

ESTIMULACIÓN DE COORDINACIÓN Y EQUILIBRIO EN ESTUDIANTES DE 4º GRADO

Uso de escalera pliométrica para entrenamiento de capacidades coordinativas.

ESCUELA DEL DEPORTE “LOS REYES” CCT. 15EEFF0116N

María Antonieta Bustamante C., Luz Adriana Tovar R., Julio Cesar García M., Bladimir Ramírez Z.

INTRODUCCION

Durante la cuarentena es sabido que la actividad física realizada por los niños de nuestras instituciones fue limitada por los espacios disponibles y la falta de interés, derivado de ellos entregamos esta infografía con el fin de facilitar el trabajo de los compañeros y brindarles opciones para sus entrenamientos.



RESULTADOS

Los alumnos que realizaron este entrenamiento demostraron un aumento en velocidad de ejecución en los gestos técnicos de los deportes que practican en la escuela del deporte siendo un éxito la aplicación de estos métodos de entrenamiento realizados de 2-3 veces por semana solucionando el rezago mostrado después del confinamiento. Al mejorar las habilidades de los alumnos, el desarrollo de los entrenamientos se vuelve más eficiente facilitando el aprendizaje.

METODOLOGIA

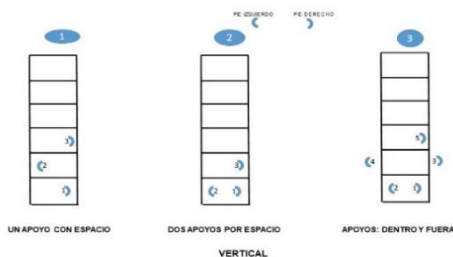
Es un periodo comprendido desde septiembre del 2021 hasta junio de 2022 en los lugares donde presta su servicio la escuela de deporte, se implementó un entrenamiento basado en ejercicios de coordinación usando una escalera pliométrica mezclada con gestos técnicos del deporte impartido. Se busca la mejora de su equilibrio y coordinación que permita el desarrollo correcto de las habilidades necesarias para practicar el deporte. Con entrenamientos constantes y el uso de la escalera en cada uno de ellos se busca la variación de ejercicios aumentando su dificultad con el paso del tiempo.

EQUILIBRIO

“La coordinación constituye la base de todos los movimientos humanos y es la responsable del aprendizaje, la regulación y adaptación de los movimientos.”
(HAFELLINGER, 2010, p7)

COORDINACIÓN

“El sentido de iniciativa y espíritu emprendedor en la medida en que empuja al alumnado a tomar decisiones con progresiva autonomía en situaciones en las que debe manifestar autosuperación, perseverancia y actitud positiva.” (CAÑIZARES, 2016)



“APRENDEMOS HACIENDO Y SOLAMENTE HACEMOS AQUELLO QUE HEMOS APRENDIDO”

CONCLUSION

El uso de escaleras pliométricas para el trabajo de coordinación y equilibrio resulta ser muy efectivo en edades tempranas, logrando que con poco material se pueda hacer mucho trabajo.

REFERENCIAS

Hafellinger U. y Shuba V. La coordinación y el entrenamiento propioceptivo, 2010, PAIDOTRIBO ed español.

Cañizares J. y Carbonero C. Coordinación y equilibrio en el niño. Y su desarrollo en edad escolar, 2016, Wanceulen.

EJERCICIOS SENCILLOS DONDE EL DEPORTISTA INICIE LA SONCRONIZACION EN CADA ESLABÓN.

