

G/443  
AS

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MÉRIDA VENEZUELA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA LÚDICO PARA MEJORAR LA  
RESISTENCIA AERÓBICA EN ALUMNOS DE LA SEGUNDA ETAPA DE  
LA ESCUELA BOLIVARIANA CRUZ CHIQUITA EN EL MUNICIPIO  
MIRANDA DEL ESTADO MÉRIDA.**

**AUTOR: MARIBEL ALARCÓN  
TUTOR: MSC. BERNHARD HOEGER**

**MÉRIDA, DICIEMBRE DE 2006**

**DONACION**

**SERBIULA**  
Tutor: Eobres Corlero

**REPÚBLICA BOLIVARIANA DE VENEZUELA  
UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACIÓN  
COORDINACIÓN DE POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA  
MÉRIDA VENEZUELA**

**PROPUESTA DE UN PROGRAMA LÚDICO PARA MEJORAR LA  
RESISTENCIA AERÓBICA EN ALUMNOS DE LA SEGUNDA ETAPA DE  
LA ESCUELA BOLIVARIANA CRUZ CHIQUITA EN EL MUNICIPIO  
MIRANDA DEL ESTADO MÉRIDA.**

**Trabajo Especial de Grado para Optar al Grado de Especialista en  
Educación Física. Mención Teoría y Metodología del Entrenamiento  
Deportivo.**

**AUTOR: MARIBEL ALARCÓN  
TUTOR: MSC. BERNHARD HOEGER**

**MÉRIDA, DICIEMBRE DE 2006**

## ÍNDICE GENERAL

Aprobación del tutor.....	ii
Índice General.....	iii
Lista de tablas.....	v
Lista de gráficos.....	vi
Resumen.....	vii
<b>CAPÍTULO I</b>	
Planteamiento del problema.....	1
Justificación.....	2
Objetivos.....	4
General.....	4
Específicos.....	4
Delimitación del problema.....	4
<b>CAPÍTULO II</b>	
<b>MARCO TEÓRICO</b>	
<b>ANTECEDENTES.....</b>	<b>6</b>
Bases teóricas.....	11
Resistencia aeróbica.....	11
Consumo máximo de oxígeno.....	11
Métodos para desarrollar resistencia aeróbica.....	12
Educación física y juegos motrices.....	14
Bases legales.....	16
Constitución de la República Bolivariana de Venezuela.....	16
Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación.....	17

<b>CAPÍTULO III</b>	
<b>MARCO METODOLÓGICO.....</b>	<b>19</b>
Juegos realizados.....	21
<b>VARIABLES</b>	
Variable independiente.....	27
Variable dependiente.....	27
Variable interviniente.....	27
<b>HIPÓTESIS</b>	
Hipótesis alterna.....	28
Hipótesis nula.....	29
<b>RECURSOS UTILIZADOS</b>	
Recursos materiales.....	28
Recursos humanos.....	28
Recursos económicos.....	29
<b>CAPÍTULO IV</b>	
<b>ANÁLISIS DE RESULTADOS.....</b>	<b>30</b>
Análisis de gráficos.....	36
<b>CAPÍTULO V</b>	
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>41</b>
Recomendaciones.....	43
<b>CAPÍTULO VI</b>	
<b>LA PROPUESTA.....</b>	<b>44</b>
Introducción.....	45
Organización de las Actividades Lúdicas.....	46
Propuesta de juegos de carrera, persecución y desplazamiento.	50
Referencias.....	100

**LISTA DE TABLAS****TABLA:**

1.- Tabla general de resultados del Test 1 y Test 2.....	31
2.- Tabla de resultados de la inferencia del consumo máximo de oxígeno.....	34

Bdigital.ula.ve

## LISTA DE GRÁFICOS

### GRÁFICO:

- 1.- Test diagnóstico y evaluativo de la distancia recorrida antes y después de aplicar el programa lúdico..... 37
- 2.- Resultados del promedio de la distancia recorrida antes y después de aplicar el programa lúdico..... 38
- 3.- Resultados del cálculo indirecto del  $VO_2$ máx antes y después de aplicar el programa lúdico..... 39
- 4.- Resultados del promedio del  $VO_2$ máx antes y después de aplicar el programa lúdico..... 40

UNIVERSIDAD DE LOS ANDES  
FACULTAD DE HUMANIDADES Y EDUCACION  
CONSEJO DE ESTUDIO DE POSTGRADO  
POSTGRADO EN EDUCACIÓN FÍSICA

PROPUESTA DE UN PROGRAMA LÚDICO PARA MEJORAR LA  
RESISTENCIA AERÓBICA EN ESCOLARES DE LA SEGUNDA ETAPA DE  
LA ESCUELA BOLIVARIANA "CRUZ CHIQUITA" DEL MUNICIPIO  
MIRANDA EN EL ESTADO MÉRIDA.

AUTOR (a): LIC. MARIBEL ALARCÓN.  
TUTOR: MSC. BERNHARD HOEGER.  
Año: 2006.

### Resumen

El propósito de la presente investigación fue aplicar un programa lúdico para mejorar la resistencia aeróbica en escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita", ubicada en el Municipio Miranda del Estado Mérida. Se realizó una investigación de campo de tipo exploratorio y cuasi experimental. Participaron 14 escolares con edades comprendidas entre 9 y 12 años. Para determinar la capacidad cardiovascular se aplicó la prueba de Balke que consistió en recorrer la mayor distancia en 15 minutos. Posteriormente se aplicó el conjunto de actividades lúdicas durante las dos sesiones semanales de clases de Educación Física, se utilizaron 25 minutos por cada sesión para el desarrollo del programa lúdico, representando un total de 50 minutos como carga de trabajo semanal. La aplicación de las actividades se realizaron durante 10 semanas consecutivas, al finalizar se procedió a aplicar un segundo test que permitió valorar las modificaciones en el consumo máximo de oxígeno. Para el análisis de los resultados se utilizó estadística descriptiva y la prueba paramétrica t- Student para muestras pequeñas y dependientes. Se obtuvo un valor t de - 3,891 y una significancia de 0,002 lo cual indica que existe una diferencia estadísticamente significativa entre la prueba diagnóstica (pretest) y el postest. De acuerdo a los resultados obtenidos se puede recomendar a los docentes de Educación Física de la segunda etapa de la Educación Básica, que consideren la aplicación de actividades lúdicas como un método alternativo para mejorar la resistencia aeróbica en escolares.

Descriptores: Resistencia aeróbica, actividades lúdicas, escolares de la segunda etapa de educación básica.

---

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

En la realización de actividades de docencia en Educación Física en la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita del Municipio Miranda, se pudo observar falta de interés hacia la práctica de actividades físicas por parte de los alumnos cursantes de la segunda etapa.

Se evidenció que se encontraban con una desmotivación para realizar ejercicios sistemáticos y organizados durante las sesiones de educación física. Esta desmotivación pudiera ser el resultado de la poca estimulación que reciben de su contexto social; al encontrarse esta institución ubicada en una zona rural apartada, donde la práctica de actividades físicas no es muy habitual. Además algunos alumnos ignoran los grandes beneficios que aporta al organismo la realización regular de ejercicios físicos. Unido a esto, la dificultad se hacía mayor al intentar realizar ejercicios de tipo aeróbico, aquellos que requieren un esfuerzo de baja a mediana intensidad durante un tiempo prolongado lo que evidencia un problema.

Según la opinión de varios investigadores como; Matveev, Wieneck, Túbito, Harre, Filin, Fox y Mathews, citados por Taborda (2001), la resistencia aeróbica es la cualidad base en la promoción de las otras capacidades físicas y en consecuencia para los educadores físicos, debe ser una preocupación el abordar su desarrollo de manera sistemática y adecuada a las necesidades del niño.

Surge entonces la siguiente interrogante: ¿Cómo lograr que los niños de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita mejoren su capacidad aeróbica?

Es por esto que se propone un estudio con los alumnos de esta institución, pretendiendo determinar los niveles de capacidad aeróbica en que se encuentran para luego implementar un método alternativo, acorde a sus edades, entretenido que estimule y mejore su capacidad aeróbica.

Tomando en cuenta lo dicho por Brito (2000), la educación física escolar debe privilegiar la actividad lúdica como principal herramienta para vincular a los niños con los contenidos de clase, es necesario estructurar un conjunto de actividades lúdicas que estimulen la participación en actividades físicas.

Con esta investigación se pretende determinar los efectos del programa lúdico y aportar resultados que orienten al profesor de educación física en la estructuración y aplicación de las actividades en función de los efectos que estas producen en los alumnos, evitando así la improvisación y resultados adversos.

## **JUSTIFICACIÓN**

El programa del área de educación física, está conformado por cuatro bloques de contenido los cuales son: vida al aire libre, expresión y comunicación corporal, juegos motrices y aptitud física.

En el contenido de aptitud física, se pretende lograr que los alumnos eleven el desarrollo de la capacidad motriz, haciendo mas eficiente el

movimiento corporal general, y a la vez, fortalecer la base de los procesos cognitivos aplicables en la solución de problemas planteados en las demás áreas académicas y transferibles a la cotidianidad según se plantea para esta área en los programas del Ministerio de Educación y Deportes (1999).

Para poder cumplir con algunos de los objetivos establecidos en los programas del Ministerio de Educación, es necesario estructurar un conjunto de actividades lúdicas que vayan dirigidas a motivar a los niños para la realización de la educación física, tomando en cuenta sus intereses según la edad. Específicamente, para los estudiantes de la segunda etapa de la Educación Básica, estos intereses van dirigidos a las actividades placenteras, donde el juego lúdico cumple un papel fundamental, el niño sin saberlo está ejercitándose y a la vez disfruta de la actividad física. Por lo tanto, proponer un conjunto de actividades lúdicas dirigidas a mejorar la resistencia aeróbica va en concordancia con los contenidos planteados en el área de educación física.

Como dice Taborda (2001), la sociedad y también la cultura le han construido al juego un sitio de honor como estrategia pedagógica, como herramienta educativa. Es universal el criterio que propone la necesidad de aplicar los juegos, por su importancia en la promoción del desarrollo integral y particularmente porque sirve a la orientación del desarrollo de la resistencia particularmente aeróbica. Se busca atender la falta de motivación y elevar el nivel de autoestima, a través de logros cada vez más altos para la propia realización del niño como persona.

## **OBJETIVO GENERAL**

Proponer y aplicar un conjunto de actividades lúdicas que mejoren la resistencia aeróbica en escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita en el municipio Miranda del Estado Mérida.

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- ❖ Diagnosticar el nivel de resistencia aeróbica de los niños de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita.
- ❖ Seleccionar, organizar y estructurar un conjunto de actividades lúdicas que formarán parte de la propuesta.
- ❖ Aplicar la propuesta de actividades lúdicas en los escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita.
- ❖ Determinar el efecto de las actividades lúdicas aplicadas sobre la resistencia aeróbica en los escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita.

## **DELIMITACIÓN DEL PROBLEMA**

El programa de entrenamiento estará conformado por actividades lúdicas de carreras, fundamentalmente juegos adecuados al desarrollo motriz y emocional de los niños de la segunda etapa, que cursan estudios en la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita, ubicada en el Municipio Miranda del

Estado Mérida. Las edades de estos niños están comprendidas entre los nueve y doce años de edad.

Las actividades serán aplicadas durante las clases de educación física, las cuales tienen una frecuencia de dos sesiones por semana, con una duración de noventa minutos cada una. Se dedicará un tiempo de 25 minutos para el desarrollo de la resistencia aeróbica, que se trabajará a través de juegos de cierta duración y que permitirán los desplazamientos, además de recuperaciones cortas.

Bdigital.ula.ve

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **ANTECEDENTES**

El entrenamiento en deportistas jóvenes es un tema que ha sido abordado ampliamente. Wilmore y Costill (1998) plantean lo siguiente: El deportista joven es fisiológicamente distinto al adulto y se le debe considerar de forma diferente, por tanto los programas de entrenamiento deben tomar en consideración la edad y las características propias del joven deportista. Los niños se adaptan a los métodos de entrenamiento usados para personas adultas, sin embargo se debe tomar muy cuenta los factores de desarrollo de cada individuo.

Los autores señalados anteriormente, hacen además mención de los resultados obtenidos en un estudio de investigación, haciendo referencia a la resistencia aeróbica. Este estudio indicó que un programa de entrenamiento en niños prepuberes no cambiaba significativamente los valores de consumo máximo de oxígeno. Curiosamente, incluso sin incrementos significativos en el consumo máximo de oxígeno, el rendimiento de los niños al correr mejoró pues lograban recorrer una misma distancia en menor tiempo. Estudios mas recientes según opinión de Wilmore y Costill (1998), han hallado pequeños incrementos en la capacidad aeróbica con el entrenamiento en niños prepuberes, pero estos incrementos son inferiores a los esperados para los adolescentes y los adultos.

La resistencia aeróbica o resistencia cardiovascular mencionada así por Gallego (1995), depende de varios factores: el consumo máximo de

oxígeno, la eficacia de la zancada, la economía del gesto técnico y la resistencia que depende del umbral anaeróbico, además de otros factores que son fundamentalmente de orden medio ambiental, psicológico y táctico, pero sobre todo depende de la capacidad de transformar la energía química en energía mecánica. La mayor cantidad de oxígeno que un sujeto pueda utilizar por unidad de tiempo, es mayor en cuanto mayor sea la masa muscular que interviene en el trabajo, por ello, es fácil comprender que en valores absolutos, el niño incrementa este valor hasta que termina el proceso de crecimiento, hacia los 20 años en los niños y de los 14 años en las niñas. Mientras que, en valores relativos al peso corporal, el consumo de oxígeno tiene valores semejantes a los de los adultos y alcanza su pico hacia los 9 años. Hasta los 12 años, el crecimiento es paralelo en los dos sexos, aunque desde los 5 años los varones presentan los valores ligeramente superiores.

El niño tiene una menor economía gestual como consecuencia de una menor eficiencia mecánica, por tanto presenta un mayor costo metabólico durante el ejercicio, por eso es comprensible que el niño sea menos capaz que el adolescente y éste menos que el adulto, de recorrer largas distancias.

Según lo expresa Taborda (2001), los niños pueden someterse periódicamente a ejercicios prolongados de fondo a menos que por problemas de microtraumatismos repetidos en los cartílagos de crecimiento y articulares, así lo contraindiquen, ya que este tipo de lesión pueden ocasionar daños irreversibles en el futuro.

Utilizando la fuente electrónica se consultó la página web [http:// www efdeportes.com](http://www.efdeportes.com), donde citaban al autor Fritz, quien reportaba datos del consumo máximo de oxígeno, para niños no entrenados los valores oscilan entre 40 a 48 ml/kg/min y para niños entrenados en resistencia se alcanzan

valores de 60 ml/kg/min, este último dato, si lo comparamos, corresponde a deportistas adultos de resistencia de un nivel medio de rendimiento.

Los investigadores Shepard y Astrand (1996), reportaron un estudio que indicó la necesidad de una frecuencia cardiaca en ejercicio de 170-180 latidos por minuto para aumentar el consumo máximo de oxígeno, estos datos se obtuvieron durante la aplicación de un ciclo de entrenamiento de seis semanas, en niños de 11 a 13 años de edad. Sin embargo, y a pesar de lo antes expuesto, no existe una guía única que indique el procedimiento para obtener mejores resultados.

Aunque no se llega a un acuerdo en cuanto a los medios a utilizar para lograr una entrenabilidad de la resistencia aeróbica, se considera que la actividad física habitual del niño es estímulo suficiente, sin embargo otros autores señalan la necesidad de procesos estructurados similares a los de los adultos, para estimular el desarrollo de la resistencia. Asumiendo una postura intermedia, como hace referencia Taborda (2001), se puede obtener buenos resultados.

Desde otra perspectiva Rodríguez (2003), sostiene que el trabajo de resistencia aeróbica debe ser variado, atrayente y al alcance del niño, debe divertir y estimular la imaginación. Depende esto exclusivamente de los métodos y formas de trabajo que se apliquen. Para esto, los juegos de carrera cumplen un papel fundamental, el niño se siente libre y sin saberlo está realizando actividades que ayudan a desarrollar su resistencia aeróbica.

Siguiendo la idea del autor mencionado anteriormente, hoy en día existen actividades específicas de juegos de carrera y ejercicios de carrera

continua, estas actividades alternan la sistematicidad y el factor lúdico, importante para la efectividad y motivación de los niños.

Tomando datos de Osorio (2003), se pudo conocer una investigación realizada con escolares adolescentes, cuyo objetivo fue demostrar la utilidad del juego como medio para conseguir una mejora de la resistencia aeróbica, el programa de entrenamiento estuvo basado en habilidades técnicas del fútbol sala. Como bien menciona el autor, se realizó un estudio cuantitativo diario y otro semanal de la respuesta del deportista al entrenamiento. Este control ha contemplado la tasa objetiva de la cantidad de entrenamiento, frecuencia cardiaca en diversas situaciones, peso corporal y percepción del esfuerzo.

Además se realizó una evaluación en periodos críticos del máximo esfuerzo, (primera semana, cuarta semana, novena y décima semana) en condiciones reales independientemente del curso de los entrenamientos. Los resultados obtenidos demostraron la disponibilidad del individuo ante un estado de agotamiento, que suponía que el carácter lúdico de los ejercicios generaba una buena disposición para soportar la fatiga.

En este trabajo de investigación se utilizó también, un segundo programa de entrenamiento basado en la carrera continua, método que se aplicó a otro grupo de jóvenes.

Ambos programas se aplicaron a dos grupos de 12 jóvenes adolescentes de manera independiente, con los mismos volúmenes y con la misma intensidad de trabajo, un tercer grupo, como grupo control (no recibió estímulo alguno). La duración del mismo fue de 12 semanas con tres sesiones semanales de 60 minutos. En dichas sesiones se ha dedicado 15

minutos al calentamiento, 30 minutos al programa en sí y 15 minutos a ejercicios de relajación. En los grupos experimental 1 y experimental 2 se obtuvieron mejoras desde el punto de vista aeróbico, con respecto al grupo control.

Es interesante mencionar los datos que aborda Giraldes (2001), donde un número de niños de corta edad, muestran signos incipientes de arteriosclerosis. Dado que el ejercicio y una dieta adecuada pueden revertir el proceso arteriosclerótico en los adultos, parece razonable pensar que también puedan darse esos efectos en los niños.

También menciona los resultados de estudios realizados en ratas, donde se hipotetiza que los programas de ejercicios iniciados a edad temprana y continuados en la edad adulta, promueven una mayor longevidad que un programa de ejercicios iniciados a edad avanzada.

Otra buena razón para que los niños realicen actividad física lo antes posible, según dice el autor mencionado, parece ser la obesidad, datos tomados de ciertos estudios indican que el exceso de peso en la niñez se debe mucho más a una falta de actividad física, que a un exceso en el comer. Tomando esto en cuenta, el entrenamiento de la resistencia aeróbica a edades tempranas trae beneficios a la salud de los niños y puede ser efectivo como elemento que retarda o inhibe la aparición de ciertas enfermedades.

## **BASES TEÓRICAS**

### **RESISTENCIA AERÓBICA.**

La resistencia aeróbica según Hoeger (2003), es la capacidad que tiene el organismo para soportar ejercicios de larga duración a intensidades bajas, medias y moderadamente altas. Se considera la resistencia aeróbica como una cualidad psicobiológica de elevada importancia en la vida del ser humano; en su ausencia sería imposible realizar alguna actividad de forma continua de manera eficiente.

Como resultado de sus experiencias como docente y entrenador de niños Taborda (2001), explica que la resistencia podría ser descrita, para la edad escolar, como la capacidad condicional de disfrutar de esfuerzos prolongados y responder a ellos, aun en intensidades altas, sin que se manifieste fatiga y recurriendo para ello a mecanismos energéticos predominantemente con aporte de oxígeno.

### **CONSÚMO MÁXIMO DE OXÍGENO**

La manera más eficaz de medir la capacidad aeróbica de un individuo es calculando el consumo máximo de oxígeno, que representa el máximo transporte y la utilización de oxígeno que el organismo puede realizar en un minuto, se representa de la forma siguiente:  $VO_2$ máx (Consumo Máximo de Oxígeno), cuanto mayor sea el valor de este parámetro fisiológico mayor será la capacidad cardiovascular. Se mide en mililitros sobre kilogramos sobre minuto (ml/kg/min), pero si lo multiplicamos por el peso corporal el resultado se expresará en litros por minuto.

Para calcularlo en medicina se utiliza la espirometría, un estudio que mide el consumo de oxígeno. Los entrenadores y preparadores físicos utilizan pruebas indirectas, debido al difícil acceso que tienen a los costosos aparatos que se necesitan para realizar estas mediciones directas, siendo este el caso de la presente investigación donde se realizará la inferencia del consumo máximo de oxígeno, luego de realizar una prueba de campo donde se medirá la distancia recorrida por los alumnos.

## **MÉTODOS PARA DESARROLLAR RESISTENCIA AERÓBICA**

Los programas de entrenamiento dirigidos a los niños escolares, deben ser abordados con extrema prudencia, considerando al niño un individuo sensible debido a sus fases de desarrollo y crecimiento. Sin embargo; tomando en cuenta la necesidad de adecuar los métodos de trabajo al niño, existen suficientes datos científicos para borrar esos prejuicios sobre el entrenamiento, como mencionan los investigadores Sheparhd y Astrand, (1996). Nunca es pronto para iniciarse en la práctica de ejercicios aeróbicos, dicen García, Navarro y Ruiz (1996), ya que no se presentan contraindicaciones graves, si se respetan los niveles de carga adecuados a la edad y condición física del sujeto. El entrenamiento de la resistencia aeróbica en escolares, debería responder al principio de los intervalos irregulares más que al principio de la duración, referencia que hace Rodríguez, (2003).

Los niños poseen una forma natural de jugar, combinan explosiones con descansos. Según el profesor Zanatta (2003), algunos métodos para el desarrollo de la resistencia aeróbica pueden ser:

1.- **Método de Duración:** En este tipo de trabajo no se producen deudas de oxígeno. El alumno debe realizar la tarea con naturalidad, inclusive hablando, éste método permite que se realice la carrera continua desde otra perspectiva, donde el alumno puede interactuar con su compañero. Se ejecuta el ejercicio y a la vez esta conversación sirve como mecanismo alternativo para controlar el esfuerzo.

2.- **Interval Training Extensivo:** Se realiza el ejercicio a baja intensidad, con varias repeticiones y pausas cortas. La aplicación del entrenamiento a intervalos se ejecuta en forma de juego; carrera de relevos, conducir elementos con diferentes dificultades (pelotas, neumáticos, bolsitas), entre otras variantes.

3.- **Interval Training Intensivo:** Es un ejercicio donde se ejercita a alta intensidad con pocas repeticiones y pausas prolongadas, para lograr la recuperación del niño, también se puede hacer en forma de juego a través de relevos y utilizando material alternativo.

4.-**Fartleck:** Es un método donde se realiza carrera con variaciones del ritmo de velocidad, se puede llevar a cabo al aire libre, donde se combinan subidas y bajadas a campo traviesa, es un método fácil de aplicar en las escuelas que están ubicadas en una zona rural.

5.-**Circuito:** Su objetivo es el desarrollo de la resistencia general, se puede realizar en cancha o al aire libre. Permite que el niño pueda realizar varias actividades, ya que está conformado por estaciones con diferentes ejercicios, cada uno de los niños realiza su trabajo y a la vez interactúa con todo el grupo.

## **EDUCACIÓN FÍSICA Y JUEGOS MOTRICES**

Las clases de educación física constituyen hoy día un escenario importante donde se transmiten las primeras experiencias en cuanto a ejercicio físico se refiere. La educación física es educación a través del movimiento como menciona Zambrano (2004). Tomando el anterior argumento y sabiendo la importancia del desarrollo de la resistencia aeróbica, la educación física debería darle atención preferencial a esta capacidad. Tanto en la infancia como en la adolescencia, el desarrollo de la capacidad aeróbica, debe recibir una dedicación especial, según citas de textos del profesor Rodríguez (2003).

Los programas curriculares del área de educación física presentan dentro de sus bloques de contenido, el desarrollo de la aptitud física; dentro de la cual se encuentra la resistencia aeróbica, como una de las cualidades físicas que debe ser atendida en los alumnos.

Las clases de educación física por tanto, tienen cierta obligación de utilizar parte de su sesión de clase al desarrollo de esta importante cualidad, imprescindible para elevar el nivel de capacidad física que se requiere para que los niños estén en un nivel aceptable para su normal desenvolvimiento como seres humanos.

Además dentro del programa de esta área existe un bloque de contenidos denominado juegos motrices, estos tienen una evolución a lo largo de la segunda etapa de la educación básica que va desde las formas más espontáneas a las formas mas especializadas en el último grado.

ambiente lúdico de trabajo que genera en el niño una actitud de disposición ante la actividad física.

### **BASES LEGALES.**

Existen suficientes normas en diferentes textos legales que obligan al estado Venezolano, a través del Instituto Nacional de Deportes y los entes deportivos públicos Estatales, Municipales y Parroquiales a emprender un conjunto sistemático y coherente de acciones, tendentes a promover, estimular y proteger la participación de un alto porcentaje de la población venezolana, de todos los grupos etareos y sociales, en algún tipo de actividad deportiva, recreativa y para la salud. A continuación se cita algunos textos legales:

En la Constitución de la República Bolivariana de Venezuela es considerado el deporte como un derecho, en tal sentido el artículo 111 reza lo siguiente: "todas las personas tienen derecho al deporte y a la recreación como actividades que benefician la calidad de vida individual y colectiva. El estado asumirá el deporte y la recreación como política de educación y salud pública y garantizará los recursos para sus promociones. La Educación Física y el Deporte cumplen un papel fundamental en la formación integral de la niñez y la adolescencia. Su enseñanza es obligatoria en todos los niveles de la educación pública y privada hasta el ciclo diversificado, con las excepciones que establezca la ley.

En la Ley Orgánica de Educación del Niño y del Adolescente, en el Artículo 63, dice lo siguiente: "Todos los niños tienen derecho al descanso, esparcimiento, deporte, recreación y juego."

Parágrafo segundo "El estado, con la activa participación de la comunidad debe garantizar programas de recreación, esparcimiento y juegos deportivos, dirigidos a los niños y adolescentes con necesidades especiales. Estos programas deben satisfacer las diferentes necesidades e interés de los niños y adolescentes y formular, especialmente los juguetes y juegos tradicionales...."

El Reglamento General de la Ley Orgánica de Educación en el capítulo IV de la Educación Física y el Deporte, citando el Artículo 84 dice: "A los fines del cumplimiento de la obligatoriedad de la Educación Física y el Deporte, con arreglo a lo dispuesto en el artículo 12 de la Ley Orgánica de Educación, los medios de esta área, asignatura o similar, serán establecidos en los planes y programas de estudio y demás actividades del currículo, así como en la programación de los servicios educativos competentes, en función de las características y peculiaridades de la población atendida de cada nivel y modalidad del sistema educativo".

La Ley del Deporte en el artículo 1, tiene por objeto establecer las directrices y bases del deporte como derecho social y como actividad esencial para la formación integral de la persona humana.

En el artículo 2, "El deporte tiene como finalidad fundamental coadyuvar en la formación integral de las personas en lo físico, intelectual, moral, y social, a través del desarrollo, mejoramiento y conservación de sus cualidades físicas y morales; fomentar la recreación y la sana inversión del tiempo libre; educar para la comprensión y respeto recíprocos; formar el sentido de la responsabilidad y amistad; así como estimular el mayor espíritu de superación y convivencia social, la competitividad, la tenacidad, la

autoestima, el bienestar de la población y el espíritu de solidaridad entre las naciones.

En el artículo 4, "Todos tienen derecho a practicar actividades deportivas sin discriminación fundadas en la raza, sexo, credo, condición social y edad...."

"Se declara de utilidad pública el fomento, la promoción, el desarrollo y la práctica del deporte", citando el artículo 4 de esta ley.

En el artículo 5, "Los entes públicos y privados del deporte deberán desarrollar programas específicos a los fines de incorporar al sector estudiantil a la práctica deportiva....."

Y por último el artículo 9 dice lo siguiente: "En la práctica del deporte deberán tomarse en cuenta las características particulares, exigencias somáticas y sociales de los menores de edad, así como la necesidad de su correcto desarrollo y de las estructuras dedicadas a ello. En consecuencia:

1. A la actividad deportiva de los menores de edad se les dará preferencia en la programación de los espacios y horarios de las instalaciones deportivas.

2. Deberán enfatizarse el aspecto lúdico recreativo y minimizar la presión competitiva de las actividades deportivas realizadas por menores de doce años. Estas leyes respaldan la práctica de la actividad lúdica como medio válido para la realización del deporte estudiantil, permitiendo de esta forma aprovechar el beneficio que trae para reforzar la propuesta del trabajo de la resistencia aeróbica.

### **CAPÍTULO III**

#### **MARCO METODOLÓGICO.**

**Naturaleza del estudio:** La investigación que se llevó a cabo es de tipo exploratoria, según Sabino (2002), es aquella donde la preocupación se centra en determinar los orígenes, las causas o razones del comportamiento de un hecho o fenómeno. En este caso específicamente se aplicó un conjunto de actividades lúdicas durante las clases de Educación Física para la segunda etapa de la Educación Básica, con la intención de conocer el efecto que estas producen sobre la resistencia aeróbica de estos niños, cuyas edades oscilan entre los 9 y 12 años de edad.

El diseño de la investigación es de campo, específicamente cuasi experimental, ya que los datos que se recolectaron de la realidad estudiada, no son el resultado de un control estricto de todas las variables que pudieron influir en ese resultado, las variables controladas fueron: tiempo de aplicación, tipo de actividades lúdicas y asistencia de los niños.

Se aplicó un test diagnóstico a 24 niños estudiantes de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita", el cual consistió en recorrer durante 15 minutos la mayor distancia posible, utilizando para ello un terreno plano, previamente medido y acondicionado para tal fin. Este test se denomina según información reportada por Grosser y Cols, citados por Taborda (2001), como test de Balke, cuyo objetivo es medir indirectamente el consumo máximo de oxígeno, siendo este el parámetro fisiológico más utilizado para determinar el nivel de resistencia aeróbica.

Después de aplicar durante 10 semanas las actividades lúdicas a los alumnos en las dos sesiones de clases de Educación Física que le correspondían a la semana a cada grado, se realizó el segundo test o test evaluativo. Para esta prueba participaron 14 niños, quienes asistieron a todas las sesiones de clase, los 10 alumnos restantes que realizaron la primera prueba, por diferentes razones (enfermedades, viajes u otras causas), no pudieron terminar todas las semanas de aplicación del programa lúdico.

El test diagnóstico se llevó a cabo el 29 de septiembre de 2005 en el estadio de béisbol "Víctor Alarcón" de la población de Chachopo Municipio Miranda del Estado Mérida; aproximadamente a las 9:00 a.m. El test evaluativo fue realizado el 14 de Diciembre de 2005 en la instalación deportiva antes mencionada, en el mismo horario.

El estímulo que se aplicó a los estudiantes estuvo conformado por actividades lúdicas de juegos de carrera y carreras continuas, el programa se desarrolló durante 10 semanas, en las dos sesiones semanales de clase de educación física, cuya duración era de noventa minutos cada una. La aplicación de las actividades tuvo una duración de 25 minutos por sesión, obteniéndose un total de 50 minutos de trabajo a la semana dirigidos a mejorar la resistencia aeróbica, tiempo suficiente para obtener efectos en esta cualidad física según lo señala Zanatta (2003).

A continuación se presentan todas las actividades lúdicas de juegos de carrera y carrera continua que se realizaron durante la aplicación del programa lúdico. Estas actividades fueron tomadas de Taborda (2001), producto de las experiencias que ha tenido como profesor y entrenador de niños en diversos niveles de la educación y en distintas disciplinas de competencia en las que ha participado con selecciones infantiles. El

autor plantea estas actividades para niños de 6 y 7 años de edad; sin embargo estas fueron adaptadas para los alumnos de 9 a 12 años, otros juegos aplicados son propios de la localidad que los niños ya conocían y practicaban con cierta regularidad.

### **TURI TURI.**

Sin salirse de un espacio previamente convenido los niños y niñas, animados por el maestro entrenador cantarán la estrofa que aparece más adelante. Correrán tras el profesor o en otras direcciones, cuando éste dice: turi, turi todos los niños deberán correr a salvarse a una línea o meta. La estrofa dice: "Cuando turi oigas mencionar, pronto, pronto debes escapar" (Bis). El jugador que sea tocado reemplazará al profesor o al que haga las veces de perseguidor.

### **CABEZA Y COLA.**

Los niños ubicados se ubicarán unos tras otros y tomados por la cintura con las manos. A la señal, el niño que encabeza la hilera, intentará agarrar al niño en la cola y este, sin soltarse evitará ser tocado.

### **LA MANCHA.**

Los niños dispersos por la cancha, un jugador hará el papel de mancha con una mano sobre la cabeza. El jugador que hace el papel de mancha persigue a los otros jugadores, el que sea tocado se convierte automáticamente en mancha, debe colocar su mano en la parte del cuerpo donde fue tocado y perseguir a quienes aun no son convertidos en mancha. Así sucesivamente hasta que todos sean tocados, sin salirse de la cancha.

### **TRAE Y LLEVA.**

Se agrupan los niños en diferentes equipos con igual número de participantes, ubicados en hilera y en un extremo de la cancha. Al otro extremo y para cada equipo, se coloca un balón. Los jugadores número uno de cada equipo, al sonar el silbato, correrán a traer el balón que les corresponde, regresarán a su equipo y lo entregan al segundo, así sucesivamente hasta que pasen todos.

### **EL CARTERO.**

Los niños estarán sentados en el suelo en hileras de cuatro participantes, se enumeran los niños de las filas. Al frente debe estar el cartero quien dice: "Llego carta para los números 3" éstos saldrán corriendo e irán donde el cartero a esperar que este diga : "correspondencia entregada". Inmediatamente saldrá corriendo a ocupar su puesto, el cartero intentará ocupar primero el puesto libre, quien quede sin puesto será el cartero.

### **LEONES Y LEOPARDOS.**

Se distribuyen los niños en dos equipos con igual número de participantes, ubicándose en fila y dándose la espalda. Se le asigna a cada equipo una zona determinada, la cual será el refugio y se le asigna el nombre de león o leopardo; quienes tratarán de refugiarse en las zonas ya establecidas. Cuando el profesor dice leones, los leopardos deberán correr a refugiarse y los leones tratarán de tocarlos, caso contrario si dice leopardos serán los leones quienes sean perseguidos. El que sea tocado fuera de la zona de refugio pasará al bando contrario, gana el bando que tenga más participantes.

### **SIENTATE, ACUESTATE Y CORRE.**

Se conforman dos grandes equipos, ubicados uno en la línea final de la cancha de baloncesto en posición de pie, el otro a cuatro metros de distancia. A este segundo equipo se le asigna una meta y tomará en su punto de partida diferentes posiciones según lo indique el orientador (sentados, decúbito abdominal, decúbito dorsal, de rodillas, entre otras posiciones). Al sonar el silbato, el equipo uno, tratará de alcanzar al dos, que a su vez debe incorporarse lo más rápido posible y tratará de llegar a una meta.

### **CARRERAS CONTROLANDO EL RITMO.**

En diferentes formaciones, dependiendo del espacio y del número de alumnos, puede organizarse la experiencia del movimiento relacionado con la regularidad de la carrera que a continuación se explica. Se demarca un cuadro de 25 por 25 metros, con conos o con otros objetos. En cada uno de los vértices del cuadro, estarán ubicados un grupo de niños que será la cuarta parte de los niños del grupo total.

Los niños a una señal del profesor deberán desplazarse en el sentido de las manecillas del reloj. Inicialmente la indicación es "corriendo" sin alcanzar a los otros grupos, hasta que suene la señal. Finalizada esta primera experiencia se analiza con los niños los pormenores de la actividad.

### **CIRCUITO DE REGULARIDAD.**

Se organizan anticipadamente seis o más bases de ejercicios que deberán ser visitadas por los niños en un orden previamente acordado. Inicialmente los niños son ilustrados acerca de la manera de ejecutar los

ejercicios y se le darán indicaciones acerca de la rotación que deben seguir y de la información de los equipos de trabajo. La permanencia en cada base será de 2 a 5 minutos, el pase de base a base se hará trotando.

### **RECORRIDO DE OBSERVACIÓN.**

El espacio natural es el más adecuado para esta experiencia de movimiento, se debe hacer hincapié sobre el mantenimiento de un ritmo de carrera regular más que sobre la velocidad para alcanzar la última pista. A continuación se explica con más detalle.

Un recorrido de observación es una actividad en la que, sobre un trazado señalado de antemano, el niño debe resolver problemas planteados por el profesor, valiéndose de la habilidad, astucia y sentido de observación. Así podrá seguir direcciones y encontrar pistas, que resueltas le permitirán continuar su marcha. Las distancias a recorrer pueden estar entre los 2,5 y 3 kilómetros, trazado sobre el cual, cada 500 a 600 metros el niño encontrará una pista. Se recomendará a los niños un ritmo de carrera suave para hacer el recorrido.

Las pistas pueden ser acertijos; ejercicios físicos que deben realizarse, piedras, hojas secas que deben recogerse, en fin una variedad de situaciones o preguntas que la creatividad del profesor debe resolver.

### **LOS MINIJUEGOS.**

La alternancia de juegos de pelota en espacio amplio y reducido es una alternativa importante en la promoción de la resistencia aeróbica, el minibalonmano, el minifútbol pueden ser ejemplos a tener en cuenta.

### **CARRERAS CONTROLADAS POR TIEMPO.**

El profesor propone correr a ritmo moderado durante 10 minutos consecutivos, alrededor de un espacio convenido y señalado con antelación, de tal manera que pueda llevar el metraje o el número de vueltas. A continuación en un descanso de 2 a 3 minutos, se indica a los niños que el número de vueltas que se dio en la experiencia anterior deberán repetirlo, sin pasarse del tiempo de 10 minutos señalados en el ejercicio anterior, pero a la vez, sin que este sea menor; esta experiencia se puede repetir hasta que los niños hagan coincidir el tiempo estipulado con el número de vueltas.

### **CORRER Y CONVERSAR.**

Durante las sesiones de clase se puede realizar trote continuo, inicialmente se puede trotar 3 minutos, luego se aumenta progresivamente hasta llegar a 8 minutos. Una de las condiciones para realizar este trote es que los participantes deben hacerlo a la vez que conversan con sus compañeros de carrera. La idea es fomentar entre los niños ritmos suaves de trote, además que mediante la conversación se controla la intensidad del esfuerzo.

Otras actividades lúdicas propias de la localidad que se adaptan a los objetivos que se perseguían fueron:

### **EL PLANTADO.**

Los niños se ubican dispersos en la cancha, uno de ellos hará las veces de plantador. A la señal comenzará la persecución cuando el plantador toque a un compañero, éste deberá situarse con los pies separados y los brazos extendidos a los lados del cuerpo, inmóvil en el sitio donde fue

tocado. Si un compañero pasa por el medio de sus piernas será liberado y podrá seguir corriendo. Luego se alternará la función de plantador entre los demás compañeros.

### **EL SOL Y EL CONGELADOR.**

Los niños se situarán dispersos en la cancha, al azar se nombrarán los que fungirán de sol y congelador respectivamente. El alumno que haga de congelador tocará a los niños, dejándolos “congelados” y el niño que funge de sol los descongelará; pero, si el congelador toca al sol, éste quedará inmóvil y ningún compañero podrá cambiar su situación. Se alternarán las funciones de sol y congelador entre los demás compañeros.

### **ENGANCHATE.**

Los alumnos se ubicarán en pareja tomados del brazo, irán caminando por el espacio de juego. Un alumno hará de perseguidor y el otro de perseguido, el alumno que es perseguido podrá engancharse del brazo de un compañero, teniendo entonces que salir corriendo el compañero del niño que fue enganchado. Si el perseguidor toca al perseguido se invertirán las funciones.

### **LA CADENA.**

Los niños se ubicarán dispersos en la cancha, uno de ellos será el perseguidor, a quien éste toque deberá tomarlo de la mano para ir formando la cadena. Así se realizará sucesivamente hasta que todos sean parte de la cadena.

Estos juegos que se presentaron formaron parte del programa lúdico aplicado durante 10 semanas, los cuales buscaban promover el mejoramiento de la resistencia aeróbica. Es importante señalar que existe una gran variedad de actividades que se ajustan al contexto y edad de los niños, que bien pueden servir como estrategias para buscar mejorar esta cualidad física en escolares, además éste contenido se ajusta a las exigencias del programa en esta área.

## **VARIABLES**

Según los objetivos del estudio se manejaron las siguientes variables:

### **VARIABLE INDEPENDIENTE**

Programa de actividades lúdicas aplicado a los niños.

### **VARIABLE DEPENDIENTE**

Nivel de Resistencia Aeróbica.

### **VARIABLES INTERVINIENTES**

Frecuencia en la aplicación del programa

## **HIPOTESIS**

### **Hipótesis Alternativa**

La aplicación de un programa lúdico a escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita", durante las dos sesiones de clases semanales de Educación Física mejora su resistencia aeróbica.

### **Hipótesis Nula**

La aplicación de un programa lúdico a escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita", durante las sesiones de clases semanales de Educación Física no mejora su resistencia aeróbica.

## **RECURSOS UTILIZADOS**

### **Recursos Materiales:**

#### **Cronómetros**

- ❖ Estadio
- ❖ Banderines
- ❖ Cinta métrica
- ❖ Silbato

### **Recursos Humanos**

- ❖ Alumnos
- ❖ Profesores
- ❖ Investigador

### **Recursos Económicos**

Los recursos económicos fueron aportados por el investigador, para atender los siguientes renglones:

- ❖ Refrigerios
- ❖ Transporte
- ❖ Material de oficina

Bdigital.ula.ve

## **CAPÍTULO IV**

### **PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.**

En el presente capítulo se presentan en forma detallada los resultados estadísticos y gráficos obtenidos durante el proceso de investigación, estos resultados se presentan en concordancia con las hipótesis planteadas.

Para determinar las posibles diferencias entre la prueba diagnóstica y la prueba evaluativa se aplicó la prueba paramétrica t de Student para muestras pequeñas y dependientes.

Se presenta a continuación los nombres, edades y distancias recorridas por los niños en el primer y segundo test de Balke. Se puede ver en la tabla 1 que la gran mayoría de niños aumentó la distancia recorrida para el segundo test; sin embargo sólo dos de ellos son clasificados como suficientes según la tabla de Grosser y Col, reportados por Taborda (2001).

Además según la bibliografía reportada los valores para el consumo máximo de oxígeno para niños no entrenados oscila entre 40 a 48 ml/kg/min y para niños entrenados llega a alcanzar valores de 60 ml/kg/min.

**TABLA 1**

**Resultados de las distancias recorridas por los alumnos después de la aplicación del primer y segundo test.**

EDAD	Sujetos Evaluados	TEST 1	TEST 2
8	Sujeto 1	1745 m	1886 m
10	Sujeto 2	2303 m	2288 m
10	Sujeto 3	2000 m	2118 m
10	Sujeto 4	2446 m	2517 m
10	Sujeto 5	1934 m	2037 m
10	Sujeto 6	2274 m	2291 m
10	Sujeto 7	1921 m	1969 m
10	Sujeto 8	1345 m	1842 m
11	Sujeto 9	1945 m	2316 m
11	Sujeto 10	2214 m	2500 m
11	Sujeto 11	2152 m	2322 m
11	Sujeto 12	1883 m	2637 m
12	Sujeto 13	2790 m	3034 m
12	Sujeto 14	2302 m	2585 m

Después de haber obtenido estos resultados, se hizo un análisis comparativo de las medias de los resultados de la prueba y resultó lo siguiente:

**PRUEBA 1**

	MEDIA	N	DESVIACIÓN TÍPICA	ERROR DE LA MEDIA
Par 1 PRUEBA 1	2089.500	14	346.2566	92.5410
Prueba 2	2308.7143	14	331.7222	88.6565

**Correlación de muestras relacionadas.**

Par PRUEBA	N	Correlación	Sig
1			
PRUEBA 2	14	,807	.000

**Prueba de muestras relacionadas**

	Diferencias relacionadas					t
	Media	Desviación Típica	Error Típico de la media	Intervalo de Confianza para la media		
				Inferior	Superior	
Par 1 PRUEBA 1 PRUEBA 2	-219,2143	210,8084	56,3409	-340,9314	-97,4971	-3,891

### Pruebas de muestras relacionadas.

		Sig. Bilateral
Par 1 PRUEBA 1 PRUEBA 2	13	,002

Con lo cual se puede decir en cuanto a la distancia recorrida antes y después de aplicar el programa lúdico que se obtuvo un valor  $t = -3,891$  y una significancia de ,002; lo cual indica que existen diferencias significativas entre los resultados de la prueba diagnóstica y la prueba evaluativa.

Una vez obtenidos los resultados se realizó el cálculo indirecto del consumo máximo de oxígeno, utilizando la fórmula de Batista y Alliey (s/f). Se aplicó la fórmula para calcular indirectamente el consumo máximo de oxígeno de cada niño que participó en la aplicación del programa lúdico para así determinar el valor de este parámetro fisiológico en mililitros sobre kilogramos sobre minutos.

De esa manera al obtener los resultados se podrá apreciar si hay variaciones en los valores del consumo máximo de oxígeno de estos niños que realizaron la prueba diagnóstica y la prueba evaluativa

$$\text{Máx. } \dot{V}O_2 = (\text{distancia en metros/ tiempo de la prueba}) - 133 \times 0,17 + 33.$$

Luego de realizar los cálculos pertinentes para el cálculo indirecto del consumo máximo de oxígeno, tanto para la evaluación diagnóstica como para la evaluativa de cada uno de los catorce participantes que lograron

finalizar el programa de actividades lúdicas, que se presenta a continuación en la tabla 2, se procedió a aplicar la prueba estadística t de Student.

Los resultados de los cálculos son los siguientes:

**TABLA 2**

<b>Sujeto</b>	<b>Prueba 1</b>	<b>Máx. Vo<sub>2</sub> (ml/kg/min)</b>	<b>Prueba 2</b>	<b>Máx. Vo<sub>2</sub> (ml/kg/min)</b>
1	1745 m	30,1	1886 m	31.5
2	2303 m	36,4	2288 m	35.2
3	2000 m	33,0	2118 m	34.2
4	2446 m	37,6	2517 m	38.6
5	1934 m	32,2	2037 m	33.0
6	2274 m	35,2	2291 m	35.2
7	1921 m	32,1	1969 m	32.7
8	1345 m	25,6	1842 m	31.2
9	1945 m	32,4	2316 m	36.4
10	2214 m	35,2	2500 m	38.6
11	2152 m	33,0	2322 m	36.4
12	1883 m	31,7	2637 m	39.8
13	2790 m	41,0	3034 m	44.4
14	2302 m	36,4	2565 m	38.6

**ESTADÍSTICOS DE PRUEBAS RELACIONADAS.**

	Media	N	Desviación Típica	Error Típico de la Media
Par 1 VO21	33,7143	14	3,6934	9871
VO22	36,1286	14	3,6487	9752

**CORRELACIONES DE MUESTRAS RELACIONADAS.**

	N	Correlación	Sig.
Par 1 V021 y V022	14	,779	,001

**PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS**

	Diferencias relacionadas					t
	Media	Desviación Típ.	Error típ. de la media	Intervalo de confianza para la diferencia		
				Inferior	Superior	
Par 1 V021- V022	-2,4143	2,4428	,6529	-3,8247	-1,0038	- 3,698

**PRUEBA DE MUESTRAS RELACIONADAS**

	gl	Sig. (bilateral)
Par 1 V021- V022	13	,003

Tomando en cuenta los datos de la tabla 2 donde se obtienen los resultados de la aplicación de la fórmula de Batista G, y Alliey J, para inferir consumo de oxígeno, se puede decir lo siguiente:

Con respecto a la variable resistencia aeróbica, representada por el consumo máximo de oxígeno, se obtuvo un valor  $t = -3,698$  y una significancia de ,003; lo que indica que hubo diferencias significativas entre los resultados de la inferencia de consumo máximo de oxígeno de la prueba diagnóstica y la prueba evaluativa.

### **ANÁLISIS DE LOS GRÁFICOS.**

Los juegos o actividades lúdicas son una forma organizada de actividad motriz, estos pueden realizarse espontáneamente, aunque también a través de reglas. En la segunda etapa de la Educación Básica tienen los juegos una evolución en los diferentes grados, desde las formas más espontáneas a las formas más especializadas en el último grado.

El juego es una forma de aprendizaje natural no sólo es un medio de aprendizaje social, cognitivo e intelectual; sino de conocimientos motores. Constituye el mejor medio para interrelacionar contenidos de cualquier área, pero por lo significativamente lúdico que implica la actividad corporal, es por lo que se constituye un elemento clave de la educación física.

La estimulación física realizada a través de juegos que requieren movimiento, desplazamiento y exigencia para los diferentes órganos y sistemas es el que consideramos que puede favorecer el desarrollo de la resistencia aeróbica en el niño, según lo expresa Taborda (2001).

De acuerdo a este criterio se analizarán los siguientes gráficos.

**GRÁFICO 1. TEST DIAGNÓSTICO Y EVALUATIVO  
ANTES Y DESPUES DE APLICAR EL PROGRAMA LÚDICO**

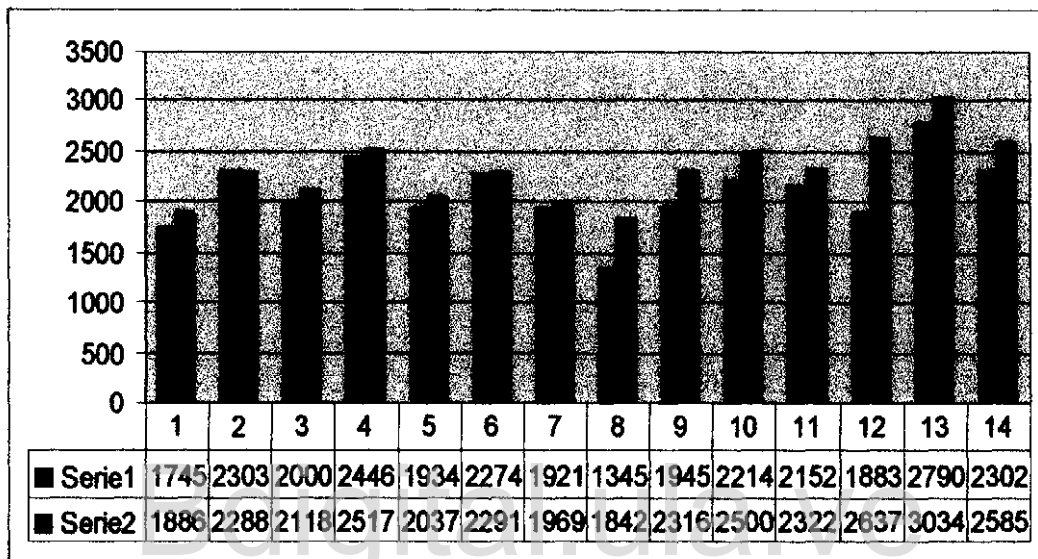
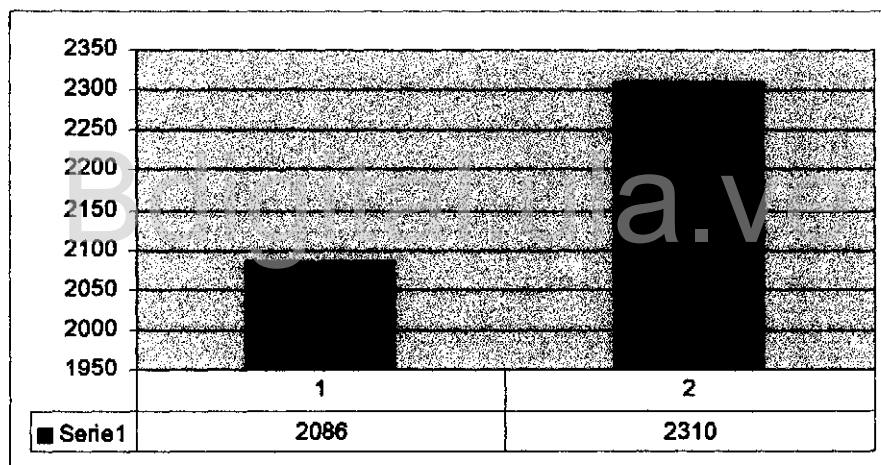


Gráfico número 1, se puede observar que los resultados obtenidos en la prueba diagnóstica fueron mejorados significativamente, según muestran los resultados de la segunda prueba hubo un incremento en la distancia recorrida por la mayoría de los sujetos; sin embargo en el sujeto número 2, hubo una disminución lo que hace suponer que el programa lúdico no mejoró su resistencia aeróbica, debiéndose quizás a otros factores como: nivel de nutrición, disponibilidad emocional, entre otros elementos que no fueron objeto de estudio en la presente investigación.

El sujeto número 13, según los resultados observados fue quien recorrió la mayor distancia en la segunda prueba, en comparación con todos los alumnos que participaron en esta investigación. Cabe mencionar que la alumna luego de participar en el programa lúdico, asiste a las competencias escolares de los juegos Municipales y Distritales, obteniendo el primer lugar y

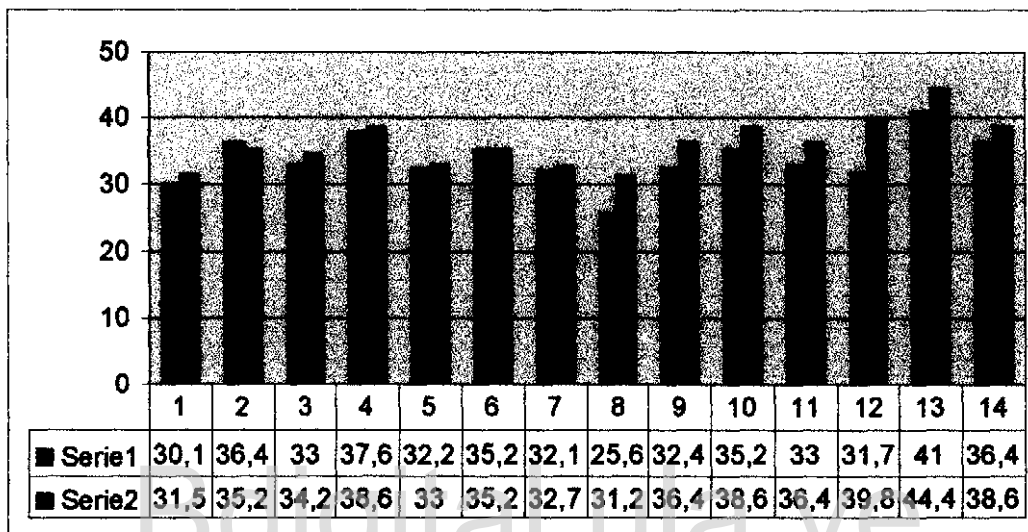
clasificando para el Campeonato Estatal Escolar del Estado Mérida, donde alcanza el cuarto lugar. Todo esto pudo ser el resultado de la aplicación del programa lúdico, que bien pudo estimular física y emocionalmente a la alumna a participar en estos eventos deportivos escolares, siendo además éstas las primeras experiencias de la niña en eventos deportivos.

**GRÁFICO 2. RESULTADOS DEL PROMEDIO DE LA DISTANCIA RECORRIDA ANTES Y DESPUÉS DE APLICAR EL PROGRAMA LÚDICO**



En el gráfico 2 se observa claramente una mejoría significativa en la distancia recorrida por los alumnos que participaron en esta investigación después de la aplicación del segundo test. En este gráfico se toman como referencia los valores promedios de las distancias recorridas en el primer y segundo test aplicado a los niños.

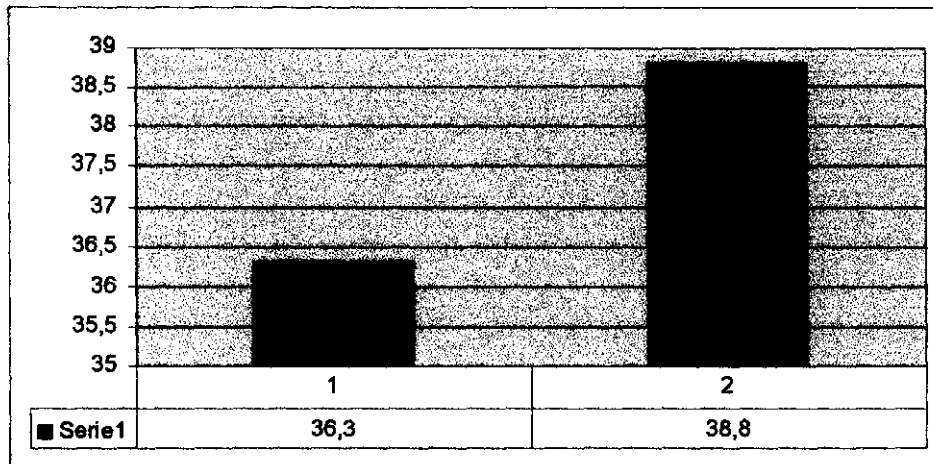
**GRÁFICO 3. RESULTADOS DEL CÁLCULO INDIRECTO DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO ANTES Y DESPUÉS DE APLICAR EL PROGRAMA LÚDICO**



En el gráfico 3 se puede observar que la mayoría de los alumnos estudiados, muestran una mejoría significativa en los valores del consumo máximo de oxígeno en la realización de la segunda prueba, con excepción del sujeto 2 que disminuyó los valores de su consumo máximo de oxígeno y el sujeto número 6 que mantuvo el mismo valor para la primera y segunda prueba.

El sujeto número 13, es quien obtiene el mayor valor de consumo máximo de oxígeno para ambas pruebas en comparación con sus compañeros de clase. Sin embargo; a pesar de obtener este valor en el consumo máximo de oxígeno, esta dentro de los valores para niños no entrenados que según reporta la bibliografía es de 40 a 48 ml/kg/min. Lo cual pudiese indicar que puede mejorar estos valores.

**GRÁFICO 4. RESULTADOS DEL PROMEDIO DEL CÁLCULO INDIRECTO DEL CONSUMO MÁXIMO DE OXÍGENO ANTES Y DESPUÉS DE APLICAR EL PROGRAMA LÚDICO**



Se puede ver con claridad que hubo una mejoría significativa en los valores promedios del consumo máximo de oxígeno de los niños que participaron en la aplicación del segundo test, luego de participar en el programa lúdico.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

El tipo de trabajo antes de la adolescencia, no debe ser necesariamente de naturaleza continua. Los juegos de equipo, los juegos de persecución, los juegos a campo traviesa, en fin el juego libre son los medios de desarrollo de la capacidad física y como bien indicó Riusi (1995), son los medios que desarrollan el corazón.

En este sentido, la finalidad de esta investigación fue aplicar un programa lúdico que promoviera el mejoramiento de la resistencia aeróbica en los escolares de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita del Estado Mérida, una vez analizados los resultados se puede concluir que:

- 1.- Hubo cambios significativos en la variable estudiada.
- 2.- Los alumnos mostraron una diferencia significativa entre los resultados de la distancia recorrida entre la primera y segunda prueba aplicada, indicando que estos se incrementaron con la aplicación del programa lúdico.
- 3.- Los resultados obtenidos de la inferencia del consumo máximo de oxígeno muestran una mejoría significativa en la segunda prueba aplicada, revelando que hubo influencia del programa lúdico sobre la resistencia aeróbica de los alumnos.
- 4.- El programa lúdico se aplicó durante las dos sesiones semanales de clases de Educación Física, utilizando 25 minutos para el desarrollo de la

resistencia aeróbica, lo que representa un total de 50 minutos semanales, carga que se aplicó durante 10 semanas y que según se pudo observar en los gráficos de resultados pudo tener una posible influencia en la mejora de esta cualidad física.

5.- Aunque los niños mejoraron significativamente en la segunda prueba recorriendo mayor distancia, siguen estando en un nivel deficiente según tabla de Grosser y Cols reportados por Taborda (2001), siendo quizás necesario prolongar por mucho más tiempo la aplicación del programa lúdico.

6.- La prueba diagnóstica fue aplicada a 24 niños y niñas cursantes de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana Cruz Chiquita, de los cuales sólo 14 niños terminaron el programa lúdico, los 10 restantes por diferentes razones no asistieron a todas las clases y otros no realizaron la prueba evaluativa, indicando esto que existen múltiples factores que intervienen y afectan la planificación y aplicación de actividades continuas en las clases de educación física.

7.- La aplicación de pruebas diagnósticas y evaluativas son una herramienta imprescindible para establecer el nivel de desarrollo de las diferentes cualidades físicas en los alumnos y establecer así estrategias metodológicas que se aplicarán para elevar el nivel de rendimiento.

## **RECOMENDACIONES**

1.- Los resultados obtenidos son una fuente de datos que puede ser utilizada por los profesores de Educación Física para futuras investigaciones.

**2.- Los datos aportados por la investigación permiten recomendar al profesor de Educación Física las actividades lúdicas como método específico que ejerce influencia en la mejora de la resistencia aeróbica.**

**3.- Se debe utilizar otro tipo de test diagnóstico, cuando la ubicación de la institución impida aplicar la carrera en un terreno plano.**

**4.- El profesor debe consensuar a los alumnos de la importancia de la asistencia regular a clases de Educación Física para poder obtener mejores resultados.**

**5.- Es necesario contar con un repertorio variado de juegos motrices que motiven al niño a ejercitarse de manera espontánea, sin que esto sea para el niño una carga obligada de trabajo.**

## **CAPÍTULO VI**

### **LA PROPUESTA**

**PROGRAMA LÚDICO PARA MEJORAR LA RESISTENCIA AERÓBICA EN ESCOLARES DE LA SEGUNDA ETAPA DE LA ESCUELA BOLIVARIANA "CRUZ CHIQUITA" DEL MUNICIPIO MIRANDA EN EL ESTADO MÉRIDA.**

#### **Estructura de la Propuesta.**

**1.- Introducción.**

**2.- Organización de las actividades lúdicas que se aplicaron.**

**3.- Propuesta de juegos de carrera, juegos de desplazamiento y juegos de persecución.**

## INTRODUCCIÓN

El objetivo de esta propuesta está dirigido a mejorar el nivel de resistencia aeróbica de los escolares cursantes de la segunda etapa de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita". Se presenta a continuación la organización de las actividades que se aplicaron en el programa lúdico durante diez semanas consecutivas, estas actividades están detalladas en el marco metodológico.

El programa de actividades se llevó a cabo durante las dos sesiones semanales de clases de educación física que tenía cada grado de la segunda etapa, se utilizaron veinticinco minutos para el desarrollo de juegos de carrera, juegos de desplazamiento y de persecución.

Fundamentalmente la idea era motivar a los niños a participar en juegos que estimularan el desarrollo de la resistencia aeróbica. Durante la realización de las clases de educación física se alternaban estos juegos con el desarrollo de las estrategias metodológicas planificadas para atender los otros contenidos del área. Por lo tanto las actividades que se presentan son sólo aquellas que conformaron el programa lúdico.

## ORGANIZACIÓN DE LAS ACTIVIDADES LÚDICAS

### SEMANA Nº 1

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- TURI – TURI	5'	CANCHA Y SILBATO
2.- CORRER Y CONVERSAR	5'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
3.- LA MANCHA	10'	CANCHA Y SILBATO
4.- EL PLANTADO	5'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

### SEMANA Nº 2

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CORRER Y CONVERSAR	6'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- EL CARTERO	5'	CANCHA Y SILBATO
3.- CIRCUITO DE REGULARIDAD	5'	CANCHA, SILBATO Y BALONES
4.- ENGANCHATE	9'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

### SEMANA Nº 3

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CORRER Y CONVERSAR	7'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- TRAE Y LLEVA	10'	BALÓN, CANCHA, SILBATO
3.- MINI BALON MANO	8'	PELOTAS, CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
TOTAL 25'		

#### SEMANA Nº 4

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CORRER Y CONVERSAR	8'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- RECORRIDO DE OBSERVACIÓN	17'	CAMPO ABIERTO, PAPEL, LÁPIZ, PIEDRITAS, HOJAS SECAS
TOTAL 25'		

#### SEMANA Nº 5

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CARRERAS CONTROLADAS POR TIEMPO	5'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- CIRCUITO DE REGULARIDAD	10'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
3.- TURI – TURI	5'	CANCHA Y SILBATO
4.- LA CADENA	5'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

#### SEMANA Nº 6

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CARRERAS CONTROLADAS POR TIEMPO	6'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- LEONES Y LEOPARDOS	9'	CANCHA Y SILBATO
3.- SIEN TATE, ACUESTATE Y CORRE	10'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

### SEMANA Nº 7

Actividad Realizada	Duración	Recursos
2.- RECORRIDO DE OBSERVACIÓN	17'	CAMPO ABIERTO, PAPEL, LÁPIZ, PIEDRITAS, HOJAS SECAS
2.- MINI FÚTBOL	8'	CANCHA, CONOS, SILBATO, CRONÓMETRO
TOTAL 25'		

### SEMANA Nº 8

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CORRER Y CONVERSAR	9'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- CABEZA Y COLA	10'	CANCHA Y SILBATO
3.- EL SOL Y EL CONGELADOR	6'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

### SEMANA Nº 9

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CARRERAS CONTROLANDO EL RÍTMO	6'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- LEONES Y LEOPARDOS	10'	CANCHA Y SILBATO
3.- ENGANCHATE	9'	CANCHA Y SILBATO
TOTAL 25'		

### SEMANA N° 10

Actividad Realizada	Duración	Recursos
1.- CORRER Y CONVERSAR	10'	CANCHA, SILBATO, CRONÓMETRO
2.- SIENTATE, ACUESTATE Y CORRE	10'	CANCHA Y SILBATO
3.- TRAE Y LLEVA	5'	CANCHA Y SILBATO
	TOTAL 25'	

Estas actividades lúdicas se aplicaron a los alumnos de cuarto, quinto y sexto grado de la Escuela Bolivariana "Cruz Chiquita", adaptándolas a las edades e intereses de los niños. Cada semana de programación tenía una frecuencia de aplicación de dos sesiones semanales.

Con respecto a los mini juegos se dividía el grupo de alumnos en equipos pequeños para que hubiese mayor compromiso motor durante la realización de los juegos.

A continuación se presenta una serie de juegos seleccionados del libro "Manual de Recreación Física" del profesor Córdova los cuales cumplen con las características de juegos de desplazamientos, juegos de persecución y de carrera que pudiesen ser aplicados durante las clases de educación física para posiblemente obtener mejoras en la resistencia aeróbica.

## **LA TERCERA VA LA CARRERA**

**TIPO:** Persecución. Competencia individual y por grupos, para niños y niñas mayores de 8 años.

**CAMPO DE JUEGO:** Plano y libre de obstáculos. Deberá trazarse dos líneas rectas paralelas entre si y distantes 10 m una de otra.

**MATERIA:** Distintivos de colores. Grises para pintar las rayas.

**OBJETOS:** Promover la viveza en los alumnos. Practicar la carrera de velocidad. Optimizar sus reflejos.

**ORGANIZACIÓN:** 20 ó 30 niños es un buen número para jugarlo, sin que esto quiera decir que no se pueda jugar sin más o menos participantes.

El juego se desarrolla en el espacio entre ambas líneas. Se forman dos bandos con los jugadores y se sitúa cada uno detrás de la línea que señale el profesor, llevando todos un distintivo del bando.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor hará una breve exposición de cómo se realiza el juego y una vez la demostración práctica con un alumno.

El juego puede empezar con un alumno y después ir aumentando el número de alumnos hasta que participe todo el bando.

El profesor designará a un alumno de algún bando, el que avanza hacia el bando contrario. Estos deberán estar en posición de firmes con uno de los brazos extendidos al frente con la palma de la mano hacia arriba.

El que viene debe dar al llegar tres palmadas en la mano del jugador que él desee. Pueden darse jugadores que estén próximos o a jugadores que estén lejos. Al darse la tercera palmada el jugador que la dió deberá huir rápidamente hacia su bando porque aquel a quien se le haya dado la tercera palmada lo perseguirá, tratando de tocarlo antes de que pueda pasar la línea de defensa. Si éste logra tocarlo, el perseguido queda prisionero y tendrá que ir a situarse en el lugar que de antemano se ha señalado para los prisioneros. Este lugar puede ser un espacio marcado detrás, por ejemplo: del bando rojo para los prisioneros azules, y viceversa. Mientras el prisionero va al lugar de apresados, el jugador que lo tomó continúa en el juego; ahora pasa uno de los jugadores contrarios a dar las tres palmadas. Después pasaran dos, tres, cuatro alumnos de cada grupo hasta que pase todo el bando.

Cuando en un bando queden solamente tres jugadores el grupo es declarado vencedor.

#### **REGLAS:**

1. Es necesario golpear tres veces la palma de la mano del contrario antes de huir.
2. El jugador que es tocado sale del juego.
3. Los jugadores que tienen los brazos extendidos no deben retirar la mano cuando se les haya escogido para ser golpeados en la palma.

#### **PASAR POR DEBAJO DE LOS BRAZOS**

**TIPO:** Recreacional. Juego en conjunto.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano, libre de obstáculos.

**MATERIAL:** Un silbato.

**OBJETIVOS:** Permite la participación de grandes grupos. Ayuda al participante a cooperar con su pareja estimulándose continuamente, y a poner todo su entusiasmo y esfuerzo en bien del grupo.

**ORGANIZACIÓN:** Los participantes que pueden ser cuarenta o más, se firman en grupos compuestos de 8 parejas como mínimo y 10 parejas como máximo; cada grupo deberá organizarse de acuerdo a su estatura, la primera a la última pareja, de tal manera que una pareja no esté integrada por un alumno alto con uno de estatura baja.

Para realizar el juego se necesitan dos grupos de ocho parejas para que puedan competir.

Cada pareja, tomada de las manos izquierda y derecha elevará los brazos hasta formar un pasadizo o túnel.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor dará una breve explicación acerca del juego y hará una demostración práctica con uno de los grupos.

Al sonar el silbato, la última pareja, la de los más bajos, sin soltarse de las manos y agachándose pasará por debajo de los brazos de las demás parejas e irá formándose al frente de la primera pareja, subiendo inmediatamente los brazos. Este recorrido debe hacerse lo más rápido posible, pues las parejas lo irán haciendo una tras de la otra, hasta terminar como empezaron.

Ganará el grupo que primero quede formado como empezó.

**REGLAS:**

1. No se permite soltarse de las manos.
2. Las parejas pararán en riguroso orden y sin perder la continuidad.
3. Al terminar su recorrido, el grupo debe quedar formando el pasadizo o túnel.

### **CALLES Y CALLEJONES**

**TIPO:** Persecución. Para niños y niñas de 10 años en adelante.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano, libre de obstáculos y con dimensiones variables de acuerdo al número de participantes.

**MATERIAL:** Un silbato.

**OBJETIVO:** Recrearse. Reaccionar con rapidez a un ordenamiento. Cooperar con el grupo.

**ORGANIZACIÓN:** Una vez que todo el grupo se organicen de acuerdo a su estatura, se forma en hileras con un frente mínimo de 4 y un fondo mínimo de 6, el grupo queda formado en 6 filas de 4 alumnos cada una; los alumnos de cada fila se cogen de las manos y con los brazos semiextendidos forman los callejones. A una voz o señal del profesor el grupo se suelta de las manos y da flanco derecho o izquierdo, formando filas de 6 alumnos, los que tomados de las manos con los brazos semiextendidos forman las calles.

Se designan dos alumnos, de los cuales uno será el perseguido y el otro el perseguidor.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor dará una breve y clara explicación del juego y hará una demostración práctica. Una vez entendido

se procederá al desarrollo del juego. Para iniciar el juego los alumnos, tomados de las manos, deberán formar las calles o los callejones.

Cada vez que suene el silbato todo el grupo se soltará de las manos y dará flanco derecho o izquierdo, volviendo a tomarse de las manos. El perseguido y el perseguidor solamente pueden usar las calles y los callejones para correr, no debiendo cruzar las líneas formadas por los alumnos. El profesor, atento al desplazamiento del perseguido, procurará hacer sonar el silbato cuando el perseguidor se encuentre muy cerca del perseguido o cuando se encuentren uno frente al otro en calles o callejones diferentes. Cabe enfatizar que del buen uso del silbato depende el interés y la emotividad del juego. Durante el desarrollo del juego se cambian las parejas tantas veces como el profesor indique.

La pareja de perseguido y perseguidor se sustituirá por la pareja que el profesor señale de los alumnos que forman las calles o callejones, de tal manera que ninguna fila quede incompleta.

#### **REGLAS:**

1. No se pueden romper las cadenas formadas por los brazos.
2. No se permite pasar por debajo de los brazos.

#### **BLANCOS Y NEGROS**

**TIPO:** Propio para niñas y niños de 9 años en adelante.

**CAMPO DE JUEGO:** Patio plano de tierra que sirva para pintar cuatro líneas paralelas dos en el centro del campo de juego separadas una de la otra 1 metro, y otras líneas paralelas a las anteriores separadas unos 15 metros que limitarán las zonas de defensa.

**OBJETIVOS:** Enseñar al niño a concentrarse y poner atención para que pueda responder con rapidez a una voz de mando. Que aprenda a desplazarse rápidamente y a ser noble y caballeroso con sus compañeros al atacar y defenderse.

**ORGANIZACIÓN:** Se ordena al grupo pasar a columna por dos, rigurosamente se organizarán de acuerdo a su estatura y se colocará cada hilera en las líneas centrales. Con flancos al centro quedan en dos filas, una frente a la otra y a una distancia de 1 metro. Unos son blancos y los otros negros. Atrás de cada fila se encontrará una raya y a una distancia de 15 metros la zona de defensa.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor hará una demostración práctica del juego para comprensión de los participantes.

Cuando el profesor o instructor pronuncie con voz fuerte la palabra blancos, éstos deberán dar media vuelta y correr hacia su zona de defensa, porque los negros los van a aprisionar. Al pronunciar el profesor la palabra negros se invierten los papeles. Ganará el equipo que haya hecho más prisioneros al acabar el juego. En cada intento se contarán los aprisionados. Se dará el mismo número de intentos a cada equipo.

(De vez en cuando el instructor puede dar nombres de otros colores para educar mejor la atención del alumno).

**REGLAS:**

1. Nadie saldrá hasta oír la orden. Los participantes no pueden ser aprisionados más allá de la línea de defensa, debiendo ser tomados, no tocados.

2. Cualquier negro puede ser atrapado por cualquier blanco y viceversa. No se permite teclear y asirse de la ropa. El niño que sea hecho prisionero no opondrá resistencia para evitar caídas y accidentes.

**NOTA:** Este juego puede llevar el nombre de animales: leones, tigres, de Estados: Mérida, Trujillo; de países: Argentina, Brasil; de flores: rosas, claveles.

### **DAR LA VUELTA AL POSTE**

**TIPO:** De conjunto. Participa todo el grupo al mismo tiempo. Propio para niños y niñas de 9 años en adelante. Los participantes serán 24 como mínimo y 40 como máximo.

**MATERIAL:** ninguno.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano, libre de obstáculos. Si es de tierra, debe ser regado antes.

**OBJETIVOS:** Movilizarse en grupo. Trabajo de equipo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Si el grupo de participantes es numeroso, fórmense 3, 4, ó más filas de 8 alumnos como mínimo cada una; cada fila se organizará perfectamente de acuerdo a su estatura, de tal manera que los equipos en competencias se encuentren nivelados.

El alumno más alto o el más bajo hará las veces de poste en cada fila. Estos tomarán con las dos manos las del compañero a su izquierda o derecha. El poste no debe desplazarse, sino que sólo gira en su lugar, sin salirse del círculo en que está colocado. Todos los compañeros de cada fila deberán tomarse de las manos y no soltarse.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explicará con toda claridad en qué consiste el juego y hará una demostración práctica con la fila de adelante para que los alumnos se den cuenta del proceso del juego.

A una voz del profesor o al sonar el silbato, el alumno opuesto al poste iniciará el recorrido pasando por enfrente de sus compañeros, halando al segundo, éste al tercero, y así sucesivamente, hasta que todos, sin soltarse de las manos, hayan dado vuelta al poste hasta ocupar su lugar inicial.

Cuando todas las filas estén en su lugar el profesor procederá a dar el resultado del juego. La fila que termine primero y sin cometer alguna falta será la ganadora.

Repita el juego, cambiando al poste o aumentando el número de componentes de cada fila.

1. El alumno que hace las veces de poste no debe desplazarse de su lugar.
2. Los alumnos que forman la fila de deben soltarse de las manos durante el recorrido.
3. Los participantes deben partir en riguroso orden de su lugar.

### **HACER EL TÚNEL**

**TIPO:** De conjunto. Participa todo el grupo al mismo tiempo. Recreativo. Propio para alumnos varones de 9 años en adelante. Pueden realizarlo mujeres jóvenes, siempre que vistan uniforme de gimnasia.

**MATERIAL:** Ninguno. Los mismos alumnos. Número mínimo de participantes 24 y máximo 40.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano cuya superficie no presente elementos que puedan dañar las manos de los participantes.

**OBJETIVOS:** Enseñar al alumno a desplazarse sobre el piso con manos y pies simultáneamente. Fortalecer los brazos y piernas. Trabajo de grupo. Recrear al alumno.

**DESARROLLO:** Se divide el grupo en hileras (uno atrás de otro) organizados del más alto al más bajo y con el frente hacia donde se tenga que hacer el desplazamiento.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor debe hacer una breve y clara explicación del juego y realizar una demostración práctica con una hilera de participantes.

A una voz del profesor o silbatazo partirán las hileras (todos los componentes al mismo tiempo) hacia la marca, darán flanco izquierdo y apoyando las manos en el piso los alumnos extenderán las piernas atrás y elevarán la cadera para formar con su cuerpo un arco; por debajo de él pasará el segundo compañero apoyando pies y manos, colocándose lo más cerca al lado derecho del primero y formando también un arco con su cuerpo. Inmediatamente pasará el tercero a gatas seguido por el cuarto y por los demás de la hilera, hasta que todos queden formando un túnel. Esos grupos se pondrán de pie a una indicación del profesor.

La hilera que termine primero formando perfectamente el túnel será la ganadora.

### **REGLAS:**

1. Los que pasan por debajo de sus compañeros deben agacharse lo más que puedan para no entorpecer la formación del túnel. No deben apoyarse las rodillas en el piso.
2. Los alumnos que forman el túnel deben elevar bien la cadera para permitir el avance de sus compañeros.
3. Ningún alumno deberá rebasar al anterior.
4. Los túneles deberán permanecer en esa posición hasta que el profesor lo indique.

### **DOS SÍ, TRES NO**

**TIPO:** De persecución. Propio para niños y niñas de 12 años y mayores. Número mínimo de participantes: 24. Siempre deben ser pares.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos, en donde se pueda trazar un círculo de 7 metros de radio.

**MATERIAL:** Un cinturón sin hebilla, una toalla anudada, una vejiga inflada u otro objeto blando. Pintura para trazar el círculo.

**OBJETOS:** Enseñar a correr con cambios de dirección. Evitar los golpes. Golpear de la cintura hacia abajo. Reaccionar rápidamente y siempre en grado positivo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Al grupo formado en una fila de acuerdo a su estatura se le ordena numerarse por dos. Los números dos pasan a colocarse atrás de los números uno. En seguida las parejas se colocan atrás

del círculo con un intervalo amplio entre cada pareja. Si no hubiera círculo pintado, el profesor ordenará que los números uno tomados de las manos formen un círculo y los números dos se colocarán atrás de su correspondiente compañero.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explicará en qué consiste el juego, cómo deben correr tanto el perseguido como el perseguidor y cómo se defiende el atacado para no seguir siendo golpeado. Debe hacer una demostración práctica con una pareja.

Para iniciar el juego el profesor designará una pareja, uno será el perseguido y el otro el perseguidor, el profesor entrega a éste el objeto que haya preparado para el juego. Al silbatazo, el perseguido correrá por fuera del círculo, cruzando para no ser golpeado, debiendo colocarse en frente de cualquier pareja; en ese momento el que sobraré será el de atrás, quien deberá correr y colocarse en frente de su mismo grupo o de otra pareja. Mientras no corra, será golpeado por el perseguidor.

Para que no se muevan dos jugadores al mismo tiempo se ordenará que el alumno de enfrente de cada pareja tome por la cintura al que llegue a colocarse en frente.

Recuérdese que siempre debe haber dos y nunca tres en cada pareja.

El objeto principal del juego es que todo el grupo entre en actividad y que el perseguido golpee lo menos que sea posible.

Cuando termine el tiempo del perseguidor concedido por el profesor, éste mandará al último perseguido y al perseguidor a que ocupen el lugar dejado por la primera pareja.

Para continuar el juego, el profesor, con el cinturón, toalla o vejiga inflada, recorrerá el círculo por fuera y dejará en las manos del alumno de atrás de alguna pareja el objeto. En seguida el golpeador comenzará a

golpear debajo de la cintura a su compañero, quien al darse cuenta de que su pareja tiene el objeto debe correr a colocarse al frente de otra pareja.

### **REGLAS:**

1. El perseguido debe colocarse lo más rápido que pueda enfrente de una pareja, nunca en medio o atrás, porque seguirán golpeándolo.
2. No permita que el perseguido abuse del tiempo; si esto sucede, cambie de pareja.
3. El perseguido no debe golpear de la cintura hacia arriba; si lo hace dos veces, deberá quitársele el objeto golpeante y dárselo al perseguido.
4. Cuando el perseguidor golpee a un compañero estando parado al frente de una pareja, se detiene el juego y cambia de pareja.
5. Cuando uno o los dos que forman la pareja se muevan o corran antes por temor a ser golpeados, se detiene el juego, dándosele un golpe a cada uno y continuando el juego.

### **LAS CULEBRAS**

**TIPO:** Juego motor de conjunto para descubrir habilidades. Propio para niños y niñas de 11 años y mayores. Cantidad mínima de participantes 20.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier espacio amplio y parejo, preferentemente pasto, madera o tierra bien regada.

**MATERIAL:** Un silbato.

**OBJETIVOS:** Lograr la atención de todos los componentes del equipo (culebra) para coincidir con los movimientos del jefe. Cooperar en bien del grupo.

Conocer las habilidades de los alumnos, recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Los alumnos participantes integrarán dos grupos, cuidando que queden nivelados en número, talla y peso; nunca deben competir altos contra bajos. Si el grupo es muy numeroso se formarán cuatro "culebras", dos atendidas por el profesor y las otras dos por un ayudante.

El alumno más habilidoso se colocará al frente de la culebra y los demás, tomados fuertemente por la cintura del compañero de adelante, formarán una especie de cadena. El alumno de enfrente dirigirá y controlará a la "culebra". Los grupos –culebras quedarán una frente a la otra, a una distancia de 3 a 4 metros.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Una vez hecha la explicación del juego y la demostración con las culebras, se iniciará el juego a una señal o silbatazo del profesor.

El alumno de enfrente conducirá a su grupo haciendo movimientos que le permitan romper, en alguna de sus partes, la cadena que forma la culebra enemiga, cuidando a la vez que no sea rota la suya.

Cuando una culebra ha sido fraccionada, la parte que se ha desprendido de su grupo pasará a formarse atrás de la culebra contraria. El juego terminará cuando un equipo haya aniquilado totalmente al otro.

Si alguno de los que integran la culebra se resiste a que sea rota la cadena y por este motivo caen uno o dos alumnos, inmediatamente debe ser parado el juego para evitar que los alumnos sean arrastrados y puedan ser lastimados.

Si el juego se repite, puede cambiarse el alumno de enfrente para que dirija a sus compañeros.

Si son cuatro culebras, al repetir el juego se pueden enfrentar las ganadoras por un lado y las perdedoras por otro. En esta forma se puede seguir repitiendo el juego.

### **REGLAS:**

1. Cada culebra se esforzará en dividir a su enemiga.
2. Las culebras se desplazarán en todas direcciones, pero sin que sus elementos se suelten entre sí.
3. Si algún jugador se suelta por temor antes de que la culebra contraria ataque, dicho alumno pasará a formar parte de la otra culebra.
4. Para evitar que los jugadores se golpeen o se esfuercen en resistir para evitar que sea rota la culebra, pudiendo ocasionarse caídas, el alumno que resiste puede soltarse y permitir el paso a toda la culebra contraria.
5. La fracción desprendida de una culebra se formará inmediatamente en el extremo de la otra culebra.

### **DALE LEÑA**

**TIPO:** De persecución y defensa. Predeportivo, para la práctica de la velocidad. Propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Cualquier número mayor de 15 participantes.

**CAMPO DE JUEGO:** Una superficie amplia que permita el desarrollo del juego con absoluta seguridad para los participantes.

**MATERIAL:** Una toalla anudada por un extremo, un cinturón sin hebilla, una vejiga inflada u otro objeto blando. Silbato.

**OBJETO:** Enseñar al alumno a correr en círculo, practicar la carrera de velocidad, desarrollar su habilidad para evitar los golpes. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Todos los alumnos, tomados de las manos en círculo, luego se sueltan de las manos y cada participante colocan sus manos atrás con las palmas hacia arriba y la vista siempre al frente. Se escoge a un alumno para que inicie el juego, al que se le dá el objeto preparado será el perseguidor.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explicará claramente la mecánica del juego y hará una demostración práctica con uno o dos de los alumnos. Una vez entendido el juego, éste se iniciará con una indicación del profesor (voz, señal o sonando el silbato). El perseguidor, con el objeto para golpear en la mano, empieza a correr alrededor del círculo y en cualquier momento coloca la toalla, el cinturón, etc., en las manos de algún compañero del círculo. Este de inmediato golpea, de la cintura hacia abajo, al compañero que se encuentra a su derecha, quien correrá a toda velocidad alrededor de sus compañeros hasta llegar al lugar que ocupaba inicialmente. El perseguidor una vez que entrega el objeto, ocupa el lugar que tenía el que recibió la toalla, cinturón o vejiga. Así, continúa el juego hasta que pase un buen número de alumnos a ser perseguidor o cuando el profesor indique la terminación.

## **REGLAS:**

1. El perseguidor debe golpear al compañero de la cintura hacia abajo. Si golpea arriba de la cintura el profesor parará el juego y dará el cinturón o toalla al perseguido, quien golpeará a su perseguidor.
2. Los alumnos que forman el círculo permanecerán en posición de firmen y con las manos atrás.
3. No se podrá golpear al compañero cuando haya conseguido llegar a su lugar.

## **PELOTA ENVENENADA**

**TIPO:** Juego motor y de control. Pre-deportivo, propio para niños o niñas de 11 años y mayores. Número mínimo de participantes 20.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno completamente plano y libre de obstáculos. El área de juego es un círculo de 10 m. de diámetro. Si el grupo es más numeroso y el terreno lo permite pueden trazarse dos círculos.

**MATERIAL:** Pintura para trazar los círculos. Pelotas de básquetbol o voleibol. Silbato.

**OBJETIVOS:** Enseñar a los alumnos el manejo de la pelota por medio de pases de pecho, de rebote, con una o dos manos y recepciones. Enseñar a los alumnos a lanzar la pelota con precisión, a defenderse corriendo, saltando y esquivando los pelotazos. Descubrir habilidades en los participantes.

A cooperar con el grupo para conseguir el éxito. Desarrollar la coordinación de sus movimientos. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo se divide en dos equipos de 12 elementos cada uno. Un equipo se coloca, distribuido, dentro del círculo y el otro se coloca alrededor y por fuera del círculo, buscando una colocación equidistante entre ellos. El equipo de afuera maneja una pelota de básquetbol o de voleibol, tratando de golpear con ella a alguno de los alumnos de adentro del círculo, quienes se defenderán esquivando la pelota con desplazamiento, saltos, etc. La pelota puede ser lanzada directamente a un contrario o pasada a otro compañero para que éste tire la pelota y golpee a cualquier alumno de dentro del círculo.

El juego consta de dos o tres entradas. Cada entrada es de 12 lanzamientos desde afuera por cada equipo; también puede ser por tiempo de 3 minutos para lanzar la pelota e invertir los papeles.

Al terminar los 12 tiros o los 3 minutos termina media entrada y se cambian los equipos, pasando los de afuera adentro del círculo y saliendo los otros. Al terminar cada entrada se cuenta el número de golpeados; cada golpeado representa un punto para el equipo. El equipo ganador será el que logre hacer más puntos en dos o tres entradas.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor debe dar una breve y sencilla explicación con un grupo de alumnos. Una vez entendido el mecanismo del juego, se inicia a una indicación del profesor. El alumno que tiene la pelota en su poder deberá lanzar la pelota con una o dos manos tratando de golpear, de la cintura hacia abajo, a cualquiera de los alumnos que se hallan dentro del círculo. Si la pelota no le pega a alguien, será tomada por el compañero de fuera que esté en la trayectoria o más cercano a la pelota y la lanzara a los componentes del otro equipo tratando de golpearlos y eliminarlos del juego.

### **REGLAS:**

1. La pelota debe ser lanzada desde afuera del círculo. Cuando un lanzador pise la línea del círculo y golpee a algún alumno, se contará como intento de lanzamiento pero no como golpeado.
2. Cuando el contrario es golpeado arriba de la cintura cuenta como intento de lanzamiento, pero no como golpeado.
3. Cuando a un jugador de fuera del círculo se le escape el balón y éste entre al círculo, puede ir a recogerlo pero no lanzarlo hasta que esté fuera del círculo.
4. Un alumno del exterior no puede lanzar una pelota dos veces seguidas.
5. El equipo que sea tocado por la pelota lanzada deberá salir del juego.
6. Cuando una pelota lanzada golpea a dos o más alumnos sólo contará como tocando el primer alumno golpeado.

Una vez terminadas las entradas señaladas para el juego, el profesor hará el recuento de los puntos logrados por cada equipo y dirá quién fue el ganador. También puede nombrar a un alumno para que le ayude a llevar el control de los puntos de cada equipo.

**VARIANTE:** La pelota puede ser lanzada cuantas veces sea necesario, hasta que quede un solo competidor en el interior del círculo, quien será declarado vencedor de su equipo. Se hace el cambio de lugar de los equipos y se repite el juego para obtener al vencedor de ese grupo.

## **ALCÁNZAME**

**TIPO:** Relevé en círculo. Introducción al atletismo, carreras en curva. Propio para hombres y mujeres de 10 años y mayores. Mínimo de participantes 30.

**CAMPO DE JUEGO:** Área plana, libre de obstáculos, con piso de tierra, asfalto, madera, etc. Se recomienda que para este juego los participantes usen zapatos deportivos.

**MATERIAL:** Estafetas, pañuelos, cinturones y banderines, que los corredores llevarán en la mano para entregarlos a su compañero.

**OBJETIVOS:** Enseñar a los alumnos a correr en curva. Deben correr sobre las puntas de los pies. Descubrir a los alumnos más veloces. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo, organizado de acuerdo a su estatura del más alto al más pequeño, se numerará por dos, obteniéndose así dos equipos integrados por 15 competidores. Los números dos se irán a formar al final del más pequeño en línea en una fila; acto seguido, se numeran los dos equipos del 1 al 15, empezando por el más alto de cada equipo.

En seguida se tomarán de las manos y formarán un círculo, cuidando que el número 15 quede al lado del número 1 del otro equipo. Los números 1 tendrán la estafeta o algún otro objeto que el profesor haya preparado.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor hará una breve y sencilla explicación del juego, y para mayor comprensión se realizará una demostración práctica con los números 1 a 15 de cada equipo.

A la señal u orden del profesor se iniciará el recorrido. Saldrán los números uno, y corriendo alrededor tratarán de reducir la distancia que los separa. Al llegar a su lugar el número dos lo estará esperando en posición de corredor en su lugar, pero afuera del círculo, para que una vez que reciba la estafeta salga a correr como lo hizo el número 1, el 2 entregará la estafeta al número 3 y así sucesivamente hasta que corra el número 15, quien termina el recorrido. Una vez entregada la estafeta el corredor deberá colocarse en su lugar. La estafeta se entrega con la mano izquierda y se recibe con la mano derecha. Cuando corra el número 15, éste deberá levantar los brazos para señalar que terminó y está en su lugar.

#### **REGLAS:**

1. Ningún competidor saldrá sin haber recibido la estafeta.
2. La estafeta será entregada, no lanzada.
3. Si la estafeta cae cuando se entrega o al ir corriendo, debe ser recogida por el mismo corredor, pues no puede ser ayudado por algún compañero.
4. No se puede correr sin estafeta.
5. Los demás competidores que forman el círculo deben conservar su lugar, sin desplazarse y menos estorbar al compañero que esté corriendo.

**VARIANTE:** El juego puede iniciarse compitiendo por números: el número 1 contra el número 1, después los números dos, hasta terminar con los números 15. no se necesita estafeta. El profesor llevará el control de los alumnos que lleguen primero a su lugar para poder dar el fallo definitivo de acuerdo con el número de ganadores.

También se puede dividir el grupo en tres equipos de 10 componentes, numerados del 1 al 10.

## **LAS RUEDAS**

**TIPO:** Relevé en círculo. Propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Mínimo de participantes: 20, formados en dos equipos.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos.

**MATERIAL:** Un pañuelo, un cinturón o una estafeta. Un silbato. Los alumnos deberán calzar zapatos deportivos.

**OBJETIVO:** Enseñar a correr a los alumnos en círculos sin apoyarse en sus compañeros. Cooperar en bien de su equipo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El total de participantes se forman de acuerdo a su estatura y se numeran por dos. Los números dos dan un paso al frente, con lo que resultan dos equipos de 10 alumnos cada uno. Cada equipo, tomados de las manos, forman un círculo, en seguida, caminando hacia atrás, amplían el radio a la distancia que indique el profesor. Cada círculo se numera del 1 al 10.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explica con claridad en qué consiste el relevé y pone un ejemplo con el número uno de cualquiera de los círculos. A una señal del profesor el relevé comienza con el número uno de cada círculo; éstos llevarán en la mano un pañuelo, cinturón o estafeta, y correrán a su izquierda, dando vuelta al círculo, sin hacer contacto con los compañeros. Una vez que llega a su lugar entrega el objeto que lleva el

número dos, quien rápidamente corre por fuera del círculo hasta su lugar, entrega la estafeta al número tres y ocupa su lugar mirando hacia el centro del círculo. En esa forma irán corriendo los demás compañeros del equipo hasta el número diez, el que llega a su lugar debe levantar los brazos en señal de haber terminado. Cuando hayan cumplido los dos círculos, el profesor procederá a indicar qué equipo fue el ganador. El relevo puede repetirse dos o tres veces a lo sumo, principiando a correr los números diez.

#### **REGLAS:**

1. La estafeta y objeto debe ser entregado, no lanzado.
2. El que recibe la estafeta no debe comenzar a correr mientras no la tenga en su poder.
3. Si durante el recorrido cae la estafeta, el participante debe recoger el objeto para poder continuar la carrera.
4. Es falta correr sin el objeto o estafeta.
5. Los alumnos que forman el círculo no deben cambiar al frente, viendo siempre al centro.
6. Es falta cruzar alguna parte del círculo.
7. El que va a recibir el objeto no debe salir a comprar al compañero, sino esperarlo en su lugar.
8. El que llegue primero y con el menor número de faltas será el ganador.

#### **EL CUADRO**

**TIPO:** Carrera de relevo en cuadro. Propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Cantidad mínima de participantes: 24, divididos en cuatro

equipos, numerados del 1 al 6. De acuerdo con el espacio con que se cuente, el número de participantes puede aumentar.

**CAMPO DE JUEGO:** Terreno amplio y plano que permita el trazado de un cuadro de 15 metros por lado.

**MATERIAL:** Cal para pintar las cuatro líneas del cuadro. Cuatro cintas de cuatro colores distintos (rojo, verde, blanco, azul), un color para cada equipo. Un silbato. Una cinta métrica de 20 metros, cordel 100 metros de largo, cuatro clavos y un martillo.

**OBJETIVOS:** Enseñar a correr a los alumnos por fuera de los lados del cuadro, disminuyendo su velocidad al acercarse a la esquina que forman las líneas, para conseguir correr lo más recto hacia el otro ángulo. Esforzarse para dar el triunfo a su equipo. Conducir la cinta extendida. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Todos los participantes se forman en línea en una fila, estaturándose del más alto al más bajo y se enumeran del 1 al 14, formándose cuatro equipos: en equipo lo forman los unos, otro los dos, un tercero los números tres y el cuatro los números cuatro. Cada equipo se coloca en un lado del cuadro en hilera, uno atrás del otro. Al primero de cada equipo se le entrega una cinta de un color.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Una vez explicado el recorrido y la forma de hacerlo en un ejemplo práctico con los primeros de cada equipo, el profesor indicará mediante señal o silbatazo el comienzo del relevo.

Los corredores que tienen la cinta saldrán corriendo, todos en la misma dirección, darán vuelta al cuadro y cuando lleguen a su equipo entregarán la cinta al que está al frente, quien correrá con la cinta; el que

entregó pasa dentro de la línea del cuadro a formarse atrás del último, y todos los demás se habrán recorrido un lugar al frente. En la misma forma correrán los otros miembros del equipo; el último corredor, con la cinta en sus manos, al llegar a su lugar levantará los brazos en señal de haber terminado.

El profesor dará el resultado de la carrera y estimulará a los equipos.

### **REGLAS:**

1. La cinta debe llevarse extendida y entregarse en las manos al compañero.
2. El alumno que recibe la cinta no debe correr antes de tenerla en su poder.
3. El que termina su turno regresa a colocarse atrás por dentro del cuadro. Es falta no hacerlo.
4. El equipo ganador será el que termine primero y con el menor número de faltas.
5. Los elementos de los equipos no deben cambiar de frente ni moverse de su lugar cuando sus compañeros estén corriendo.

### **CARRERAS DE CLAVAS**

**TIPO:** Relevos en línea de ida y vuelta. Propio para niños y niñas de 9 años y mayores. Número mínimo de participantes, 24, divididos en tres equipos.

**CAMPO DE JUEGO:** Terreno de asfalto, cemento o tierra (bien regada) completamente plano. Tiza para pintar los carriles y las líneas de salida, retorno, de llegada y de retiro.

**MATERIAL:** Nueve clavos, botellas o bolos de plástico, o nueve bastones de madera (de 30 ó 40cm de largo) con base pequeña. Una estafeta, pañuelo, cinturón, etc. Un silbato, cordel y cinta métrica de 25 metros.

**OBJETIVO:** Enseñar a correr técnicamente a los alumnos. Darse cuenta de la velocidad y coordinación de sus movimientos. Cooperar con su equipo. Obedecer las normas señaladas por el profesor. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo de participantes se forman en una fila, del más alto al más bajo. En seguida se numeran del 1 al 3, integrándose tres equipos de ocho corredores cada uno. En cada equipo debe haber corredores altos, medianos y bajos. Los equipos se colocan en su carril, y entre la línea de salida y de retiro, en hilera, los altos figurarán al frente. Al final del carril se tienen dos espacios separados por una línea. En cada espacio están pintados tres pequeños círculos y en tres de ellos se encuentran paradas tres clavos, botellas, bolos de plástico o postes en su base.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor debe hacer una explicación clara, sencilla y sobre todo práctica con el primer alumno de uno de los equipos. Una vez comprendido el recorrido y lo que tiene que hacer cada corredor, se procede a iniciar el juego. A la voz o señal del profesor, el primer alumno de cada equipo sale corriendo rápidamente con la estafeta en su mano a la línea final, toma una por una las clavos y las coloca en los círculos del otro espacio; cuando haya parado la tercera clava o bastón regresará con rapidez hacia la línea de salida y entregará la estafeta en la mano derecha del segundo compañero, quien con la estafeta en su poder correrá a la línea final y cambiará las clavos de lugar y retornará a la salida

para entregar la estafeta al tercero. Éste hará el mismo recorrido y en la misma forma irán pasando todos los componentes de cada equipo. El juego termina cuando el último corredor atraviesa la línea de salida después de haber cambiado las clavas. Los vencedores se determinan según el orden de llegada.

### **REGLAS:**

1. Las clavavos o bastones deben ser cambiados uno por uno.
2. Las clavavos deben quedar perfectamente paradas y colocadas dentro del círculo.
3. Cuando una clava cae después que el corredor ha iniciado su carrera, debe regresar, parar la clava y continuar su carrera.
4. La estafeta debe ser entregada, no aventada.
5. El corredor siguiente no debe salir antes de que su compañero entregue la estafeta en la mano derecha.
6. Todo el equipo debe quedar formado atrás de la línea de retiro al terminar su recorrido.

### **RELEVO EN ZIG – ZAG**

**TIPO:** Predeportivo para básquetbol, fútbol y voleibol. Propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Cantidad mínima de competidores: 20, divididos en dos equipos.

**CAMPO DE JUEGO:** Gimnasio, patio de tierra, asfalto o cemento. Puede ser un jardín con un espacio amplio, libre de obstáculos.

**MATERIAL:** Dos o más pelotas de básquetbol, fútbol, softbol o voleibol. Cal para trazar las líneas en zig-zag, cordel, una cinta métrica de 10 metros y un silbato.

**OBJETIVOS:** Enseñar a pasar y a recibir la pelota, familiarizarse con ella, obedecer las indicaciones del profesor, aprender la técnica del pase y la recepción, el voleo por arriba y el saque por abajo así como patear y parar la pelota rodada. Recrearse compitiendo.

**ORGANIZACIÓN:** Una vez formado el grupo de participantes, organizados del más alto al más bajo, se numeran por dos; un equipo lo forman los números uno y el otro los números dos. Cada alumno de cada equipo se coloca en los vértices que forman las líneas del zig-zag, numerado del 1 al 10. El número 1 de cada equipo tiene en el piso una pelota de básquetbol. Se empieza a una distancia de 3 m. y ésta va aumentando de acuerdo con la edad de los alumnos y la habilidad que demuestren.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Una vez explicada y entendida la mecánica del juego se inicia la competencia. A una señal del profesor, el primero toma la pelota y usando el pase de pecho la pasa al número 2, y éste al número 3, siguen pasando la pelota hasta el número 10 y regresa en la misma forma hasta el número 1, en donde termina el recorrido de la pelota.

Se repite el juego empleando otros tipos de pase: de rebote, con una mano, por arriba de la cabeza, etc.

Si se usa pelota de voleibol, ésta será voleada por arriba de todos los compañeros, con golpe bajo y en forma de saque por abajo.

Cuando se emplee pelota de fútbol se pasará la pelota rodando, golpeándole con la parte interna del pie, con la parte externa en forma de saque de banda, etc.

Si se emplea pelota de fútbol, el pase será por abajo del brazo (como se pitchea en softbol), rodando, de un bote, etc.

#### **REGLAS:**

1. Es falta alterar el orden numérico del pase.
2. Cuando a algún jugador se le caiga la pelota, él debe recogerla y regresar a su lugar para continuar el recorrido de la pelota. Es falta si recibe ayuda.
3. Es falta cambiar de pase en el mismo recorrido de la pelota.

#### **RELEVO DE ESQUINA**

**TIPO:** Predeportivo. Propio para niños y niñas de 11 años y mayores.  
**Número mínimo de participantes:** 24, distribuidos en cuatro equipos con un capitán cada uno.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier patio, jardín, etc., con un espacio amplio y plano que permita el trazado de un cuadro de 15 metros por lado o más.

Dentro del cuadro se pintan cuatro líneas de 1 metro, paralelas a las líneas del cuadro y separadas 4 metros de las líneas externas.

**MATERIAL:** Cal para trazar el cuadro y las líneas para los capitanes. Cuatro pelotas de básquetbol, softbol o voleibol, cordel, cinta métrica de 20 metros, brocha, martillo y un silbato.

**OBJETIVOS:** Enseñanza y práctica de los pases en básquetbol, del voleo y el saque en voleibol, lanzar por abajo del brazo y lanzar la pelota

como el pitcher en softbol. Obedecer las indicaciones del profesor. Recrearse mediante la competencia.

**ORGANIZACIÓN:** Los equipos se forman del más alto al más bajo y numerándolos del 1 al 4. Un equipo se integra con los unos, otro con los dos, un tercero con los tres y el último con los cuatro.

Resultan cuatro equipos de seis competidores cada uno. Entre los seis se designa a un capitán, el que se coloca en la línea de adentro del cuadrado frente a su equipo; los otros se colocan en la línea del cuadrado uno al lado del otro, separados y de frente a su capitán.

**EXPLICACIÓN:** El profesor entregará una pelota (básquetbol o voleibol) a cada capitán y después explicará en que consiste el relevo. Una vez entendido se inicia con el tipo de pase que haya ordenado el profesor.

A una señal o silbatazo del profesor, el capitán, con pase de pecho, lanza la pelota al primer compañero que tiene a su izquierda, éste le regresa el balón en la misma forma; en la misma forma la sigue pasando y recibiendo de los otros compañeros del equipo.

Cuando pasa al último del equipo grita "ESQUINA" y pasa a la cabeza del equipo, mientras el último pasa con la pelota a la línea del capitán. Los otros jugadores se corren un lugar a su izquierda.

El nuevo capitán hace lo mismo que hizo el primer capitán, y así continúa el juego hasta que todos los jugadores han sido capitanes y el primer capitán ha regresado a su posición original. Gana el equipo que primero coloca a su primer capitán en posición original.

El juego se repite cambiando de pase (básquetbol). Si es balón de voleibol se pasa la pelota voleándola o sacando por abajo.

Si se emplea pelota de softbol, se usa el pase como lanza al pitcher o lanzando la pelota por arriba del brazo.

Se puede aumentar la distancia del capitán en relación con sus compañeros de equipo.

#### **REGLAS:**

1. Se debe hacer el pase en la forma que haya indicado el profesor.
2. Si una pelota se le cae al receptor, éste debe recogerla, pero nunca ser ayudado por otro compañero.
3. Si la pelota es mal lanzada y se le escapa al receptor, éste debe correr a recogerla y no esperar la ayuda del compañero porque es falta.

#### **CARRERA DE CABALLITOS**

**TIPO:** Relevé. Para niños y niñas de 10 años y mayores. Número de participantes: 30 o más.

**CAMPO DE JUEGO:** Plano y libre de obstáculos.

**MATERIAL:** Tiza para marcar las zonas de salida y de cambio de parejas.

**OBJETIVOS:** Recreación. Aprender a conducir un peso. Fortalecer las piernas. Fomentar el espíritu de cooperación.

**ORGANIZACIÓN:** Se forma el alumnado en tres o más hileras perfectamente organizados, con el mismo número de participantes (10 como mínimo), siempre en número par, colocados del más alto al pequeño. Los alumnos de cada hilera se numeran por dos.

Cada hilera se coloca en la marca de salida. A 15 metros de la salida se coloca la marca en donde se deben cambiar las parejas.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explicará, de manera clara y sencilla, en qué consiste el juego.

La primera pareja de cada hilera se prepara para salir.

El número 2 monta el número 1 por la espalda apoyando las manos en los hombros del número 1. El número 2 sujeta al número 1 por los muslos.

Al silbatazo o señal parten las parejas hasta la marca de regreso; en dicho lugar el que iba montado debe cargar al otro y continuar hasta la línea de salida y pasar a colocarse al final de la hilera.

Al rebasar la línea de salida la primera pareja que regresa, la segunda pareja parte para hacer su recorrido. Así van saliendo sucesivamente las demás parejas desde el lugar de arranque.

La hilera que quede bien formada al terminar será la ganadora. (Hacer una demostración práctica con una pareja).

#### **REGLAS:**

1. Las demás parejas no podrán salir para hacer su recorrido hasta que la pareja anterior haya rebasado, al regresar, la marca de salida.
2. Las parejas deben llegar hasta la línea de retorno y allí hacer el cambio de posición.
3. Si alguna pareja se cae o desmonta, en el lugar de la caída o desmonte debe montar a su compañero y continuar.
4. Si alguna pareja desmonta y sigue corriendo, pierden un punto para su equipo.
5. Cuando alguna pareja desmonte a su compañero antes de las líneas de retorno y salida, pierde un punto para su equipo.

## **CARRERA DE CANGUROS O CARRERA DE COSTALES**

**TIPO:** De relevo. Propia para niños y niñas mayores de 10 años.

**CAMPO DE JUEGO:** Plano y libre de obstáculos, en el cual se deberán marcar dos líneas paralelas distantes de 20 a 25 metros una de otra, para señalar la salida y la llegada de los competidores.

**MATERIAL:** Costales. Tiza para trazar las líneas.

**OBJETIVOS:** Practicar el salto con los dos pies; enseñar a guardar el equilibrio, cooperar con el equipo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** Se dividirá el grupo en dos equipos de 20 alumnos cada uno; cada equipo se subdivide en dos, colocados uno frente al otro atrás de las líneas. El primer alumno de cada equipo meterá los pies en el costal sujetando con las manos cada lado de la "boca".

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** A una señal o silbatazo, los alumnos, metidos en el costal, empiezan a saltar hasta el compañero de enfrente. Una vez que hayan llegado a la línea se quitarán el costal, entregándolo al primer alumno de la hilera, y pasarán a colocarse atrás del grupo. El que recibe el costal se meterá rápidamente en él y continuará el relevo, hasta que todos los componentes de cada equipo hagan el recorrido. El equipo que termine primero y quede bien formado será el ganador. La señal de haber terminado será cuando el primer alumno de la hilera levante el costal.

### **REGLAS:**

1. Es obligatorio hacer el recorrido con los dos pies dentro del costal y tomándolo con las dos manos.
2. El alumno que salta tiene que llegar hasta la línea de enfrente, dar vuelta al compañero, banderola, objeto, etc., sin tocarlo y regresar saltando.
3. No debe ser ayudado a quitarse el costal y entregarlo al que sigue.
4. Si algún alumno cae en el recorrido, debe ponerse de pie sin ayuda y seguir saltando hasta la línea.

**VARIANTE 1:** Se puede realizar una variante que se llama “Carrera de encostalados”, y consiste en embrocarse el costal en vez de meter los pies.

**VARIANTE 2:** Cuando el grupo es muy numeroso, se divide en 2, 3 ó 4 hileras; cada hilera se divide en dos grupos, colocándolos uno frente al otro, y formando un equipo con dos grupos. El primer alumno de cada equipo se mete dentro del costal y se dirige saltando hasta su compañero de la hilera de enfrente, se sale del costal, lo entrega al compañero y se forma atrás de la hilera. El compañero que recibe el costal se mete en él y saltando se dirige a la hilera de enfrente, hace la misma operación que el anterior y se formará atrás del último de la hilera.

De la misma manera irán pasando los demás compañeros hasta que el último del grupo haga su recorrido entregando el costal primero, quien lo levantará en señal de haber terminado.

## EL TÚNEL

**TIPO:** Relevé. Propio para niños y niñas de 9 años en adelante.  
Cantidad mínima de participantes: 30.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos, con piso de tierra, pasto, madera o asfalto.

**MATERIAL:** Pelotas de básquetbol, fútbol o voleibol. Pintura para marcar dos líneas, una frente a la otra a una distancia de 30 metros o más. Un poste portátil o un objeto semejante.

**OBJETIVOS:** Práctica de la carrera con un objeto en las manos. Adquirir destreza para sostener la pelota u objeto ya sea con una o dos manos. Recrearse. Trabajar en equipo.

**ORGANIZACIÓN:** Se forma el grupo en línea en una fila, de acuerdo a su estatura, en seguida se ordena numerarse por tres, y los números uno forman un equipo, los números dos otro y los tres el tercer equipo. Cada equipo se coloca en las líneas trazadas en el piso. Enfrente de cada equipo se coloca un poste portátil u objeto que lo remplace, al cual debe dar vuelta cada competidor sin tocarlo.

El primer alumno de cada hilera debe tener una pelota de básquetbol, fútbol o voleibol.

Las hileras deben observar una distancia mínima de compañero a compañero, quienes separarán las piernas para formar el túnel.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Después que el profesor explique clara y sencillamente en qué consiste el juego y se haga una demostración

práctica con una hilera, se procederá, a una voz o silbatazo del profesor, a dar comienzo al relevo.

Los primeros de cada hilera saldrán corriendo con la pelota en las manos hacia el poste u objeto colocado a una distancia de 30 ó 40 metros, darán vuelta sin tocar el poste u objeto, y regresando a su hilera darán media vuelta, y colocándose al frente de sus compañeros con las piernas separadas y flexionando el tronco rodarán la pelota por entre las piernas hacia atrás, el último de la hilera estará en cuclillas esperando la pelota; y una vez con ésta en su poder iniciará la carrera, repitiendo lo que hizo el anterior. En la misma forma irá saliendo cada alumno hasta que el primero de cada hilera haga el recorrido y termine al frente de sus compañeros, levantando el balón en señal de haber terminado.

La hilera que termine bien formada y con el menor número de faltas será la ganadora.

#### **REGLAS:**

1. El corredor no puede tocar la mano hacer contacto con el poste u objeto.
2. El corredor no debe rodar la pelota frente a su hilera.
3. La pelota podrá ser rodada entre las piernas solamente con las manos de los que forman la hilera.
4. Cuando una pelota salga de la hilera por entre las piernas de algún compañero, éste tendrá que recoger la pelota, traerla y rodarla desde el lugar en que salió.
5. El último que espera la pelota nunca debe recogerla cuando salga de la hilera, sino sólo cuando se le escape.

**VARIANTE:** Este juego puede realizarse sin hacer el recorrido, sino solamente en el espacio que ocupe la hilera.

El primer alumno tendrá la pelota en alto con los brazos extendidos; a una indicación del profesor flexionará el tronco y rodará la pelota entre las piernas de sus compañeros. El último que está esperando la pelota de la hilera se coloca frente al primero, se flexiona y rueda la pelota; el último recibe la pelota y hace el recorrido como el anterior. En la misma forma pasan los demás hasta que el primero quede al frente y con la pelota en alto.

### **CARRERA ADELANTE Y ATRÁS**

**TIPO:** Relevé. Propio para hombres y mujeres de 10 años en adelante. Mínimo de alumnos participantes: 32. Introducción al atletismo.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos, con una longitud mínima de 40 metros.

**MATERIAL:** Estafeta. Pintura para marcar las líneas de salida y el lugar en donde tienen que regresar. Postes u objetos (bancos, sillas, cajas, etc.). Se debe colocar a un alumno como punto de referencia para el regreso.

**OBJETIVOS:** Práctica de la carrera al frente y hacia atrás. Enseñar a los alumnos a correr sobre la punta de los pies, echando las rodillas arriba y al frente. Hacia atrás, flexionando las rodillas y lanzando la punta de los pies hacia atrás y el tronco ligeramente inclinado al frente. Tratar siempre de correr en una línea recta. Recrearse. Cooperar en bien de su equipo. Descubrir a los alumnos veloces.

**ORGANIZACIÓN:** Se divide el total de participantes en tres o cuatro hileras o equipos, de acuerdo a su estatura. Cada hilera se colocará atrás de la línea de salida, que estará trazada a una distancia mínima de 30 metros del lugar en donde está marcado el retorno.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor debe explicar en qué consiste el recorrido y hacer una demostración práctica de la carrera, tanto hacia el frente como hacia atrás, para que los alumnos aprendan la mecánica de los movimientos de piernas y brazos y la colocación del tronco para evitar caídas.

Hecho lo anterior se puede iniciar la carrera. A la voz o a un silbatazo del profesor los primeros alumnos de cada hilera saldrán corriendo a toda velocidad hacia el poste u objeto que se encuentra enfrente de su grupo; al llegar a él lo rodearán, sin tocarlo o apoyarse, y dando media vuelta regresarán de espalda a su equipo, llegando por el lado izquierdo del que lo espera con el brazo extendido. Una vez en la línea de salida tocara con su mano la del compañero que lo espera para que éste pueda iniciar su recorrido; el que corrió se formará al final de la hilera. En la misma forma irán corriendo los componentes del equipo. La hilera que termine primero y bien formada será la ganadora. El profesor indicará el resultado de los grupos, estimulándolos en alguna forma.

**REGLAS:**

1. Ningún corredor debe atravesar la línea de salida antes de ser tocado en la mano por el corredor que regresa.
2. Ningún alumno deberá tocar o apoyarse en el poste y objeto que está al frente.

3. Si se usa alguna estafeta, pañuelo, cinturón, etc. el alumno que espera debe tenerlo en su poder para poder salir. No se debe salir antes de que el compañero llegue a la línea de salida y entregue la estafeta.

### **CARRERA DE GATOS Y CANGREJOS**

**TIPO:** Relevé. Propio para niños de 9 años y mayores. Número mínimo de participantes: 32.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y parejo, cuya superficie no tenga piedras u otros elementos que puedan perjudicar las manos de los participantes. Preferible piso de asfalto, mosaico, césped o madera.

**MATERIAL:** Pintura o gises para trazar líneas de salida y retorno. Tres o cuatro postes u objetos (sillas, bancos, cubetas, cajones, etc).

**OBJETIVOS:** Recrearse. Ejercicio para fortalecer piernas y brazos. Cooperar con su grupo.

**ORGANIZACIÓN:** Se divide el grupo en tres o cuatro hileras, de acuerdo a su estatura del mayor al menor; cada hilera se coloca atrás de la línea de salida. A una distancia de 15 ó 20 metros se colocará un poste, silla, banco, etc., al que hay que rodear sin tocarlo.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor, después de explicar en qué consiste el juego, hará una demostración práctica con uno o dos alumnos de una hilera. Entendido por todos, se inicia el juego de la manera siguiente:

- \* El primer alumno de cada hilera o equipo adopta una posición "a gatas", es decir, apoyando las manos y los pies en el piso, simulando a un gato.
- \* A la voz o sonido del silbato del profesor, el primer alumno de cada hilera saldrá "a gatas" hasta el objeto que se encuentra al frente de su equipo, lo rodeará sin tocarlo, se volteará dando la espalda a sus compañeros y apoyando las manos y los pies en el piso, caminara como los cangrejos, para atrás, hasta llegar a la línea de salida, donde estará esperando el segundo de la hilera en posición de "a gatas".
- \* Cuando el primer participante haya tocado con las manos la línea de salida podrá salir el segundo, y el que corrió se irá a formar atrás del último. El segundo hará el mismo recorrido que el primero, y así sucesivamente, hasta que pasa el último de la hilera. El equipo que termine primero y quede bien formado será el ganador. El profesor indicará el lugar obtenido por cada hilera, descontando el número de faltas cometidas.

#### **REGLAS:**

1. El alumno siempre debe apoyar las manos y los pies al desplazarse.
2. El alumno que haga contacto con el objeto de enfrente tendrá una falta.
3. El alumno que salga antes de que el anterior haya tocado la línea de salida tendrá una falta.
4. El competidor que no dé vuelta al objeto o poste tendrá una falta.

NOTA: El relevo se puede practicar haciendo todo el recorrido, primero "a gatas"; la segunda vez de cangrejo y la tercera como ya se indicó.

## **CARRERA DE COJOS**

**TIPO:** Relevé. Propio para hombre y mujeres de 9 años y más.  
Cantidad mínima de participantes: 32.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier tipo de terreno plano y sin obstáculos, de 40 metros como mínimo de largo y 30 metros de ancho.

**MATERIAL:** Estafetas. Pintura para trazar las líneas de salida y de retorno. Objetos para señalar el lugar de regreso.

**FINALIDAD:** Enseñar a los alumnos a desplazarse sobre un pie. Ejercicio para fortalecimiento de las piernas. Preparar al alumno para un caso de emergencia. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo de participantes se divide en 3 ó 4 hileras o equipos, de acuerdo a su estatura, de tal manera que todos los equipos queden nivelados en cuanto a número y talla. Cada hilera se colocará atrás de la línea de salida; la marca de retorno se colocará a 20 metros de la salida. Si el número de participantes es mayor, se forman tantas hileras como sea necesario y de acuerdo al área con que se cuente.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Una vez explicado el recorrido de los participantes y hecha una demostración práctica con uno o dos alumnos, a un silbatazo o a una indicación del profesor se iniciará el juego. El primer competidor de cada equipo, colocado un paso atrás de la línea de salida, apoyará el pie izquierdo en la línea y el siguiente paso será sobre el pie derecho, delante de la salida; en esa forma, saltando sobre el pie derecho, "de cojito", continuará hasta la línea de retorno. Allí, dará vuelta al poste u objeto sin tocarlo y regresará sobre el pie izquierdo hasta la línea de salida,

llegando por el lado derecho de su compañero, quien lo estará esperando con la mano derecha abierta y el brazo extendido para recibir la estafeta y salir para realizar su recorrido en la misma forma. De esta manera pasarán todos los componentes de cada hilera. El que vaya terminando su recorrido se formará atrás del último de la hilera.

La hilera que termine primero, con menos faltas y bien formada, será la ganadora.

#### **REGLAS:**

1. Desde la salida hasta el regreso, en ningún momento se deben apoyar los dos pies en el piso.
2. Ningún corredor debe salir sin la estafeta.
3. Si a algún participante se le cae la estafeta, éste debe recogerla sin apoyar los dos pies en el piso y continuar su recorrido.
4. La estafeta debe ser entregada de mano a mano y nunca aventada.
5. Es falta, como las anteriores, cuando algún compañero ayuda al corredor a recoger a la estafeta caída.
6. Es falta también tocar o apoyarse en el objeto que señala el lugar de retorno.

**NOTA:** Este juego también se puede hacer por parejas o por tercias, haciendo sus recorridos tomados de las manos, pero nunca deberán soltarse.

## CARRERA CON CUERDAS

**TIPO:** Relevé de adiestramiento. Salto de cuerda en forma individual, propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Mínimo de participantes: 27.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos que permita la participación de varios equipos. Se pintan tres líneas de salida, y a una distancia de 20 metros se coloca un poste u objeto frente a cada grupo.

**MATERIAL:** Tres cuerdas cortas, como las que usan los boxeadores para saltar. Pintura para trazar las líneas de salida. Tres postes u objetos que sirvan como tales. Silbato.

**OBJETOS:** Enseñar a saltar la cuerda en forma individual. Descubrir habilidades, fortalecer piernas y brazos. Coordinación en los movimientos. Competir en bien del equipo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El total de participantes se forman en línea en una fila (uno al lado del otro); tomando en cuenta su estatura y numerados por tres. Un equipo serán los números uno, otro los números dos y el tercero los tres.

Cada equipo se forma en hilera (uno atrás del otro), atrás de cada línea de salida. El primero de cada hilera tendrá una cuerda corta para saltar, tomada por los extremos y en la espalda del corredor.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** Mediante una demostración práctica el profesor explicará en qué consiste el juego. A una voz del profesor o con un silbatazo, los primeros de cada hilera, echando la cuerda al frente por arriba de la cabeza, comenzarán a desplazarse saltando la cuerda hasta el poste u objeto, le darán vuelta sin tocarlo y regresarán, saltando la cuerda, hasta la línea de salida, en donde la entregarán a los que siguen; éstos harán

su recorrido en la misma forma que los anteriores y entregarán la cuerda a los terceros de la hilera. En la misma forma irán pasando todos los del grupo; cuando el último haya terminado su recorrido dará la cuerda al primero, quien levantará los brazos en señal de haber terminado. El equipo que quede mejor formado será el ganador.

#### **REGLAS:**

1. El competidor no podrá dar más de dos pasos sin saltar la cuerda.
2. Cuando la cuerda se enrede y se interrumpa su vuelo, el competidor se parará y desde ese lugar iniciará su recorrido.
3. La cuerda deberá ser entregada al compañero, nunca lanzada.
4. El competidor que recibe la cuerda deberá salir saltando, no corriendo.
5. No se puede recibir la cuerda saliendo a encontrar al compañero.

#### **VARIANTES:**

- 1ª. Se coloca a dos niñas a la mitad de la distancia entre la salida y el poste con una cuerda grande, quienes la moverán de derecha a izquierda, es decir, hacia su equipo. Cada alumno tendrá que brincar tres veces la cuerda, seguir corriendo hasta el poste, darle vuelta, saltar nuevamente tres veces y continuar hasta el compañero que sigue, a quien entregará la estafeta y éste hará lo mismo que el anterior. En la misma forma pasarán todos.
- 2ª. Se colocan las cuerdas cortas individuales a un lado del poste. Los primeros alumnos de cada hilera saldrán corriendo hasta el poste, tomarán la cuerda y regresarán saltándola hasta la línea de salida, donde la entregarán al que sigue, éste la tomará con las dos manos en los extremos y saldrá saltando hasta el poste, en donde dejará la

cuerda, dará vuelta al poste y regresará corriendo hasta su hilera. Tocaré la mano del compañero para que éste pueda salir corriendo a recoger la cuerda y regresar saltándola. Así continuará todos los de la hilera.

- 3°. Si el grupo es numeroso, se divide en seis o más equipos, colocándolos uno frente a otro, un equipo en la línea de salida y el equipo compañero en el poste. La carrera es iniciada por el grupo que está en la línea de salida donde el primero tiene la cuerda echada por la espalda, quien saldrá saltando hasta su compañero del grupo de enfrente, al que entregará la cuerda y quien hasta que no la coloque a su espalda podrá salir saltándola hasta el grupo de enfrente, donde entregará la cuerda. En la misma forma continuarán los demás del grupo.

Todas las hileras deberán contar con el mismo número de competidores.

### **RODAR EL ARO**

**TIPO:** De adiestramiento. Relevé individual. Propio para niños y niñas de 10 años y mayores. Cantidad mínima de participantes: 24.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno, libre de obstáculos y perfectamente plano. Debe estar marcado con líneas: una de salida y otra de retorno; en ésta se colocará un poste, objeto o algún alumno.

**MATERIALES:** Aros metálicos de barril, aros de madera para gimnasia, porta-aros de alambre de 80 cm. de largo, flexible. Silbato, postes y pintura para trazar las diferentes marcas.

**OBJETIVOS:** Descubrir habilidades de los alumnos. Práctica de la carrera conduciendo un objeto que rueda (aros). Cooperar en bien de su equipo. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo se forma en fila en una línea, tomando en cuenta la estatura, luego se numeran por tres. Se ordena que los números uno permanezcan en su lugar, y los números dos avanzan dos pasos al frente, y los números tres cuatro pasos al frente. En esta forma se tendrán tres equipos integrados por ocho alumnos cada uno, estaturados del más alto al más bajo. Cada equipo se colocará en una línea de salida. El primero de cada hilera tendrá un aro y un porta-aros.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor hará una breve y clara explicación del juego y realizará una demostración práctica con uno o dos alumnos de una hilera. Les demostrará cómo se coloca el porta-aros en el arco para poder rodarlo. Una vez comprendido el juego, éste dará inicio.

A un silbatazo o señal del profesor, los primeros de cada hilera colocarán el porta-aros en el arco y saldrán corriendo rodándolo hasta el poste que se encuentra al frente de su equipo, le darán vuelta sin tocarlo y regresarán a su línea de salida por el lado derecho de sus compañeros. Al llegar entregarán el aro y el porta-aros al que sigue, quien hará el mismo recorrido que el compañero anterior y en la misma forma, hará regresar a su grupo haciendo entrega del aro y del porta-aros, formándose al final de su equipo.

Así continuarán todos los alumnos de cada equipo. Cuando el primero de la hilera reciba del último el aro y el porta-aros, los alzarán en señal de que su equipo terminó. El profesor indicará el lugar ocupado por cada grupo.

### **REGLAS:**

1. No se permite caminar con los elementos en las manos.
2. El aro siempre irá rodando y en constante contacto con el portaaeros o la mano.
3. El aro y el portaaeros debe ser entregado en la mano del compañero.
4. El alumno que sale no podrá hacerlo antes de colocar el aro en el piso y el portaaeros en el aro.
5. Cuando se usen aros para gimnasia y tengan que desplazarse saltando, el aro debe entregarse al compañero embrocándoselo.

### **VARIANTES:**

1. El aro puede empujarse con la mano.
2. Cuando se empleen aros para gimnasia, en vez de rodarlos se correrá brincando el aro, a manera de cuerda.
3. También se pueden emplear llantas de coche sin rines, pero todas deberán ser del mismo tamaño.

## **EL BORRACHITO**

**TIPO:** Relevé individual. Propio para niños de 9 años y mayores.  
Mínimo de participantes: 30.

**CAMPO DE JUEGO:** Cualquier terreno plano y libre de obstáculos (tierra, césped, madera, etc.).

**MATERIALES:** Tres o más bastones para gimnasia, o tres palos de escoba lisos, para que no perjudiquen las manos de los participantes. Pintura

para trazar las marcas de salida y los círculos hasta donde deben llegar los competidores.

**OBJETIVOS:** Practicar la carrera con un bastón en la mano. Constatar el grado de equilibrio y de respuesta de los jugadores. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El grupo se forma en tres o más hileras de acuerdo a la estatura y con el mismo número de participantes; nunca deberán participar grandes contra medianos y pequeños. El primero de cada equipo sujetará un bastón o palo de escoba en las manos.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor explicará en que consiste el juego y hará una demostración práctica con uno o dos alumnos. A una indicación o silbatazo del profesor, los primeros de cada hilera saldrán corriendo a toda velocidad hasta donde se encuentra pintado un círculo, donde se pararán, colocando un extremo del bastón en el centro del círculo, y en el otro extremo colocan las dos manos, una encima de la otra, y sobre las manos el alumno apoyará la frente; en esta forma dará cinco vueltas al círculo. Cuando termine regresará corriendo hacia su hilera y entregará el bastón al alumno que está en primer lugar, una vez entregado el bastón, el alumno se irá a formar al final del equipo. El que recibió el bastón hará el mismo recorrido que el anterior, dará cinco vueltas y regresará a su equipo para hacer entrega del palo e irse a formar atrás del último. En la misma forma continuarán todos los componentes de cada equipo.

El que regresa hacia su equipo debe correr en línea recta a su grupo para no perder tiempo.

El equipo que termine primero, con el menor número de faltas, será el ganador.

*Si el grupo es mayor de 30 alumnos, forme cuatro equipos o más.*

**OBJETIVOS:** Enseñar al competidor a trabajar en equipo. Fortalecer los brazos. Recrearse.

**ORGANIZACIÓN:** El total de participantes se divide en tres equipos de 10 alumnos, tomando en cuenta su estatura del menor al mayor y numerados por dos. Cada equipo se coloca 1 metro atrás de la línea de salida. El grupo es numeroso se forman más equipos.

**EXPLICACIÓN Y DESARROLLO:** El profesor hará una breve y sencilla explicación del juego y para mayor comprensión del mismo se hará una demostración práctica con una o dos parejas. Una vez entendido, se inicia el juego.

A una voz o silbatazo del profesor, el número uno, que se encuentra al frente de cada hilera, se pone "a gatas" apoyando las manos en el piso y con las piernas extendidas y separadas; el número dos lo toma por los muslos ligeramente arriba de las rodillas, sube las piernas y empuja al compañero, que irá apoyando las manos en el piso, hasta la línea que está marcada al frente y a una distancia de 15 metros. Cuando hayan rebasado la línea, se cambian; así, el que empuja se vuelve carretilla y el número 1 empuja. Cuando la pareja se regresa hace contacto con la línea de salida puede salir la otra pareja, ya que debe estar lista para iniciar el recorrido; la pareja que regresa se irá formando al final de su hilera. En la misma forma saldrán las otras parejas.

El equipo que termine primero y con menos faltas y bien formado será el ganador.

**REGLAS:**

1. Las parejas podrán salir hasta que la anterior haya tocado la línea de salida.
2. La pareja que se adelante tendrá una falta.
3. El cambio de puesto se debe hacer hasta rebasar la línea de enfrente.
4. La pareja que realice el cambio antes de la línea cometerá falta.

NOTA: Este juego lo puede realizar las mujeres con uniforme de gimnasia o deportivo. Nunca jugarán grupos mixtos.

Bdigital.ula.ve

## REFERENCIAS.

Batista, G y Alliey, J. (s/f). Evaluación de la Condición Física. Prueba de Campo. Caracas. Instituto Nacional de Deportes. Oficina de Documentación e Información.

Brito, L. (2000). Actividades Lúdicas. (Revista en línea). Disponible: [http://www efdeportes.com/](http://www.efdeportes.com/) Revista Digital Buenos Aires- Año 5 N° 22- Junio 2000.

Constitución de la República Bolivariana de Venezuela. Artículo 111. Año 2005.

Córdova, J (2005). Manual de Recreación Física. México. Editorial Limusa.

Gallego; J (1995). Fisiología de la Actividad Física y del Deporte. Editorial Interamericana. Mc Graw –Hill.

Giraldes, M. Cátedra de Atletismo. (2001). (Revista en línea) Disponible: <http://www efdeportes.com/> Revista Digital- Buenos Aires- Año 8- N° 57- Febrero de 2003.

Grosser, M. Entrenamiento de la Velocidad. (1992). Barcelona. Editorial Martínez Roca.

Ley Orgánica de Educación. Artículo 84. (2005).

Ley Orgánica para la Protección del Niño y del Adolescente. (LOPNA) Artículo 63. (2005).

Ministerio de Educación y Deportes. Programas para la Segunda Etapa de la Educación Básica. (1999).

Osorio, D. (2003). La Evaluación de un Programa Lúdico Aplicado a la Mejora de la Resistencia Aeróbica. (Revista en línea). Disponible: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital- Buenos Aires- Año 8- N° 57- Febrero de 2003.

Reglamento Número 1 de la Ley del Deporte. Artículos 2, 3, 4, 5, 9. (2005).

Riusi, S. (1995). Juego Libre. (Revista en línea) Disponible: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires-Año 8 – N° 57 – Febrero de 2003.

Rodríguez, F. (2003). Entrenamiento de Resistencia en los Niños. (Revista en línea). Disponible: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital – Buenos Aires Año 8 – N° 57. Febrero de 2003.

Sabino, C (2002). El Proceso de la Investigación. Caracas. Editorial Panapo.

Shepard, R y Astrand, P. (1996). La Resistencia en el Deporte. Barcelona: Editorial Paidotribo.

Taborda, J. (2001). El Desarrollo de la Resistencia en el Niño. (2ª e.d) Colombia: Editorial Kinesis.

Wilmore, J y Costill, P. (1998) Fisiología del Esfuerzo y del Deporte. Editorial Paidotribo. Barcelona-España.

Zambrano, R. (2004). La Enseñanza de la Educación Física. Mérida. Editorial Fondo.

Zanatta, A. (2003) Desarrollo de la Resistencia en la Escuela Primaria .Revista Estadium. Volumen 16- Nº 95.

Bdigital.ula.ve