asentado para que el gol cuente o de lo contrario se anula.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de arco. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------


RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.25

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El caballo	METODO: Global, explicativo, demostrativo.	
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores	
LUGAR: Polideportivo (FDI)			
OBJETIVO:	Desarrollo de la resistencia a la fuerza y fuerza en piernas fortalecer el trabajo en equipo.		TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 		10 min
DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se forman parejas para este juego de la misma complejión ya que tendrán que marcarse mutuamente. El compañero se sube en la espalda de su compañero y emplea sus dos manos para derivar al jinete del otro caballo gana el juego en último jinete en mantenerse en pie con su respectivo caballo.			
<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Parejas todo jinete con su caballo Intensidad: Alta, baja, moderada. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar equipos. ✓ Derivan los caballos. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>			TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 		10 min
RECOMENDACIONES Conversar con los deportistas sobre: Los ejes transversales y reglas de convivencia			
Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro		Observaciones:	

Sesión N.26

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar


VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El tobillo troncho	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la rapidez y los reflejos de defensa.	TIEMPO:
------------------	-----------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: Se ponen parejas y se ponen en la posición de cuadrúpeda va a intentar tocar el tobillo del compañero a la vez que evita ser tocado por el contrario naturalmente ganara el que tenga más conquistas..

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Formar parejas. Intensidad: Alta, baja, moderada. Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Desplazarse de diferentes maneras dándose roles, en la posición de elefante <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.27

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Espalda de tortuga.	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar los niveles de agresividad y defensa en el judo.	TIEMPO:
------------------	----------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
---------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: el juego consiste en ganar al compañero y darle una palmada en la espalda a la vez que el compañero se opone al castigo gana el que meta más golpes.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes: ✓ formar equipos pierde sale.</p> <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.28

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: El rey en el caballo	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mantener y desarrollar los niveles de resistencia a las fuerza en piernas.	TIEMPO:
------------------	----------------------------------------------------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: en la posición de rodillas cuadrúpeda el compañero se va a sentar en la espalda de su compañero el juego consiste en que hay que sostenerse solamente con las piernas y con los brazos empujar a los compañero solo de frente y gana el último en quedar en el caballo.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Coger compañeros y coger equipos.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Formar equipos de 6 persona y tener solo un jinete y todos lo protegen hasta que llegue a la base. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.29

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Frutas escondidas	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Mejorar la velocidad y la fuerza.	TIEMPO:
------------------	-----------------------------------	----------------

CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min
------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: esta actividad la realiza todo el equipo en la colchoneta se pone una esquina que va a ser como una base para los que tengan el toque.
El toque es empieza un deportista X a golpear tiene el chance de pegarse entre ellos cada ver tiene que ser una diferente hay que evitar que salga todos pegan hasta que llegue a la base.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Cambiar de dinámica pueden ser cuatro bases y dos penitentes <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro	Observaciones:
----------------------------------------------------------------------------	-----------------------

Sesión N.30

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Sumo sabio	METODO: Global, explicativo, demostrativo.
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS: MATERIALES Coliseo, tatami, pito. HUMANOS: Deportistas y entrenadores

LUGAR: Polideportivo (FDI)

OBJETIVO:	Aplicar el principal principio del judo ceder para vencer.	TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 	10 min

DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: hacen pareja el uno se pone a dentro de la zona de pelea y la zona de sanción hay que realizar presión para que se salga pero también tenemos que utilizar la fuerza del contrario para vencerlo.

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES: Procesos organizativos: Parejas. Intensidad: Alta, moderada. Variantes: Realizar la misma actividad pero los dos pueden proyectar desde diferentes técnicas. .Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		TIEMPO: 25 min
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------

VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	10 min
--------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

RECOMENDACIONES

Conversar con los deportistas sobre:
Los ejes transversales y reglas de convivencia

Indicadores valorativos

No lo logro
Casi lo logra
Lo logro

Observaciones:

Sesión N.31

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Frutas escondidas	METODO: Global, explicativo, demostrativo.	
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS:	
		MATERIALES Coliseo, tatami, pito.	
		HUMANOS: Deportistas y entrenadores	
LUGAR: Polideportivo (FDI)			
OBJETIVO:	Mantener el pie en elevación mejorar fuerza en piernas y pliometria.		TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 		10 min
DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan los equipos en el centro del lugar y con el cuerpo se debe intentar bajar el pie del compañero intentando desequilibrar al oponente para que asiente la mano o el pie lo cual les descalifica e inhabilita para continuar con el juego.			

<p>PARTE PRINCIPAL ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		<p>TIEMPO:</p> <p>25 min</p>
<p>VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	<p>10 min</p>
<p>RECOMENDACIONES Conversar con los deportistas sobre: Los ejes transversales y reglas de convivencia</p>		
<p>Indicadores valorativos No lo logro Casi lo logra Lo logro</p>	<p>Observaciones:</p>	

Sesión N.32

Autor: Juan Carlos Espinoza Cazar

VOLUMEN TOTAL: 45"	TEMA: Frutas escondidas	METODO: Global, explicativo, demostrativo.	
# Deportistas: 25	DIA: DD/MM/AAAA	RECURSOS:	
		MATERIALES Coliseo, tatami, pito.	
		HUMANOS: Deportistas y entrenadores	
LUGAR: Polideportivo (FDI)			
OBJETIVO:	Mantener el pie en elevación mejorar fuerza en piernas y pliometria.		TIEMPO:
CALENTAMIENTO (PARTE INICIAL):	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lubricación ➤ Estiramiento ➤ Calentamiento (general y especial) 		10 min
DESARROLLO DE LOS EJERCICIO: se colocan los equipos en el centro del lugar y con el cuerpo se debe intentar bajar el pie del compañero intentando desequilibrar al oponente para que asiente la mano o el pie lo cual les descalifica e inhabilita para continuar con el juego.			

<p>PARTE PRINCIPAL</p> <p>ACTIVIDADES:</p> <p>Procesos organizativos: Formar dos o más equipos con un mínimo de tres y no hay tope para el número de integrantes.</p> <p>Intensidad: Alta, baja, moderada.</p> <p>Variantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ formar tres equipos pierde sale. ✓ cambio de pierna. <p>Delimitación espacial: Toda la colchoneta, segmentar espacios más pequeños.</p>		<p>TIEMPO:</p> <p>25 min</p>
<p>VUELTA A LA CALMA: (PARTE FINAL)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Estiramiento en parejas ➤ Charla de la clase 	<p>10 min</p>
<p>RECOMENDACIONES</p> <p>Conversar con los deportistas sobre: Los ejes transversales y reglas de convivencia</p>		
<p>Indicadores valorativos</p> <p>No lo logro Casi lo logra Lo logro</p>	<p>Observaciones:</p>	

6.7 Bibliografía

ACOSTA, e. R. (2009) *“Iniciación y formación deportiva: una reflexión siempre oportuna”* initiation and sports education: a reflection always on time.

ANTORRANZ, & j, v. (2010). *“Desarrollo cognitivo y motor”*. España: editex.

BLÁZQUEZ, Domingo (2012) *“Iniciación a los deportes de equipo”*. Editorial inde. Barcelona-españa.

BOMPA, (2005) *“entrenamiento para jóvenes deportistas”*, primera edición, editorial hispano europa, barcelona españa.

BOMPA, Tudor O. (2005). *“Entrenamiento para jóvenes deportistas”* Editorial hispano Europea.

BOMPA, Tudor O. (2007). *“Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento”*. Editorial hispano europea, barcelona – españa.

CARRASCO, a. E. R., García-mas, a., & Brustad, r. J. (2009). *“Estado del arte, y perspectiva actual del concepto de bienestar psicológico en psicología del deporte”*. *Revista latinoamericana de psicología*, 41(2), 335-347.

CARRATALÁ, Enrique y Carratalá Vicente (s/f) (2010) *“Departamento de educación física y deportiva”*. Universitat de valencia.

DEVÍS, J. D. (2006). *“Bases para una propuesta de cambio en la enseñanza de los juegos deportivos”* Presentación 5 la necesidad de la educación física escolar benilde vázquez 7 construyendo el concepto de corporeidad,

- GARCÍA, m.** & Colaboradores (2007) *“Judo: juegos para la mejora del aprendizaje de las técnicas”*. Editorial paidotribo. España.
- GARCÍA, P. L. R., & Murcia, j. A. M.** (2008) *“Importancia de la iniciación deportiva en el ámbito escolar sistematización del proceso de formación deportiva”*
- GONZÁLEZ** González-Mesa, c., Cecchini Estrada, j. A., Fernández Río, f. J., & Méndez Giménez, a. (2008). *“Posibilidades del modelo comprensivo y del aprendizaje cooperativo para la enseñanza deportiva en el contexto educativo”*. Aula abierta, 36 (1-2),
- GUERRERO, D. J. T.** (2009) *“Nuevas perspectivas metodológicas en el proceso de enseñanza-aprendizaje en el deporte de iniciación”*
- ORB, m. G.** (2009). *“Bases para determinar estándares de calidad en el desarrollo de la educación física: propuesta de gestión, un antes y un después al desarrollo de un megaevento. Educación física”* Chile, (268), 33-44.
- ORELLANA, J. N.** (2005). *¿qué sabemos realmente acerca del trabajo físico en los niños?(i)*.
- PAREJA, i. D. U.** (2009). *“El juego: sentidos y significados en la educación física”*. Juego y deporte: reflexiones conceptuales hacia la inclusión, 3, 23.
- VILLAMÓN, miguel.** (2005), *“Introducción al judo”*. Editorial hispanoamérica. España.

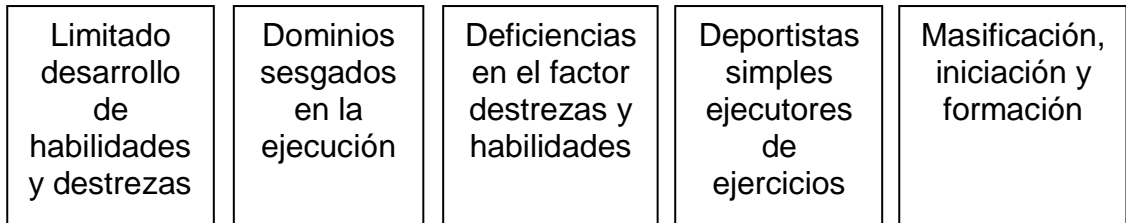
Lincografía

- milan r, a. (2012). <http://magisterio.cuij.edu.cu/>. recuperado el 10 de enero de 2014, <http://magisterio.cuij.edu.cu/>:
<http://magisterio.cuij.edu.cu/secundarias/ediciones/pdf/art-164.pdf>

ANEXOS

- 1.** Árbol de Problemas.
- 2.** Matriz de Coherencia
- 3.** Matriz Categorial
- 4.** Test.
- 5.** Fichas de Observación.
- 6.** Encuesta.
- 7.** Fotografías (evidencias)
- 8.** Autorización de uso y publicación a favor de la UTN.
- 9.** Documentos de aceptación para la investigación.
- 10.** Documento de Socialización de la Propuesta.

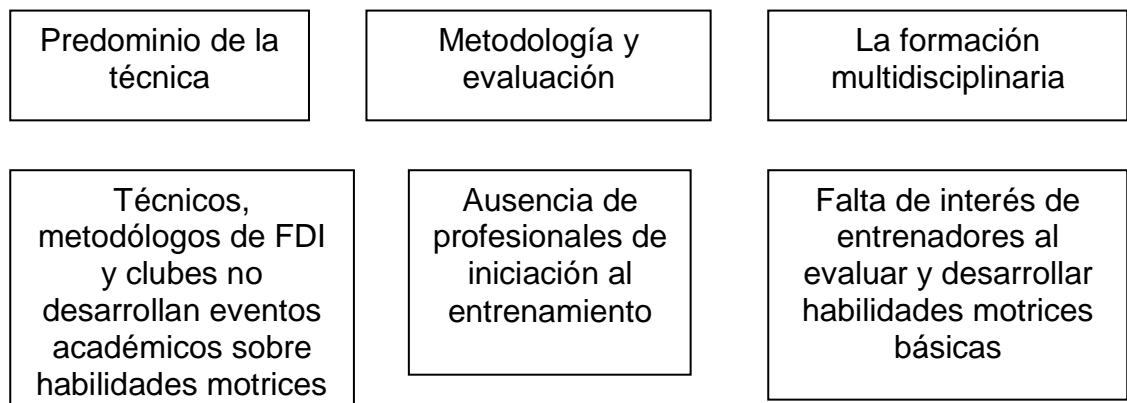
Anexo 1. Árbol de Problemas



EFFECTOS

¿Cómo influye el desarrollo multifacético que promocionan los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos del judo, lucha y taekwondo en niñas y niños

CAUSAS



Anexo 2. Matriz Categorial

CONCEPTO	CATEGORÍA	DIMENSIÓN	INDICADOR
<p>El concepto de la multilateralidad en el entrenamiento hace referencia a la necesidad de construir todo programa de entrenamiento sobre una base de preparación general en la que se tratan de desarrollar las distintas capacidades físicas.</p> <p>Corresponden al conjunto de elementos, procedimientos y aplicación práctica sobre acciones de ataque y contraataque como métodos individuales de lucha contra adversarios; las posiciones, desplazamientos, y volteos entre otras técnicas.</p>	<p>Multifacético</p> <p>Fundamentos Técnicos Básicos del Judo, Lucha y Taekwondo</p>	<p>Multilateralidad</p>	<ul style="list-style-type: none"> - General - Especial
		<p>Juegos y ejercicios</p>	<ul style="list-style-type: none"> - De fuerza-resistencia y velocidad - Equilibrio-Coordinación. - Ejercicios gimnásticos
		<p>Elementos técnicos de pie</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posiciones - Caídas. - Agarres. - Patadas
		<p>Elementos Técnicos en el piso</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Posturas - Desequilibrios. - Inmovilizaciones

Anexo 3. Matriz de Coherencia.

TEMA	OBJETIVO GENERAL
El desarrollo multifacético que promocionan los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos de judo, lucha y taekwondo en niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015- 2016.	Establecer cómo influye el desarrollo multifacético que promocionan los entrenadores en la práctica de los fundamentos técnicos del judo, lucha y taekwondo en niñas y niños de 10 a 12 años de la Federación Deportiva de Imbabura. Año 2015-2016.
INTERROGANTES	OBJETIVOS ESPECÍFICOS
¿Cuál es el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, los tipos de juegos y ejercicios que utilizan para la multilateralidad?	Diagnosticar el nivel de conocimientos teórico-prácticos que poseen los entrenadores relacionados con lo multifacético, los tipos de juegos y ejercicios que utilizan para la multilateralidad?
¿Cómo valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso?	Valorar los elementos técnicos básicos de pie y en el piso.
¿Cómo elaborar una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de lo multifacético y la técnica deportiva básica. Programa de capacitación para entrenadores de judo, lucha y taekwondo en la FDI?	Elaborar una guía metodológica de fundamentos teórico-prácticos de lo multifacético y la técnica deportiva básica. Programa de capacitación para entrenadores de judo, lucha y taekwondo en la FDI?

Anexo 4. Encuesta



Universidad Técnica Del Norte
Facultad de Educación, Ciencia y Tecnología
Licenciatura en Entrenamiento Deportivo

Estimado (a) entrenador (a): La encuesta tiene como objetivo: Diagnosticar los conocimientos que poseen los entrenadores de las escuelas de judo, lucha y taekwondo sobre el desarrollo multifacético y la práctica de los fundamentos técnicos. Sus respuestas serán de mucho valor para alcanzar los objetivos propuestos en este estudio.

Para responder, seleccione la respuesta que mejor refleje su criterio o conteste de acuerdo a lo solicitado. Le encarecemos responda con absoluta sinceridad y precisión las preguntas.

1. ¿Tiene usted experiencia trabajando en la formación y entrenamiento de deportistas en edades comprendidas entre los 10 y 12 años?

Tiempo	1 a 2 años	2 a 4 años	4 a 6 años	7 años o más
Respuesta				

2. ¿Qué busca usted en un niño de iniciación trabajando en la formación y entrenamiento multifacético de deportistas entre los 10 y 12 años?

Características	Respuesta
Desarrollo integral del niño	
Especialización del niño a un deporte	
Mejora y perfeccionamiento de la técnica	
Desarrollo multifacético	

3. ¿Conoce o a escuchado usted de trabajo multifacético sabe alguna característica del mismo?

Alternativa	Respuesta
Mucha Importancia	
Poca Importancia	
Ninguna Importancia	
Total encuestados	

4. Da usted alguna importancia a la realización de juegos lúdicos y pre deportivos y actividades gimnásticas dentro de su clase como base para la práctica de su disciplina como el judo, lucha y taekwondo.

Alternativa	Respuestas
Frecuentemente	
Regularmente	
A veces	
Casi nunca	

5. ¿Interés he importancia juegos lúdicos y pre deportivos y actividades gimnásticas dentro de su clase como base para la práctica de su disciplina como el judo, lucha y taekwondo?

Alternativa	Respuestas.
Si	
No	
Tal vez	

6. ¿Cómo cree que aporta el trabajo multifacético específico o especial como base previa al desenvolvimiento técnico en los deportes de judo, lucha y taekwondo?

Alternativa	Respuestas.
Muy Necesario	
Necesario	
Poco Necesario	
Nada Necesario	

7. Aporte del trabajo multifacético específico o especial como base previa al desenvolvimiento técnico en los deportes de judo, lucha y taekwondo.

Alternativa	
Mucha Importancia	
Poca Importancia	
Ninguna Importancia	
Total encuestados	

8. ¿realiza usted periódicamente una evaluación de fundamentos técnicos en la posición de pie y en piso?

Alternativa	Respuestas.
Muy Necesario	
Necesario	
Poco Necesario	
Nada Necesario	

9. ¿Cuál cree usted que es el vínculo o la relación entre los fundamentos teóricos y un método de enseñanza de la técnica de lucha, judo y taekwondo?

Alternativa	Respuestas.
Muy Necesario	
Necesario	
Poco Necesario	
Nada Necesario	

10. ¿considera existe la necesidad de crear una guía técnico metodológica para el desarrollo que impulse el desarrollo multifacético en la práctica de fundamentos básicos en el ámbito

técnico en las disciplinas antes mencionadas y para deportistas entre los 10 y 12 años?

Alternativa	Respuestas.
Muy Necesario	
Necesario	
Poco Necesario	
Nada Necesario	

Gracias por su ayuda

Anexo 5. Fichas de observación

FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE PIE	VALORACIÓN								Total		
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%		
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
-Posiciones											
- Caídas.											
- Agarres.											
-Técnicas de pateo											
- Golpes de puño											

FUNDAMENTOS TÉCNICOS EN EL PISO	VALORACIÓN								Total		
	Excelente		Bueno		Regular		Malo		%		
	f	%	f	%	f	%	f	%	F	%	
- Posturas											
- Desequilibrios.											
- Inmovilizaciones											

Anexo. 6. Fotografías y Evidencias



Fuente: Presentación trabajo

Fuente: Observación de las técnicas