



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## PROPÓSITO

Estimular y desarrollar la coordinación de los niños, niñas y adolescentes a través de diversas actividades para el trabajo predeportivo y deportivo

Como parte de un proceso de desarrollo educativo, con los alumnos de educación básica, es menester de los entrenadores de diversas disciplinas, en donde se debe estimular y desarrollar en todo momento la coordinación.

## ¿QUÉ ES Y CÓMO SE DESARROLLA LA COORDINACIÓN?

La coordinación se puede definir como la capacidad para realizar eficientemente los movimientos, de manera precisa, rápida y ordenada. Es decir, la coordinación es lo que nos permite mover de forma sincronizada todos los músculos implicados, propias del cuerpo, en una acción para realizarla de la manera más adaptada posible. Podemos definir la coordinación como la capacidad de regular de forma precisa la intervención del propio cuerpo en la ejecución de la acción justa y necesaria según la idea motriz prefijada. Características propias de la Coordinación son: La precisión en la ejecución. Su realización con el mínimo gasto.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## OBJETIVOS

### EL OBJETIVO GENERAL

Diseñar una propuesta de estrategias para el desarrollo de la coordinación en edades formativas para mejorar la coordinación por medio de actividades predeportivas para fortalecer el desempeño deportivo.

### OBJETIVO ESPECÍFICO

Implementar y poner en marcha las estrategias para el desarrollo de la coordinación de los alumnos mediante diferentes actividades con implementos como aros, cuerdas, escaleras.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DEL DEPORTE AMECAMECA



## INTRODUCCIÓN

El ser humano a medida que va creciendo y desarrollándose poco a poco comienza a adquirir un refinamiento en sus movimientos, ya sea para manipular, equilibrarse o desplazarse, estos patrones motores se van estructurando en el tiempo y avanzando desde el estadio inicial, elemental y maduro (Muraro, 2003) en donde eventualmente llegará a unos movimientos especializados; el paso hacia los gestos propios de las disciplinas deportivas y que claramente son una diversificación de los patrones motores básicos y poseen una mayor elaboración y complejidad.

De manera más detallada, el desarrollo motriz del niño se rige por leyes específicas que van determinando tipo de movimiento y el grado de precisión del mismo.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## LAS CAPACIDADES FÍSICAS

A medida que los patrones motores se van desarrollando, las exigencias de la condición física son cada vez mayores. Legido y Cols. En Valoración de la condición física por medio de test (1996), define la condición física como: "el conjunto de cualidades o condiciones orgánicas, anatómicas y fisiológicas, que debe reunir una persona para poder realizar esfuerzos físicos tanto en el trabajo como en los ejercicios musculares y deportivos" (De la Reina y Martínez de Haro, 2003). Los movimientos que en un principio eran lentos y descoordinados se volverán veloces y eficientes; el niño se tornará más fuerte y podrá correr distancias que antes le eran imposibles.

**LA VELOCIDAD, RESISTENCIA Y LA FUERZA** son expresiones que quedan de manifiesto al momento de realizar un deporte o alguna actividad física determinada. A su vez, se reconocen como cualidades físicas madres, que afectan el rendimiento de una persona en cualquier deporte.

No solamente la fuerza, la resistencia y la velocidad son las cualidades que determinan el desarrollo en alguna actividad física; aunque muchos autores lo afirmen así. Bompá (2004), afirma que aparte de las tres ya mencionadas, existen dos más que se encuentran a la altura que no se reconocen con la misma importancia. Éstas son la **FLEXIBILIDAD Y LA COORDINACIÓN**, las cuales afectan indiscutiblemente los resultados y el rendimiento físico de una persona. El autor, hace hincapié en que cada cualidad biométrica se encuentra relacionada con la otra y que se debe considerar como la base del entrenamiento, ya que éstas afectarán, en años posteriores, a un deportista que busca resultados concretos; especialmente en la etapa de especialización deportiva.

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DEL DEPORTE AMECAMECA



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## PROBLEMÁTICA

Existe poca profundización en el tema coordinativo; una de las bases del desarrollo de muchas de las cualidades físicas básicas que necesitan adquirir los niños en su etapa formativa, de acuerdo con la experiencia de nosotros como entrenadores podemos comentar que es necesario priorizar actividades que permitan estimular esta capacidad desde la edad temprana ya que es la base fundamental para el desarrollo del niño o niña en cualquier deporte. Como parte del diagnóstico inicial, intermedio y final, nos ha arrojado la falta de coordinación en los niños de iniciación deportiva y de acuerdo a nuestra experiencia y fases de desarrollo de los niños, hemos investigado con los papas si hubo alguna fase que no experimentaron dentro de su desarrollo motriz como, rodar, gatear lo cual afecta su motricidad, por eso proponemos actividades que les ayuden a enmendar lo no vivido, así mismo se fundamentan en autores que manejan las fases sensibles de desarrollo humano y deportivo. Así mismo lo observamos al trabajar las diferentes actividades en entrenamientos.

Los autores son: Evaluación de la educación física y los deportes de Augusto Pila Teleña, Entrenamiento con niños de Erwin Hahn, Manual para el deporte de iniciación y desarrollo de Alfredo Ranzola Rivas.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## LA COORDINACIÓN DINÁMICA ESPECIAL

El dominio del cuerpo en movimiento (CDG) junto con la manipulación de los objetos que

intervienen en el juego nos permite practicar diferentes modalidades deportivas. Este dominio simultáneo del cuerpo y de un objeto se denomina coordinación dinámica especial CDE.

¿Qué es?

Para poder mejorar de forma rápida CDE, es imprescindible haber entrenado y desarrollado la CDG. El control de los movimientos del cuerpo es la base para el desarrollo correcto de ejercicios en los que intervengan el uso de determinados objetos: pelotas, mazas, raquetas, etc.).

Entrenar la CDE es importante en el aprendizaje de deportes.

Se ha de trabajar entre los 8 y 12 años, a partir de esa edad hasta los 15, el cuerpo suele crecer mucho y haber descompensación que se mejora con el entrenamiento. De los 15 a los 18 la coordinación aumenta hasta su punto máximo, se mantiene hasta los 25, luego disminuye.

¿Cómo se clasifica?

CDE ojo-mano: intervienen todos los lanzamientos y recepciones que se realizan en deportes. Una de sus principales características es la precisión. Algunos ejemplos de este tipo de CDE son los pases y las recepciones, el lanzamiento.



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

<b>Propuesta</b>
<p><b>Kipling.</b>                      Tipo de coordinación:                      Dinámica general.                      Aplicación a cualquier deporte                      Técnica de carrera eficiente.                      Trabajo de pies                      Deslizamiento defensivo.                      Cambios de dirección.                      Materiales:                      Escalera coordinativa.                      Implementos varios</p>
<u>Propuestas metodológicas de escaleras:</u>
<p>Escaleras con:                      Cinta adhesiva (alternativas)                      Marcador de cancha o tiza (alternativas)                      Cuerdas (alternativas)</p>

PROPUESTA DE EJERCICIOS PARA LA COORDINACIÓN EN CUALQUIER DEPORTE EN EDADES FORMATIVAS  
LOS EJERCICIOS QUE A CONTINUACIÓN SE PRESENTAN SON DOS PROGRESIONES QUE A MODO DE MUESTRA SE HAN PUESTO PARA LA OBSERVACIÓN Y ESTÁN ORDENADOS COMO EN EL SIGUIENTE EJEMPLO PARA SU FÁCIL ENTENDIMIENTO Y EJECUCIÓN



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
 SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
 DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
 SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
 ESCUELA DEL DEPORTE AMECAMECA



"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

<b>COORDINACION</b>	<b>FICHA DE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN</b>								
	<b>SKIPPING SIMPLE</b>								
<b>ETAPA DE PREPARACIÓN</b>		General							
<b>OBJETIVO GENERAL</b>		Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.							
<b>EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>									
Al largo de la escalera apoyar de forma alternada solo puntas de pies avanzando con una pisada en cada cuadro									
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>									
<p>1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente</p> <p>2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.</p> <p>3.- puede ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio</p>									
<b>VARIANTES</b>									
*Elevación de rodillas 90°		*Vista fija al frene							
*Braceo constante y alternado		*variar el primer pie de contacto							
*Tratar de no tocar la escalera en lo posible									
<b>MATERIAL A UTILIZAR</b>									
Balones	Casaca s	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escaler a	Otros

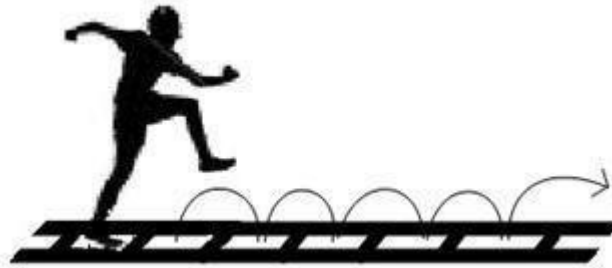






"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**GRÁFICO**




**OBSERVACIONES:**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DEL DEPORTE AMECAMECA





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

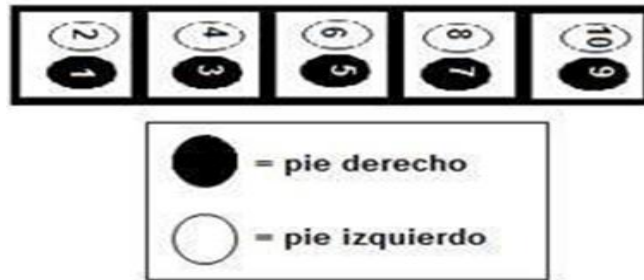
<b>COORDINACION</b>	<b>FICHA DE ACTIVIDADES DE COORDINACION</b>								
	<b>SKIPPING DOBLE</b>								
<b>ETAPA DE PREPARACIÓN</b>		General							
<b>OBJETIVO GENERAL</b>		Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.							
<b>EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>									
Al largo de la escalera apoyar de forma alternada solo puntas de pies, realizar en cada cuadro un apoyo de cada pie.									
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>									
<p>1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente</p> <p>2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.</p> <p>3.- puede ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio</p> <p>4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones</p>									
<b>VARIANTES</b>									
Elevación de rodillas 90°		Vista fija al freno							
Braceo constante y alternado		variar el primer pie de contacto							
*Tratar de no tocar la escalera en lo posible									
<b>MATERIAL A UTILIZAR</b>									
Balones	Casaca s	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escalera	Otros





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**GRÁFICO**



**OBSERVACIONES:**

**COORDINACION**

**FICHA DE ACTIVIDADES DE COORDINACIÓN**

**SKIPPING SIMPLE**



<b>ETAPA DE PREPARACIÓN</b>	General
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.

**EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD**

Al largo de la escalera apoyar de forma alternada solo puntas de pies avanzando con una pisada en cada cuadro

**DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD**

- 1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente
- 2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.
- 3.- pude ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones**

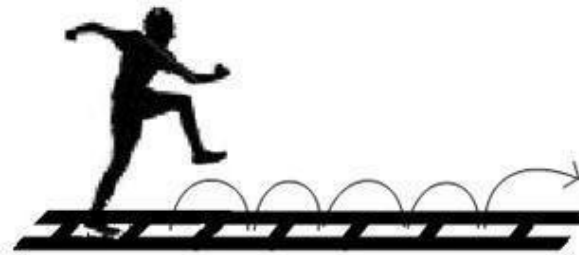
**VARIANTES**

Elevación de rodillas 90°                      Vista fija al freno  
Braceo constante y alternado              variar el primer pie de contacto  
\*Tratar de no tocar la escalera en lo posible

**MATERIAL A UTILIZAR**

Balones	Casacas	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escaleras	Otros
---------	---------	--------	---------	----------	--------	---------	-------	-----------	-------

**GRÁFICO**



**OBSERVACIONES:**

**COORDINACION**

FICHA DE ACTIVIDADES de coordinacion

SKIPPING DOBLE LATERAL



**ETAPA DE PREPARACIÓN**

**General**






"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

<b>OBJETIVO GENERAL</b>		<b>Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.</b>							
<b>EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>									
A lo largo de la escalera, apoyar de forma lateral y alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie. El primer pie de apoyo debe ser el más cercano a la escalera.									
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>									
1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente									
2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.									
3.- puede ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio									
4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones									
<b>VARIANTES</b>									
Elevación de rodillas 90°					Vista fija al frente				
Braceo constante y alternado					variar el primer pie de contacto				
*Tratar de no tocar la escalera en lo posible									
<b>MATERIAL A UTILIZAR</b>									
Balones	Casacas	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escalera	Otros
	s							a	
<b>GRÁFICO</b>									





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

<b>OBSERVACIONES:</b>	
<b>COORDINACION</b>	<p><b>FICHA DE ACTIVIDADES de coordinacion</b></p> <p><b>SKIPPING doble hacia atras</b></p>  
<b>ETAPA DE PREPARACIÓN</b>	General
<b>OBJETIVO GENERAL</b>	Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.
<b>EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>	
Al largo de la escalera apoyar de forma alternada solo puntas de pies desplazándose hacia atrás	
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>	
<p>1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente</p> <p>2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.</p> <p>3.- pude ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio</p> <p>4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones</p>	
<b>VARIANTES</b>	
Elevación de rodillas 90°	Vista fija al freno
Braceo constante y alternado	variar el primer pie de contacto
*Tratar de no tocar la escalera en lo posible	





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

MATERIAL A UTILIZAR									
Balones	Casaca s	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escalera	Otros
GRÁFICO									
<p>● = pie derecho ○ = pie izquierdo</p>									
OBSERVACIONES:									
<b>COORDINACION</b>	<b>FICHA DE ACTIVIDADES DE COORDINACION</b>  <b>SKIPPING DOBLE CON BALON</b>								
ETAPA DE PREPARACIÓN				General					
OBJETIVO GENERAL				Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.					
EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD									
A lo largo de la escalera, apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, con un balón en las manos sobre la cabeza.									
DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD									





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

- 1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente
- 2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.
- 3.- puede ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio
- 4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones

#### VARIANTES

Elevación de rodillas 90°                      Vista fija al freno

Braceo constante y alternado              variar el primer pie de contacto

\*Tratar de no tocar la escalera en lo posible    pueden ser balones o cualquier otro objeto

#### MATERIAL A UTILIZAR

Balones	Casacas	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escaleras	Otros
---------	---------	--------	---------	----------	--------	---------	-------	-----------	-------

#### GRÁFICO



#### OBSERVACIONES:





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

<b>COORDINACION</b>	<b>FICHA DE ACTIVIDADES DE COORDINACION</b>								
	<b>SKIPPING DOBLE CON BOTE</b>								
<b>ETAPA DE PREPARACIÓN</b>		<b>General</b>							
<b>OBJETIVO GENERAL</b>		<b>Mejorar la coordinación general de los alumnos mediante ejercicios con diferentes materiales.</b>							
<b>EXPLICACIÓN DE LA ACTIVIDAD</b>									
Apoyar de forma alternada solo punta de pies, realizar en cada cuadrado un apoyo de cada pie, mientras se da un bote por cada cuadrado en la zona lateral de la escalera.									
<b>DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD</b>									
<p>1.- se puede usar una escalera por alumno, por parejas, por tercias o más, dependiendo del número de alumnos y de escaleras con que se cuente</p> <p>2.-Se coloca a los alumnos en un extremo de la escalera y a la orden iniciar el ejercicio.</p> <p>3.- puede ser de ida y de regreso, o solo de ida y regresar por un lado realizando otro ejercicio</p> <p>4.- se pueden colocar varias escaleras con obstáculos intermedios o ejercicios como si fueran estaciones</p>									
<b>VARIANTES</b>									
<ul style="list-style-type: none"> <li>Elevación de rodillas 90°.</li> <li>Variar el pie de primer contacto.</li> <li>Realizar el ejercicio con la mano hábil y no hábil.</li> </ul>		<p>Vista fija al frente.</p> <p>Mantener el Bote constante al lado del cuerpo.</p> <p>No tocar escalera, en lo posible.</p>							
<b>MATERIAL A UTILIZAR</b>									
Balones	Casacas	Platos	Estacas	Elástico	Vallas	Cajones	Ligas	Escalera	Otros





"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

**GRÁFICO**



**OBSERVACIONES:**







"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"

## CONCLUSIONES

Como todo entrenador preocupado por el desarrollo físico y motriz del niño en necesario complementar actividades que permitan al alumno estimular y desarrollar todas las capacidades del mismo al realizar trabajos como reptar, correr, saltar para eficiente sus movimientos finos y gruesos en la práctica de cualquier movimiento en su desarrollo deportivo

## BIBLIOGRAFIA:

**Augusto** Pila Teleña. Evaluacion de la Educacion Fisica y los Deoportes, (tes de laboratorio de campo), "Editorial Olimpia, S.A. San José de Costa Rica. Segunda Edicion.

**Ranzola** Rivas Alfredo. Manuel para el Deporte de Iniciación y Desarrollo.


**Hahn** Erwin. Entrenamiento con Niños Teoría Practica, Problemas Especificos, Editorial Deporte Técnico.



GOBIERNO DEL  
ESTADO DE MÉXICO

**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.

"2023. Año del Septuagésimo Aniversario del Reconocimiento del Derecho al Voto de las Mujeres en México"



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN  
SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA  
DIRECCIÓN GENERAL DE INCLUSIÓN Y FORTALECIMIENTO EDUCATIVO  
SUBDIRECCIÓN DE APOYO A LA EDUCACIÓN  
ESCUELA DEL DEPORTE AMECAMECA

ARISTA ESQUINA ATENOGENES, BARRIO CALTENCO, AMECAMECA DE JUÁREZ, ESTADO DE MÉXICO, C.P. 56900  
C.C.T. 15EEF0118L  
e-mail: esdepameca@gmail.com