

**PEDAGOGÍA Y CUERPO EN LA INICIACIÓN DEPORTIVA: UNA REFLEXIÓN  
CRÍTICA DESDE LA PRÁCTICA**

Autor:

Dairo Javier Patiño Martínez

Trabajo de grado para optar por el título de Especialista en pedagogía

Asesor:

Jhonny Gómez Amaya

Universidad Pedagógica Nacional  
Facultad de Educación  
Especialización en Pedagogía  
Bogotá D.C, 2025

## TABLA DE CONTENIDO

Resumen.....	1
Abstract.....	3
Introducción.....	4
Caracterización de la problemática.....	7
Justificación.....	9
Objetivo general.....	12
Objetivos específicos.....	12
Revisión de antecedentes.....	12
Marco Teórico.....	16
La pedagogía del deporte como práctica formativa.....	16
Los discursos corporales desde una mirada crítica.....	18
La formación corporal de los y las deportistas.....	19
Aspectos Metodológicos.....	21
La planificación del entrenamiento: entre el modelo técnico y la posibilidad pedagógica.....	23
El cuerpo como campo de disputa: discursos de normalización en la práctica pedagógica.....	29
Evaluar para formar: tensiones entre el resultado y el proceso en la formación deportiva.....	32
Resultados o hallazgos.....	34
Conclusiones.....	35
Referencias.....	37
Anexos.....	39
Anexo 1. Microciclo Patinaje.....	39
Anexo 2. Microciclo Gimnasia Artística.....	41
Anexo 3. Microciclo Gimnasia.....	42
Anexo 4. Estructura Plan semanal.....	44
Anexo 5. Microciclo vóleybol.....	46
Anexo 7. Plan deportivo patinaje club de Chía.....	48

## Resumen

Este artículo reflexivo, con enfoque crítico, se orienta hacia una observación profunda hacia las prácticas pedagógicas<sup>1</sup> presentes en la iniciación deportiva, en este sentido, la metodología se inscribe en un enfoque interpretativo-comprensivo, propio de las investigaciones con intencionalidad formativa y crítica; la fuente principal de análisis se compone de dos pilares: la experiencia situada del autor como docente-entrenador en contextos de iniciación deportiva y la revisión de programas o planes de entrenamiento utilizados en escuelas deportivas del municipio de Chía.

En este sentido, es pertinente acudir a la técnica de análisis documental, abordando los planes de entrenamiento como artefactos pedagógicos<sup>2</sup> que revelan estructuras, objetivos, discursos e ideales corporales. Este análisis se organizó en torno a tres ejes temáticos (planificación, intervención y evaluación), que permitieron identificar tensiones, discursos y estructuras formativas permitiendo identificar la reproducción de modelos funcionalistas del cuerpo y la necesidad de reconfigurar el entrenamiento en la iniciación deportiva desde una pedagogía<sup>3</sup> que promueva la formación corporal.

Frente a este panorama, el artículo plantea la necesidad de dar una mirada a los planes de entrenamiento y problematizar el papel de la pedagogía dentro de estos, resaltando su valor e importancia, con miras a una formación capaz de

---

<sup>1</sup> Es el conjunto de acciones educativas que expresan una intencionalidad formativa y que, además de transmitir conocimientos, configuran formas de relación, corporalidad, disciplina y poder. Según Morales (2021), la práctica pedagógica en el deporte implica "la producción de subjetividades a partir de estructuras de sentido que se activan en el entrenamiento, más allá de la técnica".

<sup>2</sup> Es cualquier documento, objeto o herramienta que materializa intencionalidades pedagógicas. Analizar planes de entrenamiento como artefactos pedagógicos —siguiendo a Rockwell (2009)— implica comprenderlos como textos que portan sentidos, visiones del cuerpo y de la educación.

<sup>3</sup> Es el campo que estudia y orienta las prácticas educativas, entendidas como procesos de formación que configuran subjetividades, relaciones de poder y sentidos. Para Medina (2020), la pedagogía del deporte debe ser pensada como una práctica que produce sentidos sobre el cuerpo, el éxito y la relación con los otros.

reconocer el cuerpo como totalidad y sus implicaciones sociales en la relación con sí mismo, los otros y lo otro, recuperando al mismo tiempo el sentido ético y educativo del deporte en su dimensión educativa.

**Palabras clave:** Formación, Pedagogía, Cuerpo.

## Abstract

This reflective article, grounded in a critical approach, aims to offer an in-depth examination of pedagogical practices in early-stage sports training. Methodologically, it adopts an interpretative-comprehensive perspective, typical of research with formative and critical intent. The main sources of analysis are twofold: the author's situated experience as a teacher-coach in contexts of sports initiation, and the review of training programs used in sports schools in the municipality of Chía.

In this regard, the study employs document analysis as its primary technique, approaching training plans as pedagogical artifacts that reveal structures, objectives, discourses, and bodily ideals. The analysis is organized around three thematic axes—planning, intervention, and evaluation—which allowed for the identification of tensions, discourses, and formative structures. These findings point to the reproduction of functionalist models of the body and highlight the need to reconfigure sports training at the initiation stage through a pedagogy that promotes bodily formation.

In light of this, the article emphasizes the importance of critically reviewing training plans and interrogating the role of pedagogy within them. It underscores the value of fostering an educational approach that recognizes the body as a whole and considers its social implications in relation to oneself, others, and the surrounding world—thus reclaiming the ethical and educational meaning of sport in its formative dimension.

**Keywords:** Formation, Pedagogy, Body.

## Introducción

*“No es síntoma de buena salud el estar perfectamente adaptado a una sociedad enferma”.*

J. Krishnamurti

En el contexto de la sociedad contemporánea, el capitalismo ha evolucionado hasta impregnar prácticamente todos los ámbitos de la vida humana, configurando modelos específicos de "ser" que responden a sus lógicas de producción y consumo. Este fenómeno no ha sido ajeno al ámbito educativo, ni al deportivo, donde el cuerpo ha adquirido un papel central como herramienta de valorización y poder como considera Foucault (1986):

El control de la sociedad sobre los individuos no opera simplemente a través de la conciencia o la ideología, sino que comienza en el cuerpo. Fue en lo biológico, en lo somático, en lo corporal donde la sociedad capitalista invirtió en primer lugar (p. 80).

Este enfoque biopolítico revela cómo el cuerpo se convierte en un territorio de intervención, donde las dinámicas de poder moldean al individuo según intereses económicos y sociales. Esta perspectiva permite comprender cómo dichas fuerzas operan en distintos momentos y prácticas del desarrollo humano, configurando modos de ser, actuar y habitar el mundo.

En este sentido, el deporte puede ser comprendido no solo como una de las manifestaciones humanas más antiguas, sino también como un mecanismo de socialización altamente eficiente y globalizado. A lo largo del tiempo, ha construido a su alrededor una industria que no escapa a lo planteado por Foucault: a través de los medios masivos y las redes sociales se viralizan eventos deportivos y se posicionan los deportistas como promotores de marcas y productos, absorbidos por las lógicas del consumismo. El cuerpo, en su excelencia motriz o "talento" adquirido, se convierte así en mercancía; se naturaliza la venta y compra de la idoneidad corporal, reafirmando su instrumentalización dentro del mercado.

En el deporte formativo actual, el término cuerpo ha dejado de ser solo una entidad biológica para convertirse en una unidad de múltiples sentidos. En este momento histórico (año 2025), se ve atravesado por discursos sociales, simbólicos y pedagógicos que moldean cómo se vive y se aprende. No es raro encontrar que, incluso en etapas tempranas, se impongan ideales corporales centrados en el rendimiento<sup>4</sup>, la estética y la competitividad. La gran industria deportiva y sus lógicas de mercado y masificación de información promueve estos imaginarios, que terminan colonizando los contenidos o lineamientos de los programas de entrenamiento.

La industria del deporte ejerce una influencia significativa en los deportistas, especialmente en los aspectos competitivos y de rendimiento, al moldear sus objetivos y prioridades en función de las demandas del mercado y los patrocinadores. En este contexto, los atletas no solo deben rendir al máximo en competencias, sino también cumplir con estándares de visibilidad y éxito que potencien su valor comercial. Esto puede llevar a un énfasis desmedido en los resultados, en detrimento del bienestar corporal de los deportistas, quienes se ven presionados a mantener un rendimiento óptimo constante, incluso a costa de su salud. Además, la hipercompetitividad promovida por esta industria, fomenta la utilización de tecnologías, métodos de entrenamiento extremos y, en algunos casos, prácticas cuestionables. Así, la industria del deporte, se transforma en un espacio donde el éxito no solo es medido por medallas o marcas, sino también por la capacidad de los deportistas de adaptarse a las exigencias del mercado globalizado.

Como docente, esta realidad me invita a realizar un proceso reflexivo y preguntarme: ¿qué tipo de cuerpos estamos formando? ¿Y qué mensajes,

---

<sup>4</sup> Es el criterio técnico que mide la eficacia del desempeño físico en función de logros, tiempos o resultados. Desde una perspectiva crítica, el rendimiento puede convertirse en una forma de regulación del cuerpo. Oliveira (2018) sostiene que, en el capitalismo deportivo, el rendimiento se convierte en una lógica que subordina al sujeto a la productividad.

explícitos o no, se transmiten desde el entrenamiento? Desde una mirada crítica<sup>5</sup>, es prudente explorar la formación deportiva y desde allí seguirnos preguntando: ¿Qué se “entrena”? ¿cómo y para qué se “entrena”? La práctica deportiva no solo desarrolla habilidades técnicas, al mismo tiempo, es una poderosa herramienta formativa para el desarrollo integral del individuo. En su esencia, el deporte promueve valores como la disciplina, el trabajo en equipo, la resiliencia y el respeto, elementos fundamentales para el crecimiento personal y social de quien lo practica.

Esta reflexión nace desde las discusiones que se dan dentro del campo de la educación física, pues, esta se inscribe en la preocupación de reconocer al cuerpo como una totalidad y que la formación no recaer solamente en lo biológico o funcional, también está implícita la subjetiva de niños, niñas y jóvenes en contextos educativos y deportivos. El papel de la educación física desde su perspectiva de disciplina formativa, está llamada a cuestionar su papel en la reproducción o transformación de estos discursos sobre el cuerpo y el rendimiento. En consecuencia, el presente artículo propone una mirada crítica sobre los programas y contenidos presentes y recurrentes en la iniciación deportiva<sup>6</sup>, con el objetivo de analizar cómo estas configuran la percepción del cuerpo y las implicaciones que tienen en la formación corporal del deportista, definido como proceso a través del cual el sujeto se constituye corporalmente en su disciplina, no solo desde lo físico-técnico, sino desde lo afectivo, simbólico y ético, Para Gallo (2011), esta formación debe reconocer la diversidad, la afectividad y la construcción de identidad, rompiendo con los modelos homogéneos de perfección corporal.

A través de una revisión teórica y una argumentación situada —principalmente en el contexto colombiano contemporáneo y desde la experiencia directa en

---

<sup>5</sup> Es una forma de análisis que cuestiona los sentidos naturalizados y visibiliza las estructuras de poder y exclusión. Para Freire (1970), una mirada crítica es aquella que permite a los sujetos “leer el mundo” para transformarlo, desnaturalizando lo que aparece como normal.

<sup>6</sup> Etapa inicial del proceso de formación deportiva en la que los niños y niñas se aproximan a los fundamentos técnicos, motrices y tácticos de una disciplina de manera lúdica, progresiva y formativa. Según Blázquez (2006), esta fase debe priorizar la exploración corporal, el desarrollo de capacidades básicas y el disfrute, más que el logro competitivo.

procesos formativos desarrollados entre los años 2024 y 2025 en el municipio de Chía Cundinamarca—se busca encontrar y aportar orientaciones pedagógicas que fortalezcan el vínculo entre el entrenamiento y una educación corporal más consciente, crítica y reflexiva.

### **Caracterización de la problemática**

Los modelos de la preparación física, determinados por los principios del entrenamiento deportivo que se representan en lo denominado mesociclos<sup>7</sup> y macrociclo<sup>8</sup> de entrenamiento, están precisamente centrados en la concepción del cuerpo como funcionalidad (cuerpo-máquina), sus objetivos determinan las acciones motrices para el rendimiento y su cuantitividad en función del cuerpo y el deporte como espectáculo. Esta representación, alimentada por los discursos del alto rendimiento y la industria deportiva, privilegian a cuerpos eficientes, estilizados, veloces y fuertes como sinónimo de éxito. Aunque estos ideales pueden no estar explícitamente presentes en las etapas iniciales de formación, se abren paso en ese constante bombardeo de información, llegando a las prácticas, a los discursos y criterios de evaluación de entrenadores y entrenadoras, afectando la manera como construyen su identidad como deportistas y reconocen su percepción corporal.

Por tanto, es preciso realizar una revisión teórica que permita evidenciar las nociones y saberes pedagógicos existentes en el deporte formativo, dejando en evidencia al tipo de ser humano a los que estos planes apuntan y el valor o uso que le dan al movimiento, o más precisamente, a las acciones motrices y experiencias corporales como aspectos determinantes e influyentes en el desarrollo del potencial

---

<sup>7</sup> Unidad de planificación del entrenamiento que abarca un periodo corto (generalmente una semana). En esta fase se organizan las sesiones de entrenamiento con objetivos específicos de trabajo técnico, físico, táctico y de recuperación. Según Bompa y Haff (2009), es el bloque operativo del plan de entrenamiento.

<sup>8</sup> Unidad de planificación intermedia que comprende varios microciclos (normalmente entre 3 y 6 semanas). El mesociclo agrupa objetivos generales de carga, adaptación o especialización. Es clave para la periodización del entrenamiento. Verkhoshansky (1998) lo define como el eslabón entre el plan anual y el trabajo semanal.

humano, ampliando la visión e influencia que tiene la industria del deporte en la enseñanza y aprendizaje del deporte desde sus etapas formativas.

Frente a este panorama surgen una serie de tensiones como: ¿es posible desarrollar una formación deportiva centrada en el ser humano y no solo en el rendimiento? ¿Qué papel cumple la pedagogía en este proceso? Preguntas que ayudan a orientar esta investigación y plantear una pregunta fundamental que guía esta investigación: ¿Cómo influyen los ideales corporales promovidos por la industria deportiva en las prácticas pedagógicas de la iniciación deportiva, y qué implicaciones tienen en la formación corporal de jóvenes deportistas? En consecuencia, se propone analizar cómo las prácticas pedagógicas que se desarrollan en la iniciación deportiva configuran la percepción del cuerpo de los y las deportistas, en una sociedad donde es evidente la influencia de los ideales corporales promovidos por la industria deportiva. La intención es develar el actuar y proceder de la industria en procesos de enseñanza-aprendizaje<sup>9</sup>, y a la vez comprender cómo, desde lo popular y cotidiano, ya sea en clubes, escuelas deportivas o procesos barriales, se pueden generar prácticas pedagógicas que apuesten por una formación corporal, crítica y social.

Esta problemática es especialmente relevante para entrenadores que desempeñan su labor dentro de procesos formativos en deportes ya sean individuales, como el patinaje, el atletismo o deportes de conjunto como el fútbol, el voleibol; donde el cuerpo está permanentemente expuesto a observación, medición, comparación, corrección técnica y sujeto a modelos de rendimiento. Bajo estas

---

<sup>2</sup> Para este artículo se ha optado por utilizar el término “enseñanza-aprendizaje” como una unidad conceptual que no separa al docente de su acción formativa ni al deportista de su rol activo en el proceso. Tal como lo plantea Medina (2020), “la enseñanza en el deporte escolar se constituye en una estrategia de producción de subjetividad que va más allá de la instrucción técnica o física del cuerpo” (p. 136), lo cual implica reconocer que el aprendizaje no es una consecuencia mecánica de la enseñanza, sino una construcción conjunta que se da en la relación pedagógica. Esta perspectiva es coherente con el pensamiento de Freire (1970), quien afirma que “enseñar no es transferir conocimiento, sino crear las posibilidades para su propia producción o construcción” (p. 47). En este sentido, referirse al binomio enseñanza-aprendizaje implica asumir que toda práctica educativa implica una interacción dialógica, situada y mutua, donde ambas dimensiones se afectan y resignifican en el devenir de educar.

circunstancias, se plantea una mirada desde lo pedagógico que permita resignificar las prácticas en los procesos formativos de base y reconocerlos como una oportunidad de construcción subjetiva, cuidado del cuerpo y desarrollo humano.

## **Justificación**

En cada momento histórico que el ser humano ha atravesado, este se ha enfrentado a distintos desafíos a nivel económico, político y social, llevándolo a indagarse el por qué y el cómo de dichas problemáticas y, así, poder proyectar o pensar una posible solución o la mejor manera de enfrentarlos. Es en este momento donde la investigación toma mucho sentido, ya que, ha permitido que el ser humano descubra y construya nuevos conocimientos en función del bienestar individual y colectivo.

Desde nuestro rol como docentes, es fundamental hablar, pensar y desarrollar la investigación educativa; pues la educación enfrenta desafíos cada vez más complejos en un mundo que a diario se enfrenta a grandes cambios y la evidencia científica toma valor cuando se trata de la generación de estrategias pedagógicas que aporten a la mediación de problemas en el campo educativo desde nuestras áreas de conocimiento, adaptadas a las necesidades de nuestros estudiantes. Así es como la educación física en su naturaleza de disciplina académica, deja de ser sólo una herramienta y reviste una gran importancia en el desarrollo corporal y bienestar de las personas, aportando desde esta investigación, a los debates frente al lugar que ocupa el cuerpo en las prácticas y planes deportivos, de igual manera, el rol del docente-entrenador, permitiendo reducir las tensiones entre la naturaleza del entrenamiento y un enfoque que permite reflexionar sobre las propias prácticas para reconocer los discursos sobre el cuerpo que se transmiten en la iniciación deportiva.

Por lo anterior, se reconoce el valor del deporte a nivel formativo y remite a la importancia dar una mirada a los planes de entrenamiento y el enfoque de sus prácticas a qué tipo de sujeto responde, entendiendo que, el entrenamiento

deportivo, específicamente en la formación base, comprende más que el aprendizaje de una técnica o preparar físicamente a deportistas, abarca también la formación de maneras de ser, y de sentir desde cada experiencia que habita el cuerpo. En la iniciación deportiva, esta preocupación toma sentido, ya que estas son etapas de desarrollo donde se configura una relación inicial con el cuerpo, el movimiento y el sentido de la práctica deportiva.

Bajo estos precedentes, la pedagogía emerge como un campo clave para revelar y reformar los modos de enseñar y formar en el deporte, a la vez, develar la importancia del docente en los procesos de enseñanza-aprendizaje en el deporte formativo, ya que, su rol, no debe limitarse a ser técnico o instructor, sino que reviste ser consciente de su aporte en la configuración de subjetividades. En consecuencia, es elocuente considerar que una pedagogía crítica y social en el terreno de lo deportivo, puede dar lugar a prácticas formativas que cuestionen los modelos corporales<sup>10</sup> impuestos y valoren al deportista como una totalidad corporal.

Desde un enfoque socio-crítico, el presente artículo se muestra como una posibilidad para deliberar los contenidos y alcances formativos en los planes de entrenamiento y analizar cómo sus objetivos formativos inciden en el cuerpo y al ideal de ser humano o deportistas que se está formando, dejando ver implicaciones sociales e individuales en las que podría incurrir el cuerpo, que tienen que ver con la salud, ya que esta no se reduce meramente a una dimensión biológica, sino a un equilibrio en el desarrollo afectivo, cognitivo y social del deportista, como lo explica el Dr. Juan Carlos Pérez (2020) “La salud del deportista debe ser entendida de una manera integrativa porque siempre la cabeza, la mente como todo lo emocional y el entorno social se ve como parte fundamental” (p. 65), siendo evidente reflexionar y analizar los contenidos y lineamientos que desarrollan los planes de entrenamiento en la iniciación deportiva.

---

<sup>10</sup> Son representaciones hegemónicas que definen cómo debe ser y funcionar el cuerpo en ciertos contextos. En el deporte, suelen estar asociados a ideales de rendimiento, fuerza, control y estética. Según Campos y Guarnizo (2023), estos modelos naturalizan formas de exclusión desde la infancia.

Esta reflexión adquiere mayor relevancia si se brinda atención al lugar que ocupa el deporte en la sociedad. El deporte, como práctica cultural, es también un espacio donde se forjan valores, identidad y ciudadanía. Por ello, la formación de deportistas centrados en la funcionalidad del cuerpo obviando su dimensión humana, subjetiva y social, es una forma de alimentar los preceptos de la industria del deporte y de no reconocer el valor del sujeto en la sociedad.

En este sentido, esta investigación se enmarca en el contexto del municipio de Chía, Cundinamarca, un territorio que ha fortalecido los procesos de formación deportiva en las últimas décadas a través de programas municipales y escuelas deportivas, convirtiéndose en un referente regional. Esta realidad lo convierte en un escenario ideal para analizar cómo se implementan los lineamientos de formación, cómo se configuran los discursos corporales y qué tipo de sujeto se está formando en el deporte. Estudiar este contexto específico permite visibilizar tanto las tensiones como las oportunidades pedagógicas que emergen en escenarios institucionales influidos por los ideales de la industria deportiva.

De esta manera, este artículo toma relevancia porque trasciende al campo social, ya que el deporte dentro de las sociedades constituye un espacio privilegiado de socialización y de aprendizaje, construcción de valores que impactan la vida familiar, cotidiana y la ciudadanía de niñas, niños y jóvenes (Vázquez, 2018). Llegando a comprender cómo los ideales corporales modelan las prácticas de entrenamiento, esta investigación podrá brindar herramientas a entrenadores técnicos y formadores para diseñar metodologías que favorezcan el bienestar corporal de los y las deportistas. De este modo, fortalecer otros discursos en la función formativa del deporte contribuyendo a que en las comunidades se reconozca el valor educativo de la actividad corporal, más allá de los resultados competitivos.

## **Objetivo general**

Analizar la incidencia de las prácticas pedagógicas desarrolladas en los procesos de iniciación deportiva a partir de la revisión de planes de entrenamiento en distintas disciplinas, sobre la construcción de la percepción corporal de deportistas y la orientación de los procesos formativos en contextos influenciados por los discursos corporales de la industria deportiva.

## **Objetivos específicos**

- Identificar los rasgos comunes de los planes de entrenamiento del Instituto Municipal de Recreación y Deportes de Chía y sus implicaciones en las prácticas pedagógicas para develar posturas ideológicas.
- Analizar la incidencia de estos discursos en la construcción de la percepción corporal de deportistas en formación.
- Interpretar críticamente las implicaciones pedagógicas que tienen los discursos corporales normalizados en la formación deportiva desde una mirada situada y reflexiva.

## **Revisión de antecedentes**

La problemática de los ideales corporales en el deporte surge como resultado de una creciente industrialización y mercantilización de las prácticas deportivas, donde los cuerpos de los deportistas no solo son concebidos como herramientas de rendimiento, sino también como productos moldeados por estándares estéticos dominantes. Esta tendencia, alimentada por la industria deportiva, los medios de comunicación y las redes sociales, ha generado una presión significativa para alcanzar cuerpos que se ajusten a ideales de perfección física. Tales ideales, con frecuencia, están desprovistos de una consideración adecuada por la diversidad corporal y las implicaciones que estos estándares pueden tener en la salud integral de los deportistas. De acuerdo con Bourdieu (1988), el cuerpo se convierte en un

"capital físico" cuya configuración responde a normas culturales y económicas, invisibilizando las experiencias subjetivas de los atletas y sus necesidades reales en términos de bienestar, no obstante, Luz Elena Gallo (2011), invita a superar la mirada mecanicista del cuerpo reconociéndolo como un sujeto de sentidos, con capacidad de experimentar, crear y transformar sus relaciones, como afirma la autora, "el cuerpo no es simplemente un conjunto de órganos en movimiento; es la manifestación visible de una existencia cargada de historia, de afectos y de proyectos" (Gallo, 2011, p. 45). Esta concepción de la corporeidad se convierte en un valor importante, en cuanto, la necesidad de repensar las prácticas pedagógicas en la formación deportiva, para que estas no reflejen ideales estereotipos corporales y promuevan procesos formativos que integren la sensibilidad, la reflexión y la identidad del deportista.

En el deporte formativo, mucho se ha dicho sobre el entrenamiento desde otros campos del conocimiento. Sin embargo, es solo en las últimas décadas que ha empezado a tomar relevancia una mirada más crítica que invita a pensar el entrenamiento desde una perspectiva que sobrepasa lo técnico o físico, no está demás afirmar que entrenar es también educar, y que en ese proceso de enseñanza-aprendizaje, en efecto se forman subjetividades, se construyen valores, y se moldea la forma en que cada deportista se relaciona consigo mismo y con el otro y lo otro.

Bajo esta óptica, el trabajo de Cortés Díaz (2013) es resultado de una tesis de doctorado en educación, que analiza las tensiones entre deporte, educación y ética desde una perspectiva socio-crítica aparece como fundamental, pues, el autor sitúa el entrenamiento como una práctica formativa<sup>11</sup> cargada de sentidos en procesos de desarrollo del sujeto: "la formación deportiva no puede desligarse de los procesos éticos, sociales y políticos en los que se inscribe" (p. 20), así, lejos de una visión

---

<sup>11</sup> Hace referencia a aquellas acciones pedagógicas orientadas no solo al logro técnico o físico, sino a la formación corporal del sujeto. Como señala Vázquez (2018), implica "atender las dimensiones éticas, emocionales, sociales y cognitivas del deportista, más allá del rendimiento".

conductual o puramente técnica, este autor (desde un pensamiento latinoamericano) da importancia al rol del sujeto dentro de los procesos formativos, siendo este el centro del proceso, y nos confirma que el entrenamiento también es un espacio de aprendizaje en el que se configuran identidades, se apropian valores y se habilitan (o se limitan) posibilidades de ser, este aporte es relevante para este artículo porque permite ubicar la formación deportiva dentro de un marco ético-político más amplio, que incluye las preguntas por el tipo de ser humano que se forma desde estas prácticas.

En este sentido, el sujeto, centro del proceso aprendizaje, también es centro de muchos discursos que circulan en el campo del entrenamiento deportivo, sobre todo los referidos al cuerpo, como lo afirman, Campos Polo y Guarnizo Carballo (2023) en su artículo presentan una investigación documental crítica analizando ciertos discursos sobre el cuerpo que se van naturalizando desde la formación profesional o técnica en el campo de la formación deportiva, preponderando ideales de eficiencia, estética o productivo, los cuales trascienden más allá del currículo, del aula, del patio y, por ende, en los programas de entrenamiento de clubes y escuelas de formación donde, muchas veces, condicionan los discursos en que entrenadores y deportistas entienden lo corporal: ya no como un espacio de vivencia, gusto y agrado por la práctica, sino como una herramienta que debe ser optimizada. “La educación del cuerpo sigue anclada a modelos funcionalistas que invisibilizan otras formas de corporalidad” (p. 48), por lo anterior, es claro el desafío que enfrentamos; cómo a través de diseños de aprendizaje trascender para dar lugar a una educación del cuerpo más diversa y corporal, más humana.

Desde esta visión, Oliveira (2018) producto de una investigación teórica con enfoque crítico-marxista, examina cómo el capitalismo convierte al cuerpo en objeto de subordinación, optimización y consumo, ubica el origen de estos ideales corporales en las banderas del capitalismo, donde la noción de “calidad de vida” discurso que esconde exigencias de productividad y que funciona como un mecanismo condicional de adaptación del cuerpo a las exigencias del mercado: “la

calidad de vida se ha convertido en un eufemismo para la adaptación del cuerpo a las exigencias del capital” (p. 96). Desde el análisis macroestructural, el autor, permite realizar cuestionamiento a cerca de las maneras que podría llegarse a hacer resistencia desde lo que hacen a diario los docentes, entrenadores y formadores más aun cuando el autor señala cómo la educación física, desde el siglo XIX, ha sido utilizada de manera instrumental para "entrenar" el cuerpo y optimizar la producción, adaptando al trabajador a un entorno hostil para aumentar su esperanza de vida en beneficio del capitalismo. “Desde la producción del sistema capitalista, a partir del siglo XVII, el cuerpo se ha convertido en un objeto de explotación asociado al paradigma productivista” (Fonseca, 2018, p.18) buscando la resistencia física de los trabajadores para soportar largas jornadas laborales en condiciones precarias, esta visión reduccionista del cuerpo como una máquina, impulsada por el enfoque positivista, ignora la complejidad de lo social y perpetúa la idea de un orden natural inmutable, por ello es importante para esta investigación para pensar la formación corporal no solo desde la escuela o el club deportivo, sino desde las lógicas de mercado que los atraviesan.

En consecuencia, el valor formativo de la pedagogía toma valor en tanto que los procesos deportivos incurren en procesos de aprendizaje, por ende la razón de cuestionamientos y problematizaciones frente a la realidad, como lo menciona Eusse (2020), en su investigación aplicada en el ámbito universitario, allí explora el lugar del cuerpo en los procesos de enseñanza-aprendizaje de la educación física, desde una mirada crítica y reflexiva y recupera la teoría de la pedagogía crítica para dar cuenta que educar —también en el entrenamiento— implica problematizar, incomodar, abrir preguntas, aportando desde esta noción la importancia del potencial emancipador de la pedagogía en función de cuestionar saberes hegemónicos, interpelando lo técnico y funcional: “La pedagogía crítica tiene la capacidad de problematizar el conocimiento que circula en el aula y en los espacios de formación” (p. 87), esta afirmación refuerza la tesis que el entrenamiento debe incluir espacios de reflexión o diálogo, no solo de práctica técnica. Esta investigación

de Eusse aporta herramientas conceptuales para cuestionar la forma en que se enseña y aprende a moverse al mismo tiempo pensar el cuerpo como lugar de resistencia y de posibilidad pedagógica.

Pese a que estos autores aportan sólidamente aspectos principales que desarrolla este artículo, tales como el deporte, el cuerpo y la pedagogía, ninguno brinda una mirada específica sobre cómo los ideales corporales de la industria deportiva influyen en las prácticas pedagógicas en la iniciación deportiva, ni sus implicaciones en la formación corporal de los deportistas. Poco se habla de instituciones públicas o privadas, como clubes deportivos de los distintos deportes que tiene semilleros o procesos formativos desde categorías infantiles, donde el cuerpo es instrumentalizado hacia el rendimiento y objeto de aprendizaje. Esta oportunidad justifica la presente investigación, que articula las perspectivas críticas de Cortés Díaz (2013), Campos Polo y Guarnizo Carballo (2023), Eusse (2020) y Oliveira (2018) para formular prácticas pedagógicas, desde la totalidad de lo que representa el deportista en la iniciación deportiva.

## **Marco Teórico**

El presente marco teórico se articula bajo tres ejes interrelacionados: la pedagogía del deporte como práctica formativa, los discursos corporales desde una mirada crítica y la formación corporal de los y las deportistas, estos tres ejes permiten profundizar cómo los ideales corporales promovidos por la industria deportiva logran permear el deporte formativo y la manera en que los deportistas construyen su identidad. Esta estructura además permite, una aproximación analítica de cada dimensión, así como, la articulación de sus aportes para así reorientar la pedagogía deportiva hacia una formación corporal.

### **La pedagogía del deporte como práctica formativa**

En el campo del entrenamiento deportivo, suele predominar una visión centrada en el rendimiento físico y la adquisición de habilidades técnicas. Sin embargo,

distintas corrientes pedagógicas como las corrientes críticas y liberales han venido cuestionando este enfoque instrumental y tradicional, en ambientes educativos, proponiendo una concepción más amplia en la que el deporte toma validez como un espacio formativo. Desde esta perspectiva, el entrenador no solo enseña técnicas o estrategias, sino que también actúa como un mediador de valores, emociones y relaciones sociales. Este enfoque permite entender el entrenamiento como una práctica educativa con efectos profundos en la configuración de subjetividades. En este sentido, las contribuciones de autores como Medina (2020) y Morales (2021) resultan fundamentales para repensar el lugar del entrenador y del entrenamiento en los procesos de formación del sujeto deportivo.

Medina (2020) y Morales (2021) coinciden en que el entrenamiento deportivo es un acto pedagógico intencional que va más allá de la mera transmisión técnica. Medina (2020) argumenta que “la enseñanza en el deporte escolar se constituye en una estrategia de producción de subjetividad que va más allá de la instrucción técnica o física del cuerpo” (p. 136), lo cual implica que cada sesión de entrenamiento moldea creencias, emociones y relaciones sociales. Morales (2021) amplía esta visión al describir al entrenador como un agente pedagógico que “actúa como un formador del carácter, de la emocionalidad y del vínculo social en los equipos” (p. 22). Juntas perspectivas, sostienen que el entrenador debe diseñar intencionadamente experiencias de aprendizaje deportivo que promuevan la reflexión crítica y la construcción de identidad en los deportistas de base.

Por lo anterior, resulta indispensable comprender que el cuerpo en el deporte no puede ser reducido a su dimensión instrumental; el cuerpo es el primer territorio de experiencia, de construcción simbólica y de relaciones. Así lo plantea Luz Elena Gallo (2011), quien sostiene que “educar el cuerpo no puede reducirse a adiestrarlo en movimientos eficaces; educar el cuerpo es abrirlo a la sensibilidad, al reconocimiento de sí mismo como ser social, histórico y afectivo.” (Gallo, 2011, p. 52).

Desde esta mirada, las prácticas pedagógicas en la iniciación deportiva deberían favorecer no solo la perfección del gesto técnico, a su vez, la exaltación de las emociones corporales, la vivencia de los movimientos propios, y la reflexión sobre los sentidos que cada deportista otorga a su corporalidad, labor que implica asumir la pedagogía del deporte como una tarea profundamente ética y política con la capacidad de confrontar los discursos normalizantes de la industria deportiva.

### **Los discursos corporales desde una mirada crítica**

Durante este siglo XXI, la concepción de cuerpo en el deporte ha sido configurada por múltiples discursos que le otorgan valor, forma y sentido; no es solo un medio por el cual se ejecutan unos movimientos, sino un territorio simbólico atravesado por ideales de perfección, fuerza, velocidad y belleza que es preciso cuestionar. Estos discursos, se promueven por la industria deportiva y los medios de comunicación, abriéndose paso en las prácticas pedagógicas de planes de entrenamiento, instaurando modelos de cuerpo enfocados a lo meramente funcional y normalizando formas de exigencia que pueden afectar profundamente la autoestima, la salud mental y la relación que cada deportista construye consigo mismo. Dar una mirada al cuerpo y a su importancia desde una perspectiva crítica no exige rechazar la práctica deportiva, sino más bien detenerse a pensar: ¿qué cuerpo estamos formando?, ¿qué valores y expectativas le estamos transmitiendo a través del entrenamiento? Siguiendo a autores como Hernández y Castaño (2019), y Silva y Ramírez (2022), se invita a refutar estos discursos naturalizados y a pensar una pedagogía que abra espacio al cuestionamiento, a la diversidad y al diálogo.

Bajo este panorama, resignificamos la importancia del currículo y el rol que cumple el docente dentro de este. Aquí, el concepto de “currículum oculto<sup>12</sup>” que

---

<sup>12</sup> Hace referencia a todos aquellos aprendizajes, valores y representaciones que se transmiten en el contexto educativo sin estar explícitamente incluidos en los contenidos oficiales o planeaciones. En el caso del deporte, se relaciona con los discursos sobre el cuerpo, la disciplina, la obediencia o el éxito, que se naturalizan a través de gestos, formas de corregir, jerarquías o exigencias implícitas. Cfr. Hernández & Castaño (2019).

propone Hernández y Castaño (2019) presentan cómo, incluso sin proponérselo, los entrenadores reproducen modelos de cuerpo ligados a un ideal hegemónico en tanto fuerte o eficiente, cuerpos que se ajustan a un ideal que excluye la totalidad y formas de ser y habitar el cuerpo. “Los entrenadores son productores de sentido sobre el cuerpo y sus prácticas están impregnadas por valores que no siempre se cuestionan” (p. 72), podremos afirmar la relevancia de formador/docente en la práctica y desarrollo de planes de entrenamiento, su nivel de reflexión frente a su práctica y su discurso. En esta misma lógica, Silva y Ramírez (2022) desde una pedagogía muy Freireriana proponen su aplicación en el deporte haciendo frente a discursos hegemónicos: “formar deportistas críticos implica cuestionar las estructuras que reproducen desigualdades y modelos únicos de éxito corporal” (p. 6), fortaleciendo la necesidad de dar una mirada a las prácticas pedagógicas en la iniciación deportiva, abogando por prácticas corporales que permitan problematizar y reconocer de alguna manera los discursos de la industria.

Al contrastar ambas posturas de estos autores, es posible analizar que Hernández y Castaño (2019) abordan el problema desde una perspectiva simbólica referida al cuerpo, mientras que Silva y Ramírez (2022) ofrecen un camino metodológico crítico para reorientar las prácticas. Este grupo de autores coinciden en que sin una pedagogía intencional no hay verdadera liberación corporal.

### **La formación corporal de los y las deportistas**

La formación en la iniciación deportiva, va mucho más allá del aprendizaje y fortalecimiento de capacidades físicas de los y las deportistas. Frente a cada movimiento, hay una persona en proceso de desarrollo corporal, con emociones, historias, sueños, miedos y deseos. Pensar la formación corporal en el deporte es reconocer que el cuerpo no se entrena en aislamiento, sino, en estrecha relación con la subjetividad del sujeto, la afectividad, la ética y lo social, asumiendo que el deporte puede ser una herramienta poderosa para el desarrollo humano si se orienta hacia un enfoque sensible y consciente. En este sentido, las propuestas de

autores como Vázquez (2018) resultan importantes para dar una mirada a prácticas formativas que impliquen al cuerpo en su totalidad, en un proceso pedagógico con sentido profundo para la vida del sujeto.

Centrados en la formación corporal, Vázquez (2018), explora la poca importancia que se le da a los aprendizajes previos, experiencias y realidades sociales de los y las deportistas “el enfoque reduccionista del entrenamiento olvida que los deportistas son sujetos complejos, con emociones, historia, valores y sueños” (p. 9). En contraste con los autores anteriores, que ponen la mirada en la dimensión crítica o relacional, Vázquez plantea una ruta concreta explícitamente con un currículo de competencias transversales como la autonomía, el pensamiento crítico y el trabajo en equipo, al mismo tiempo defiende que la empatía y el sentido del juego no deben perderse y deben hacerse presentes en cada sesión. En este sentido, esta perspectiva nos permite consolidar los planteamientos desde las dos líneas de análisis: la crítica al modelo dominante y la necesidad de construir prácticas alternativas reales. Vázquez, por su parte, interpreta los postulados éticos en estrategias concretas de diseño curricular deportivo, incorporando actividades reflexivas, dinámicas colaborativas y espacios de evaluación crítica.

Bajo el panorama de este marco teórico, podemos hacer un proceso de reflexión y análisis reconociendo fortalezas de los aportes de los autores desde consensos que desde sus teorías podemos inferir, como reconocer al docente/entrenador como educador corporal y la necesidad de problematizar su práctica y sus discursos referidos al cuerpo. De igual manera, podemos resaltar la necesidad de una propuesta que resalte las tres líneas de análisis (crítica, relacional y curricular) en el contexto de la iniciación deportiva en entidades públicas, privadas donde se desarrollan planes de entrenamiento, así como evidencia que dé cuenta de cómo operan y poder determinar la viabilidad de una pedagogía pensada y desarrollada desde lo que implica lo corporal.

Desde la perspectiva pedagógica, Medina (2020) y Morales (2021) ubican al entrenador como un actor educativo que tiene la capacidad de influir directamente

en la construcción del sujeto. Esta teoría se profundiza desde el enfoque crítico que plantean tanto Hernández y Castaño (2019) como Silva y Ramírez (2022), para quienes los discursos corporales que se distinguen en los planes de entrenamiento, revelan tensiones entre los ideales impuestos por la industria y las realidades contextuales de los cuerpos en formación. Finalmente, y no menos importante, Vázquez (2018) da una mirada más amplia a esta reflexión; pues propone un enfoque integral que pueda atender dimensiones emocionales, éticas y sociales de los y las deportistas, con el fin de cultivar procesos formativos más humanos y sostenibles.

En conjunto, estas posturas permiten sostener la tesis, el entrenamiento deportivo no debe limitarse a la preparación física, se debe asumir como un escenario de auge, importante para la formación crítica, ética y afectiva de los sujetos. Este marco teórico no solo fundamenta la pertinencia de esta investigación, sino que también brinda posibilidades para dar cuenta de la pertinencia de contextualizar estas propuestas en deportes específicos, de modo que, se abre una perspectiva para el desarrollo de nuevas miradas pedagógicas que reconozcan el poder formativo del deporte en la vida individual, colectiva y social.

### **Aspectos Metodológicos**

Este artículo de reflexión, con un enfoque socio-crítico, el cual concibe la investigación no como una actividad neutra, sino como una práctica situada que busca cuestionar estructuras, sentidos y relaciones de poder presentes en los contextos educativos, bajo esta óptica, se reconoce las practicas pedagógicas dentro de la iniciación deportiva, como escenario de enseñanza-aprendizaje, que no solo se refiere a la técnica, sino que a la vez, son prácticas atravesadas por discursos que configuran cuerpos, subjetividades y formas de relación. Investigar críticamente implica interrogar no solo lo que se enseña, sino cómo y para qué se enseña.

En este sentido, el enfoque metodológico es cualitativo e interpretativo, ya que el interés principal no radica en medir comportamientos, sino en comprender los sentidos pedagógicos que atraviesan los planes y prácticas de entrenamiento en la etapa de iniciación deportiva; la fuente de análisis se constituye desde la revisión de un programa de entrenamiento de un club deportivo y del Instituto Municipal de Recreación y Deportes de Chía, así como la experiencia situada del autor en el campo deportivo. De esta manera, la investigación articula dos niveles de análisis: por un lado, los planes de entrenamiento como artefactos pedagógicos, y por otro, la reflexión crítica sobre las prácticas reales vividas en el contexto deportivo.

La interpretación se estructura a partir de tres ejes temáticos integradores que permiten articular las tensiones entre los ideales corporales promovidos por la industria y las realidades del deportista en formación; los momentos de la práctica pedagógica (planificación, intervención y evaluación) y los sentidos formativos atribuidos al cuerpo y al rendimiento.

La ruta metodológica seguida consistió en:

- Revisión, recolección y clasificación de documentos institucionales: programas de formación, microciclos y planificaciones semanales utilizadas en distintas disciplinas deportivas.
- Lectura analítica de dichos documentos con base en categorías previamente definidas: planificación, intervención pedagógica y evaluación.
- Interpretación de los discursos corporales y pedagógicos implícitos en dichos contenidos.
- Articulación de esta lectura con la experiencia y los referentes teóricos seleccionados, en tres ejes de análisis reflexivo.

Este enfoque metodológico brinda la oportunidad de realizar no sólo una reflexión compleja y profunda que recurre tanto al soporte teórico de autores del

campo pedagógico y crítico (como Medina, Morales, Hernández, Silva, Vázquez y Oliveira), sino que también permite dar la mirada al docente/entrenador como sujeto que vive, media y reconfigura las prácticas deportivas.

El presente artículo asume que el conocimiento pedagógico no se produce únicamente desde instancias analíticas, sino también desde la implicación situada, por lo cual se parte de una posición reflexiva del autor desde la experiencia de vida y laboral en procesos de iniciación deportiva en modalidades individuales y de conjunto.

Esta estrategia permitió identificar las lógicas técnico-funcionales predominantes, así como los discursos corporales normalizados que configuran las formas en que se entrena, se valora y se concibe al deportista en formación, la estructura metodológica permitió una lectura para articular los hallazgos con momentos concretos de la práctica educativa y contrastarlos con los referentes teóricos seleccionados.

## **Análisis y discusión**

### **La planificación del entrenamiento: entre el modelo técnico y la posibilidad pedagógica**

La planificación del entrenamiento deportivo en la iniciación deportiva de las escuelas deportivas evidencia tensiones muy significativas entre una lógica técnica-instrumental y una posibilidad pedagógica más amplia y formativa. En los documentos revisados, tenemos en primera instancia, microciclo y mesociclos de entrenamiento de semilleros y etapas de iniciación deportiva en algunas disciplinas individuales y de conjunto como patinaje, voleibol y gimnasia, desarrolladas por docentes pertenecientes al Instituto Municipal de Recreación y Deportes de Chía (Anexos 1 y 2), en estos, se observa una estructuración rigurosa del trabajo físico<sup>13</sup>

---

<sup>13</sup> Conjunto de actividades destinadas al desarrollo de las capacidades físicas básicas (resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad, coordinación) del deportista. Aunque a menudo se asocia con el rendimiento, Grosser y Neumaier (1986) proponen entenderlo también desde un enfoque

y técnico<sup>14</sup>, con objetivos centrados en el desarrollo de capacidades condicionales y la ejecución correcta de gestos deportivos tanto en los deportes individuales como los de conjunto; como puede evidenciarse en los objetivos generales en el microciclo 10 del IMRD Chía de la disciplina de patinaje, se establece como objetivo: “vigorizar capacidades físicas condicionales teniendo en cuenta movimientos técnicos combinados como trenzado, posición, bruceo y zancada” o en voleibol: “Continuar y mantener los trabajos de preparación física, prevención y aumentar los trabajos de flexibilidad, desarrollar los nuevos contenidos para el entrenamiento y valorar la apropiación de los gestos técnicos” (Anexo 5).

Estos objetivos sugieren un lenguaje marcadamente funcionalista mediante tareas que se repiten en distintos bloques hacia la eficiencia de un gesto técnico o desarrollo de una habilidad con miras a la mejora y evaluación del rendimiento, más que hacia la formación corporal del deportista, aunque estos planes albergan dinámicas de calentamiento desde juegos o elementos lúdicos, su estructura privilegia la corrección y repetición técnica como centro del proceso, tal como se ve observa en los contenidos específicos, que se concentran en lo físico, en lo coordinativo y no se evidencia una asociación entre la subjetividad del deportista y los demás contenidos (Anexos 3 y 4).

Desde esta misma lógica, se da una mirada a programas pertenecientes a entidades sin ánimo de lucro o privadas como “El Club H2S” (Ver anexo 7), en donde se destaca la repetición sistemática de gestos técnicos de la disciplina, como núcleo de aprendizaje y la evaluación, por su parte, se relaciona con el seguimiento a la ejecución de los ejercicios, sin evidencia de referencia a procesos subjetivos,

---

pedagógico, reconociendo que el cuerpo no se entrena solo para competir, sino para crecer, conocer y cuidarse.

<sup>14</sup> Entrenamiento centrado en la adquisición, perfeccionamiento y control de los gestos y habilidades propias de una disciplina deportiva. Para Martínez (2004), el trabajo técnico debe considerar no solo la corrección biomecánica, sino también el contexto, la expresividad corporal y la comprensión del gesto.

motivacionales o sociales que incorporen la formación corporal y lo que suscita su relación con la experiencia como parte del proceso pedagógico.

Si bien, estas planificaciones aportan desde lo técnico, y la organización de progresión de cargas, al mismo tiempo fortalecen la visión del entrenamiento centrada en el control, la corrección y el ejecución de tareas, pero queda en segundo plano, que estos espacios formativos también son un espacio para la exploración corporal de los deportistas, donde se encuentran consigo mismos, con sus emociones, sus límites y sus deseos, es claro que, cuando se planifica únicamente desde una perspectiva basada en el rendimiento, el entrenamiento es una rutina de control, en lugar de una experiencia significativa. Esto confirma la tesis de Medina (2020), quien advierte lo peligroso que es reducir la enseñanza deportiva a una simple transmisión de técnicas, sin reconocer su dimensión formativa más profunda, como él mismo afirma: “la enseñanza en el deporte escolar se constituye en una estrategia de producción de subjetividad que va más allá de la instrucción técnica o física del cuerpo” (p. 136). La planificación de estos programas de formación deportiva, entonces, no puede limitarse a diseñar ejercicios o ejecución de tareas; también implica preguntarse por el tipo de sujeto que se pretende formar y las formas de habitar el cuerpo.

En la misma línea, recordemos que Morales (2021), quien valoriza el rol pedagógico que el entrenador tiene, pues es mucho más amplio de lo que muchas veces se reconoce, entendiendo que, no solo enseña técnicas o impone tareas, sino que también moldea relaciones, valores y modos de ser y estar en el deporte, en cómo los y las deportistas se relacionan con su propio cuerpo, con lo otro, los otros y con el sentido mismo del entrenamiento. Sin embargo, en los planes revisados, esta dimensión está ausente, no se evidencian momentos destinados al diálogo o a la reflexión sobre lo vivido en el entrenamiento, ni aparecen objetivos que apunten a lo emocional, lo ético o lo social. Es como si toda esa potencia pedagógica del rol del entrenador se quedara “por fuera del papel”.

En el marco de este artículo, se entiende por lectura crítica un proceso de interpretación reflexiva orientado a desnaturalizar los sentidos pedagógicos dominantes que atraviesan los planes de entrenamiento deportivo, guiados por el enfoque socio-crítico, esta lectura no se limita a describir contenidos o estructuras, sino que busca evidenciar los discursos corporales, las lógicas de normalización y los valores implícitos en las prácticas analizadas. El análisis se organizó a partir de tres criterios principales: 1. El tipo de lenguaje pedagógico presente (correctivo, técnico, valorativo); 2. El modelo de cuerpo que se promueve (funcional, normado, diverso, expresivo); 3. La intención formativa evidenciada o ausente (resultado vs. formación corporal).

Estos criterios permitieron elaborar el cuadro comparativo como síntesis de los hallazgos interpretativos que emergieron de la revisión documental y de la experiencia profesional, su análisis interpretativo permite reconocer una serie de características tanto de elementos estructurales como metodológicos que se repiten, haciendo relevantes patrones que marcan la rigurosidad de lo que implica planear un plan de entrenamiento y a su vez, el lugar de prioridad que ocupan el aspecto técnico y físico.

A continuación, se presenta la Tabla 1 con los rasgos comunes encontrados considerando sus implicaciones en la formación de los y las deportistas. Esta tabla sintetiza el análisis de los planes de entrenamiento identificando los elementos más recurrentes y similares que se hacen evidentes. Se analizan los tipos de objetivos, la estructura de las sesiones, el lenguaje utilizado, el énfasis, criterios de evaluación y la consideración del deportista como sujeto de formación.

**Tabla 1***Elementos comunes en los planes deportivos en la iniciación deportiva*

<b>Ítem</b>	<b>Rasgo recurrente</b>	<b>Implicaciones</b>
<b>Objetivos</b>	Objetivos centrados en el desarrollo de capacidades físicas (fuerza, resistencia, velocidad) y en el perfeccionamiento técnico.	Predomina una visión técnico-funcional. Se invisibilizan objetivos formativos, afectivos o reflexivos.
<b>Estructura sesiones</b>	División clásica en fases: calentamiento – parte principal – vuelta a la calma. Frecuente repetición de ejercicios por bloques.	Refleja una organización metódica, pero con poca flexibilidad para la exploración o personalización.
<b>Lenguaje</b>	Enfoque técnico y prescriptivo: se habla de “corregir errores”, “afinar movimientos”, “mejorar eficiencia técnica”.	Enfatiza la corrección sobre la comprensión. Refuerza un modelo autoritario de enseñanza.
<b>Énfasis técnico</b>	Presente, Alto. Repetición de gestos específicos (zancada, braceo, recepción, pases). Escasa mención al disfrute o creatividad.	El cuerpo es tratado como instrumento, no como experiencia. Se prioriza la forma sobre el sentido.
<b>Evaluación</b>	Se enfoca en el logro de metas técnicas o físicas. Indicadores como tiempo, distancia, número	La evaluación formativa es mínima. Se reduce la posibilidad de

	de repeticiones o control y retroalimentación subjetiva o ejecución del gesto.	contextualizada.
<b>Rol deportista</b>	El deportista es un ejecutor de tareas. Poca referencia a su experiencia, motivaciones, emociones o procesos de aprendizaje.	Se reproduce una pedagogía despersonalizada. Se limita la construcción de autonomía y sentido crítico.
<b>Subjetividad</b>	Ausente o marginal. Escasas menciones a valores, convivencia, inclusión, diversidad, juego o vínculos.	No se aprovecha el potencial formativo del deporte como espacio de crecimiento corporal.

Estos patrones muestran una indiscutible tensión estructural entre modelos de entrenamiento en los niveles de iniciación ajustados a lo medible, cuantificable del cuerpo y la posibilidad de valorar una práctica más orientada a la totalidad del deportista. Surge entonces la necesidad de revisar autocríticamente y críticamente las intenciones pedagógicas que persiguen cada planificación, preguntando: ¿A qué tipo de cuerpo se aporta desde cada plan?, ¿Qué lugar tiene el sentir y pensar del deportista?, ¿Qué experiencias corporales se ofrece más allá del aprendizaje de un gesto técnico?

El proceso de planificación debe constituirse para el docente en una práctica de reflexión ética, política y formativa. Tal como señalan Silva y Ramírez (2022), formar deportistas críticos implica cuestionar los modelos de éxito impuestos, así como, abrir espacios donde el cuerpo no solo se mida, sino que también se escuche, se habite y se cuide.

## **El cuerpo como campo de disputa: discursos de normalización en la práctica pedagógica**

La base fundamental del entrenamiento deportivo es el cuerpo, no solo como un medio para ejecutar habilidades o alcanzar el rendimiento físico, sino como un territorio simbólico donde se inscriben valores, intereses y representaciones sociales. No obstante, en el contexto del entrenamiento, este discurso suele quedar reducido a la funcionalidad: se mide, se moldea, se corrige, se compara. Esta perspectiva de abordar el cuerpo, profundamente arraigada en el deporte moderno, conlleva a configurar prácticas pedagógicas que tienden a reproducir modelos corporales hegemónicos, que representan los ideales de la industria deportiva.

Los planes de entrenamiento analizados e interpretados, tanto en disciplinas individuales como de conjunto, develan la relevancia de discursos de normalización corporal, frases como “ejecución correcta”, “postura ideal”, “eficiencia técnica” o “ajuste al estándar biomecánico” aparecen repetidamente, dando cuenta de la relevancia del resultado por encima de la experiencia. Así, se construye un ideal de cuerpo que debe encajar en ciertos discursos y modelos, perdiendo de vista las particularidades, ritmos de aprendizaje de los y las deportistas. En el caso del patinaje, por ejemplo, se revela un énfasis constante en la perfección técnica del “braceo”, la “posición básica” o el “cruce de piernas”, se valora la efectividad y eficacia en la ejecución; siendo evidente la carencia de espacios o momentos donde se invite a explorar el movimiento desde la propia experiencia, la relación del deportista con su cuerpo o el sentido subjetivo del gesto.

Desde esta lógica, es pertinente acudir a lo que Hernández y Castaño (2019) han llamado el “currículum oculto” del entrenamiento deportivo: un conjunto de discursos implícitos que consolidan modelos corporales idealizados (fuertes, veloces, estéticos, eficientes) que se presentan como neutrales, pero que en realidad asignan formas de ser y habitar el cuerpo, retomando a los autores, “los entrenadores son productores de sentido sobre el cuerpo y sus prácticas están impregnadas por valores que no siempre se cuestionan” (p. 72). Esta producción

simbólica del cuerpo, a la que se hace referencia, se transmite inconscientemente desde acciones como la corrección técnica, la comparación entre compañeros o relevancia de los resultados en lo competitivo.

Por lo anterior, es habitual que en los procesos de iniciación deportiva los deportistas interioricen la idea de que “su cuerpo no sirve” o considerar que “no son buenos” si no responde a ciertos parámetros de velocidad, postura o resultados. Esta percepción, tiene gran incidencia en la motivación, en la autoestima y el gusto por la práctica del deportista. Frente a esta situación, Silva y Ramírez (2022) proponen una pedagogía crítica del cuerpo que recobre la importancia del diálogo como herramienta para cuestionar los discursos dominantes en la práctica deportiva. Desde esta perspectiva, la formación de deportistas no se limita a mejorar física o técnicamente, también implica acompañarlos en la constitución de una relación más consciente con su corporalidad. Como afirman los autores, “formar deportistas críticos implica cuestionar las estructuras que reproducen desigualdades y modelos únicos de éxito corporal” (p. 6).

Desde este punto de vista, se invita a repensar el papel que cumple el cuerpo en el entrenamiento, no como objeto a controlar, más bien, como sujeto de experiencia, esto implica trascender de la noción concerniente a que existe solo una única forma “correcta” de entrenar desde la funcionalidad del cuerpo, hacia una noción más amplia, holística, corporal, entendiendo que no hay experiencia que se viva que no implique la totalidad que es el cuerpo, para ello, se aboga al sentido o cercanía que el docente/entrenador tenga acerca del valor de la pedagogía dentro de los espacios de entrenamiento, siendo capaz de identificar y problematizar las normalizaciones discursivas acerca de los cuerpo presentes en su práctica. Solo así será posible permitirnos volcar la mirada hacia procesos formativos que se orienten hacia el sentido profundo del cuerpo en movimiento.

En la Tabla 2, se indican las características de discursos respecto del cuerpo que se pueden identificar en los planes de entrenamientos, sus características particulares y de qué manera perturban al deportista.

**Tabla 2**

*Discursos corporales normalizados en la práctica pedagógica durante la iniciación deportiva.*

<b>Discurso corporal identificado</b>	<b>Forma en que se expresa</b>	<b>Efecto formativo en el sujeto</b>
<b>Cuerpo eficiente</b>	Uso de expresiones como “mejorar la técnica”, “corregir errores”, “lograr la ejecución óptima del gesto” (Anexo 4).	El cuerpo se valora solo por su capacidad de rendir; se le da poco valor a la experiencia.
<b>Cuerpo estandarizado</b>	Referencia constante a posiciones “correctas”, posturas “ideales”, patrones biomecánicos fijos.	Se genera presión por encajar en un modelo; se desvaloriza la diversidad corporal.
<b>Cuerpo productivo</b>	Criterios de éxito basados en resultados (tiempo, distancia, número de repeticiones).	Se refuerza una lógica de competencia continua; se minimiza el valor del proceso personal.
<b>Cuerpo dócil</b>	El docente dirige y el deportista ejecuta sin diálogo o reflexión.	Se limita la autonomía del deportista; relación pasiva con su propio cuerpo.
<b>Cuerpo disciplinado por el éxito</b>	Uso constante de frases como “dar lo mejor”, “no rendirse”, “sacrificarse por el objetivo”.	Se normaliza el sobreesfuerzo; se invisibiliza el derecho al descanso y al error.

*Nota.* Esta tabla presenta los principales discursos corporales identificados y presentes en la iniciación deportiva, dando cuenta del lenguaje, las dinámicas de

evaluación y el papel que cumple el cuerpo, describiendo efectos formativos sobre los deportistas.

### **Evaluar para formar: tensiones entre el resultado y el proceso en la formación deportiva**

En este último eje, pero no menos importante, teniendo en cuenta los programas de formación deportiva, nos remitimos al papel que cumple la evaluación dentro de los programas deportivos, pues, tiene una gran relevancia, pero está limitada a lo cuantificable, se miden tiempos, se cuentan repeticiones, se compara el desempeño con estándares técnicos establecidos, bajo lineamientos que priorizan el control y la verificación. Esta forma de evaluar, tiende a reducir la complejidad que representa el proceso formativo a un conjunto de datos, si bien, la evaluación es importante en cualquier proceso formativo no es concebible reducir su función a un instrumento de clasificación y corrección, ya que evaluar, desde una perspectiva pedagógica, también es acompañar, escuchar, dialogar.

Los planes revisados dejan ver un método predominantemente técnico, pues se valora la adecuada ejecución del movimiento; si el tiempo se mantuvo, mejoro o empeoro. Dentro de estos planes se omiten el sentir del deportista en su proceso deportivo, las dificultades que enfrenta o las emociones que experimenta en el desarrollo de los entrenamientos y competencias, esta omisión resta valor al deportista en formación, siendo un objeto de medición desconectado de su experiencia.

Desde una mirada pedagógica más corporal, evaluar implica más que verificar o concretar logros técnicos, como plantea Vázquez (2018), “considerar al deportista como un ser complejo, en proceso de construcción, cuyas trayectorias no siempre son lineales ni predecibles” (p. 51). Por tanto, evaluar, también refiere a dialogar, acompañar e interpretar. No se trata de suprimir el criterio técnico, por el contrario, es integrarlo en una lógica más amplia, que no excluya el esfuerzo, la emoción, la reflexión y el sentido que cada deportista dé a su práctica.

Esta nueva tensión desde la evaluación, en donde se evalúa para clasificar, frente a la evaluación para formar, se vuelve especialmente un punto de inflexión en la iniciación deportiva, ya que, experimentar este proceso de valoración puede marcar profundamente la manera en que los y las deportistas se relacionan con el deporte y con su propio cuerpo, por ejemplo, cuando la evaluación responde a un enfoque cuantitativo, puede generar frustración o desmotivación, especialmente en deportistas que aún no se adaptan a las dinámicas de la práctica.

Por lo anterior, desde una perspectiva crítica, evaluar puede corresponder a un acto emancipador; según Silva y Ramírez (2022), en su lectura Freireana del deporte, proponen metodologías que estimulan la reflexión colectiva, la coevaluación y el reconocimiento mutuo, siendo estas prácticas las que permiten dar cuenta de la percepción de los deportista frente a su propia experiencia, lo habilitan como sujeto activo de su aprendizaje y se enriquece la experiencia formativa, por tanto, evaluar entonces, es también un ejercicio de justicia: permite reconocer y valorar los procesos más allá de unos resultados y otorgarle al entrenamiento su valor formativo. Es común ver en procesos de iniciación deportiva algunos deportistas con gran potencial técnico que pierden motivación luego de ser sometidos a evaluaciones rígidas, frente a deportistas con avances más lentos pero constantes, quienes encuentran sentido en el proceso. Este fenómeno presente en la realidad no se puede diagnosticar bajo los instrumentos de evaluación actuales. Siendo una limitación a identificar, en aras de reconocer la evaluación como herramienta de crecimiento humano.

En definitiva, también es una invitación a cuestionar la concepción de éxito que ronda en el entrenamiento deportivo, ya que, evaluar para formar, supone dar la misma relevancia tanto a lo cuantitativo como a lo cualitativo de los y las deportistas. Así, la evaluación deja de ser un instrumento de clasificación y desmotivación para ser un puente entre el movimiento y la experiencia, entre el cuerpo y la conciencia, entre el resultado y el proceso formativo.

## Resultados o hallazgos

Este ejercicio reflexivo realizado desde el análisis de programas de formación deportiva, permitió dar cuenta de hallazgos que no habrían sido posible identificar sin el proceso sistemático de lectura crítica, contraste y problematización. No se trató solo confirmar percepciones previas, sino de materializar y dar significado a tensiones que permanecían implícitas en la práctica. Uno de los hallazgos relevantes es la aseveración de que la planificación del entrenamiento en las escuelas deportivas, de manera predominante reproduce una lógica técnico-funcional que le dan un lugar apartado al valor formativo de cada disciplina deportiva, siendo una lógica manifiesta en el lenguaje de los planes, en los objetivos orientados al rendimiento físico-técnico y en la evaluación centrada exclusivamente en resultados cuantitativos.

Del mismo modo, es crucial la identificación de los discursos corporales normalizados presentes en los planes de formación, que reducen el cuerpo del deportista como objeto de corrección, control y comparación, obviando su carácter como sujeto de experiencia, exploración y formación, discursos que consciente e inconscientemente son interiorizados por entrenadores y deportistas, preponderando modelos únicos de éxito corporal, sin tomar en cuenta discursos que permiten explorar diversas formas de habitar y educar el cuerpo en el deporte.

Finalmente, se identificó el papel de la evaluación en el entrenamiento, concebida principalmente como instrumento de verificación técnica, sin atender la experiencia o el contexto del deportista en formación, de manera que se limita el potencial pedagógico de la práctica, reduciendo así la autonomía del deportista y dándole relevancia a la competencia como valor central.

Estos hallazgos emergen como relevantes, ya que, hacen evidente un alejamiento entre el discurso formativo que se transmite en los procesos de iniciación deportiva y las prácticas reales que se desarrollan, forjando tensiones que abren discusiones y reflexiones en torno a los objetivos que persiguen estas

prácticas y el alcance de la mismas: ¿qué ideal de cuerpo se está formando?, ¿qué discurso referido al éxito y fracaso se promueve?, ¿qué lugar ocupa la pedagogía en la estructura metodológica de los planes de entrenamiento?, sin un ejercicio reflexivo e interpretativo, estos cuestionamientos no habrían adquirido valor o inquietado para dar una mirada más profunda y desde perspectivas pedagógicas contemporáneas que van tomado fuerza frente a este fenómeno que se presenta en el deporte formativo. Este cruce entre teoría y análisis sobre la práctica, hace posible dar una mirada real y consciente de los procesos formativos en la iniciación deportiva.

## **Conclusiones**

El presente artículo tuvo como propósito interrogar las prácticas pedagógicas que configuran el entrenamiento deportivo en la iniciación deportiva, ubicando en el centro del análisis la formación del sujeto, más que del sujeto deportista y los discursos que rondan entorno al cuerpo y su influencia en la configuración de su corporalidad. De igual manera, la presencia del discurso referido a una “formación integral” en planes deportivos en distintas disciplinas deportivas y objetivos institucionales, se orientan a la funcionalidad y rendimiento del deportista favoreciendo discursos del cuerpo caracterizados con los ideales promovidos por la industria deportiva.

En este sentido, el aporte de los autores Medina, Morales, Hernández, Silva y Vázquez, inspirando una pedagogía crítica, permitió cuestionar, tanto los fines que prevalecen y se persiguen en el entrenamiento, como los medios, criterios y sentidos que lo atraviesan. Por consiguiente, se pudo establecer que, al referirse a una práctica pedagógica en el contexto de la iniciación deportiva, contendrá de forma implícita unos discursos acerca del cuerpo, del éxito, del fracaso y la preparación, que no son neutrales, sino profundamente ideológicos.

En tercera instancia, resultó acertado abordar la complejidad del objeto de estudio desde lo interpretativo, y con base en los referentes conceptuales que

estructuraron el artículo, fue posible colocar en evidencia dimensiones simbólicas, éticas y políticas del entrenamiento que suelen quedar invisibilizadas en una mirada técnico-funcional. Estas dimensiones no emergen de los indicadores cuantitativos tradicionales (como tiempos, repeticiones o porcentajes de carga), sino de los sentidos que organizan la práctica pedagógica: del cuerpo como sujeto o como objeto; del error como oportunidad o como falla; del entrenador como guía o como juez.

Este trabajo demuestra que los planes de entrenamiento no son solo herramientas técnicas, sino artefactos pedagógicos que condensan modelos de formación, valores corporales y visiones del mundo. En ese sentido, la formación deportiva en la iniciación no puede reducirse a métricas: debe ser leída críticamente como una práctica social con efectos subjetivos y políticos.

Para referirnos a las limitaciones del trabajo, es acertado mencionarse que el análisis no incorporó la perspectiva de los y las deportistas, lo que puede llegar a enriquecer un poco más la percepción de la experiencia dentro de cada entrenamiento, el valor y la importancia que exige para ellos la evaluación y la concepción de lo que llamamos “cuerpo”.

Bajo este panorama, queda abierta la oportunidad para concretar una propuesta de prácticas pedagógicas en coherencia con los principios formativos aquí planteados, que permita abordar la formación deportiva de base o iniciación desde una óptica que responda a unas necesidades reales y contextuales de este territorio y momento que correspondió vivir; ya que con este ejercicio realizado, es viable profundizar sobre las relaciones entre pedagogía, corporalidad y formación en el deporte de base, siendo al mismo tiempo una invitación a la autocrítica y desconocimiento frente a la relación de los docentes/entrenadores con su “ser político”, de manera que, no se reduzca su práctica a lo meramente funcional, reconociendo la importancia y el valor educativo del deporte.

## Referencias

- Blázquez, D. (2006). *La iniciación deportiva y su didáctica*. Barcelona: INDE.
- Bompa, T., & Haff, G. (2009). *Periodización del entrenamiento deportivo*. Barcelona: Paidotribo.
- Campos Polo, C. E., & Guarnizo Carballo, A. R. (2023). Los discursos del cuerpo en el campo de la educación física: Un acercamiento al diseño curricular de la licenciatura en educación física, recreación y deportes de la Universidad de La Salle. *Educación y Ciudad*, (45), 41–56.
- Cortés Díaz, J. T. (2013). Análisis en torno a la relación entrenamiento deportivo-formación de sujeto deportista desde perspectivas críticas latinoamericanas. *Lecturas: Educación Física y Deportes*, 18(179), 1–11.
- Eusse, K. L. G. (2020). Pedagogía crítica de la Educación Física colombiana: de la construcción del discurso socio-crítico a la intervención pedagógica. *Revista de Ciencias Humanas y Sociales*, 36(92), 80–101.
- Foucault, M. (1975). *Vigilar y castigar: Nacimiento de la prisión*. México: Siglo XXI.
- Grosser, M., & Neumaier, A. (1986). *Principios del entrenamiento deportivo*. Buenos Aires: Kapelusz.
- Gallo, L. E. (2011). *La educación del cuerpo: Una perspectiva desde la corporeidad*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.
- Gallo, L. E. (1997). El cuerpo: escenario de la cultura. En: *Educación y Pedagogía*, (9)19-20. Universidad de Antioquia.
- Hernández, L., & Castaño, M. (2019). Discursos corporales y pedagogía en el entrenamiento deportivo juvenil. *Revista de Educación Física y Deportes*, 34(2), 65–80.
- Martínez, A. (2004). *Técnica y enseñanza en el deporte*. Madrid: Gymnos.

- Medina, J. (2020). Prácticas pedagógicas y formación del sujeto en el deporte escolar. *Perspectivas Pedagógicas*, 15(53), 133–150.
- Morales, C. (2021). El papel del entrenador como agente pedagógico en deportes federados de equipo. *Revista Iberoamericana de Pedagogía Deportiva*, 7(1), 20–35.
- Oliveira, W. I. F. (2018). El servilismo del cuerpo al capitalismo: calidad de vida a través de intereses de clase. *Revista Brasileira de Ciências do Esporte*, 40(3), 93–100.
- Silva, A., & Ramírez, F. (2022). Pedagogía crítica y deporte: una mirada desde Paulo Freire. *Revista de Estudios Pedagógicos*, 18(3), 120–135.
- Táboas Pais, M. I (2010). Análisis de los estereotipos corporales y de los modelos de actividad física representados en las imágenes de los libros de texto de Educación Física. Apunts. *Educación Física y Deportes*, (100), 88.
- Vázquez, R. (2018). La formación del deportista desde una perspectiva integral. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 16(2), 45–54.
- Verkhoshansky, Y. (1998). Teoría y metodología del entrenamiento deportivo. Barcelona: Paidotribo.

## Anexos

### Anexo 1. Microciclo Patinaje

FECHA: 15 julio a 21 de julio	DEPORTE: Patinaje de Velocidad	GRUPO: Semillero - Profundización - Perfeccionamiento	NÚMERO DE MICRO: 10	TIPO DE MICROCILO: CORRIENTE	FECHA DE ENTREGA: 01 JULIO 2024
<p><b>OBJETIVO:</b> Vigorizar capacidades físicas condicionales teniendo en cuenta movimientos técnicos combinados trenzado, posición, braceo zancada, para una adecuada ejecución de movimientos.</p> <p>Incrementar el conocimiento y entrenamiento técnico del traspie o trenzado desde ejercicios en zona verde teniendo en cuenta la posición básica para una excelente ejecución.</p>					
FÍSICO/ COORDINATIVO	TÉCNICO	TÁCTICO	TEÓRICO	VOLITIVO	NOTA:
Ejecutar adecuadamente los ejercicios de mediana intensidad donde intervengan las capacidades físicas básicas para el mejoramiento del equilibrio y la estabilidad	Reconocer y mejorar la técnica de traspie, centrándose en aspectos como la posición y empuje adecuado y la acomodación corporal correcta para maximizar la eficiencia y la velocidad en el peralte o curvas	Trabajar la velocidad de reacción al estímulo, teniendo en cuenta que es un factor clave en las competencias de velocidad en patines	Explicar las características físicas técnicas necesarias para realizar un buen gesto de trenzado y para que se debe trabajar y fortalecer en nuestra disciplina	Demostrar el interés de aprender y de potenciar las capacidades físicas así como las habilidades en patines	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<b>PI</b> Activación Neuromuscular 10' Juegos de roles 10' coordinación dinámica general 10' Ejercicios propedéuticos posiciones en zapatos 5' Técnica de brazada en coordinación 5' Técnica de trenzado pierna izq. y der. Movimiento articular		Calentamiento General y Específico 10' Juegos de roles 10' coordinación dinámica general 10' Ejercicios propedéuticos posiciones en zapatos estático y dinámico: Técnica de brazada en coordinación 5' Movimiento articular Zancada y braceo 5'		Activación Neuromuscular 10' Juegos de roles 10' coordinación dinámica general 10' Fuerza. ejercicios con el propio peso. carrera. Actividades por parejas e individual 5' Velocidad. individual y en grupo 5'	Movilidad articular 5' Activación neuromuscular. 10' Juegos "semáforo" 10' Desplazamiento en pie izq. - der. 10' Equilibrio estático

	Zancada y braceo 5'					
<b>PC</b>	Trabajo propedéutico técnica braceo y zancada, coordinar. 10' Desplazamientos en zona verde, estabilidad teniendo en cuenta reconocimiento de borde interno, externo del pies 5' Estabilidad sobre patines, frenado en globos, en T o girando 5'		Trabajo propedéutico técnica braceo y zancada, coordinar. 10' Desplazamientos en zona verde, estabilidad teniendo en cuenta reconocimiento de borde interno, externo del pies 5' Estabilidad sobre patines, frenado en globos, en T o girando 5'		Trabajo técnica en recta sin patines 10 Desplazamientos desde posición de salida 5' Caídas adelante y hacia atrás 5' Carreras desde posición de salida, velocidad de reacción 5'	Trabajo técnica en recta sin patines 10 Desplazamientos desde posición de salida 5' Caídas adelante y hacia atrás 5' Carreras desde posición de salida, velocidad de reacción 5'
<b>PF</b>			Vuelta a la calma, respiraciones profundas 5' Estiramiento. 10' Recomendaciones 15'		Vuelta a la calma, respiraciones profundas 5' Estiramiento. 10' Recomendaciones 15'	Vuelta a la calma, respiraciones profundas 5' Estiramiento. 10' Recomendaciones 15'
<b>OBSERVACIONES: (ESCENARIO- MATERIALES- APOYO GRL. GRUPO TÉCNICO)</b>						

## Anexo 2. Microciclo Gimnasia Artística

Deporte: Gimnasia Artística	Fecha: 23-03-2025			Tipo de Micro: Transitorio	Sesiones: cantidad	Grupo: recreativo	Número del micro: 4	Género: femenino.	Fecha Entrega: 01-03-2025
Objetivos del Mes				Objetivos de la Semana			Observaciones Micro Anterior		
Desarrollar y mejorar cada una de las capacidades físicas coordinativas				Enseñar de manera correcta la ejecución de la preparación física. Perfeccionar cada uno de los elementos aprendidos en las últimas semanas					
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos-Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Tácticos		
M a r t e s	Coliseo la luna	8:00-9:30am 2:30-4:00pm 4:00-5:30pm	Urbano	4	Preparación física y cualidades motoras (Fuerza, Rapidez, Flexibilidad y Agilidad)	Trabajo abdominal lumbar, Pierna sentadillas, Brazo, flexión de codos. Intensidad baja	evaluación de seguimiento de cada ejercicio enseñado		
M i e r c o l e s	Coliseo la luna	2:30-4:00pm 4:00-5:30pm 5:30-7:00pm	Urbano	4	Preparación física y cualidades motoras (Fuerza, Rapidez, Flexibilidad y Agilidad)	Trabajo abdominal lumbar, Pierna sentadillas, Brazo, flexión de codos. Intensidad baja	evaluación de seguimiento de cada ejercicio enseñado		
J u e v e s	Coliseo la luna	2:30-4:00pm	Urbano	4	Preparación física y cualidades motoras (Fuerza, Rapidez, Flexibilidad y Agilidad)	Trabajo abdominal lumbar, Pierna sentadillas, Brazo, flexión de codos. Intensidad baja	evaluación de seguimiento de cada ejercicio enseñado		
V i e r n e s	Coliseo la luna	2:30-4:00pm 4:00-5:30pm	Urbano	4	Preparación física y cualidades motoras (Fuerza, Rapidez, Flexibilidad y Agilidad)	Trabajo abdominal lumbar, Pierna sentadillas, Brazo, flexión de codos. Intensidad baja	evaluación de seguimiento de cada ejercicio enseñado		

### Anexo 3. Microciclo Gimnasia

Deporte: Gimnasia Artística	Fecha: Febrero 27 a Marzo 05	Grupo: Grupos Nuevos Diagnostico	Género: Femenino	Número del Micro: 01 de 15	Tipo de Micro: O Meso Introdutorio	Numero de sesiones en el micro: 5	Fecha Entrega: Febrero 24 de 2025
<b>Objetivos del Mes</b>			<b>Objetivos de la Semana</b>			<b>Observaciones Micro Anterior</b>	
<p>Iniciar proceso de reestructuración Escuela de Formación de Gimnasia IMRD</p> <p>Iniciar proceso de diagnóstico en la población de los grupos nuevos teniendo en cuenta: edad, antropometría, estructura corporal, habilidades básicas, desarrollo motor, gusto e interés por la disciplina, apoyo familiar.</p> <p>Reestructurar grupos de trabajo acorde al resultado de diagnóstico en dirección recreativo, iniciación.</p>			<p>Iniciar el proceso de aprendizaje de un calentamiento general y específico con énfasis en la activación, estiramiento.</p> <p>Iniciar el proceso de desarrollo de la flexibilidad de base.</p> <p>Iniciar el proceso de irradiación para la adquisición de la postura y línea gimnástica a partir del tono muscular y la contracción isométrica (posturas de base)</p> <p>Iniciar el proceso de estimulación del desarrollo motor desde la carrera, los rodamientos, la ubicación espacial y el equilibrio, interactuando con la base de los 4 aparatos.</p>			<p>La población de los grupos es nueva y su inicio de actividades se dará a partir del primer microciclo de marzo.</p>	
<b>Di</b>	<b>Sede de Trabajo</b>	<b>Horarios</b>	<b>Sector</b>	<b>No. Sesión</b>	<b>Contenidos Físicos-Coordinativos</b>	<b>Contenidos Técnicos</b>	<b>Contenidos Estratégicos/Recursos Tecnológicos</b>
Lunes	Gimnasio IMRD	Grupo Nuevo A Diagnostico 3:00 a 4:30 Grupo Nuevo B Diagnostico 5:00 a 6:30	Urbano	1	<p>Calentamiento General y Especifico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p> <p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p> <p>Equilibrio. Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos 5'</p> <p>La carrera. Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	<p>Suspensiones y apoyos barra. 10'</p> <p>Rodamientos adelante/atrás 5'</p> <p>Parada de manos básica 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	<p>Énfasis del trabajo en el concepto de apretarse-presentación artística- corrección segmentos</p> <p>Irradiación de base en los cuatro aparatos incremento de la exigencia dentro de la sesión</p> <p>Mayor dinamismo y cobertura de ítems de base desde lo físico, técnico</p>
Martes	Gimnasio IMRD	Grupo Nuevo C Diagnostico 3:00 a 4:30 Grupo Nuevo D Diagnostico 5:00 a 6:30	Urbano		<p>Calentamiento General y Especifico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p> <p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p> <p>Equilibrio. Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos 5'</p> <p>La carrera. Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	<p>Suspensiones y apoyos barra. 10'</p> <p>Rodamientos adelante/atrás 5'</p> <p>Parada de manos básica 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	<p>Énfasis del trabajo en el concepto de apretarse-presentación artística- corrección segmentos</p> <p>Irradiación de base en los cuatro aparatos incremento de la exigencia dentro de la sesión</p> <p>Mayor dinamismo y cobertura de ítems de base desde lo físico, técnico</p>

M i e r c o l e s	Gimn asi o IM RD	Grupo Nuevo E Diagnost ico 3:00 a 4:30	Urbano		<p>Calentamiento General y Especifico 10'</p> <p>Flexibilidad coxoferomoral 10'</p> <p>Flexibilidad ad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizad a 10'</p> <p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5' Posición fundamental 5'</p> <p>Equilibrio. Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos 5'</p> <p>La carrera. Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5' Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	<p>Suspensi ones y apoyos barra. 10</p> <p>Rodamie ntos adelante/ atrás 5'</p> <p>Parada de manos básica 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	<p>Énfasis del trabajo en el concepto de apretarse- presentación artística- corrección segmentos</p> <p>Irradiación de base en los cuatro aparatos incremento de la exigencia dentro de la sesión</p> <p>Mayor dinamismo y cobertura de ítems de base desde lo físico, técnico</p>
---	------------------------------	--	--------	--	--	---	--

## Anexo 4. Estructura Plan semanal

FEBRERO														
Tipo de Mesociclo	Introducción	Objetivos del Mesociclo	Grupos Nuevos	Inicio proceso de reestructuración Escuela de Formación de Gimnasia IMRD	Información general del Mesociclo anterior	La población de los grupos es nueva y su inicio de actividades se dará a partir del primer microciclo de febrero 2025.	Observaciones Estrategias	Procurar dar una organización a la Escuela para dar lugar a procesos de iniciación con mayor caracterización dentro de la población						
Semana No. 01 De 15	Del: 03 de Febrero a 09 de Febrero	Controles Competencias	Tipo Micro: CO	Cantidad de alumnos por grupo: 12	Nombre del Grupo: Grupos Nuevos para Diagnóstico	Objetivos Generales y específicos microciclo:	Componentes Físicos Distribución/Tiempo/Micro	Total, Tiempo físico	Componentes Coordinativos Distribución/Tiempo/micro:	Total, Tiempo CO rd.	Componentes Desarrollo Motor/Tiempo micro:	Total Tiempo Dillo Motor	Componentes Técnicos x tiempo micro:	Total Tiempo Técnico
Género: Femenino	Tiempo de trabajo por sesión: 90'		Cantidad de sesiones: 1	Total Tiempo por micro: 90'	Sede: GYM IMRD	<p><b>Objetivos Generales y específicos microciclo:</b></p> <p>Iniciar el proceso de aprendizaje de un calentamiento general y específico con énfasis en la activación, estiramiento.</p> <p>Iniciar el proceso de desarrollo de la flexibilidad de base.</p> <p>Iniciar el proceso de irradiación para la adquisición de la postura y línea gimnástica a partir del tono muscular y la contracción isométrica (posturas de base)</p> <p>Iniciar el proceso de estimulación del desarrollo motor desde la carrera, los rodamientos, la ubicación espacial y el equilibrio, interactuando con la base de los 4 aparatos.</p>	<p>Calentamiento General y Específico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p>	40'	<p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p>	10'	<p>Equilibrio.</p> <p>Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos 5'</p> <p>La carrera.</p> <p>Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	15'	<p><b>Componentes Técnicos x tiempo micro:</b></p> <p>Suspensiones y apoyos barra. 10</p> <p>Rodamientos adelante/atrás 5'</p> <p>Parada de manos básica 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	25'
Semana No. 02 De 18	Del: 10 febrero al: 16 de Febrero	Controles Competencias	Tipo Micro: CO	Cantidad de alumnos por grupo: 12	Nombre del Grupo: Grupos Nuevos para Diagnóstico	<p><b>Objetivos Generales y específicos microciclo:</b></p> <p>Continuar el proceso de aprendizaje de un calentamiento general y específico con énfasis en la activación, estiramiento.</p> <p>Continuar el proceso de desarrollo de la flexibilidad de base.</p> <p>Continuar el proceso de irradiación para la adquisición de la postura y línea gimnástica a partir del tono muscular y la contracción isométrica (posturas de base)</p> <p>Continuar el proceso de estimulación del desarrollo motor desde la carrera, los rodamientos, la ubicación espacial y el equilibrio, interactuando con la base de los 4</p>	<p>Calentamiento General y Específico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p>	40'	<p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p>	10'	<p>Equilibrio.</p> <p>Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos 5'</p> <p>La carrera.</p> <p>Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	15'	<p><b>Componentes Técnicos x tiempo micro:</b></p> <p>Suspensiones y apoyos barra. 10</p> <p>Rodamientos adelante/atrás 5'</p> <p>Parada de manos básica 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	25'

						aparatos.											
Semana No. 03 De 18	Del: 17 febrero al: 23 Febrero	Controles Competencias	Tipo Micro: CO	Cantidad de alumnos por grupo: 12	Nombre del Grupo: Grupos Nuevos para Diagnostico	<p><b>Objetivos Generales y específicos microciclo:</b></p> <p>Continuar el proceso de aprendizaje de un calentamiento general y específico con énfasis en la activación, estiramiento.</p> <p>Continuar el proceso de desarrollo de la flexibilidad de base. Continuar el proceso de irradiación para la adquisición de la postura y línea gimnástica a partir del tono muscular y la contracción isométrica (posturas de base)</p> <p>Continuar el proceso de estimulación del desarrollo motor desde la carrera, los rodamientos, la ubicación espacial y el equilibrio, interactuando con la base de los 4 aparatos.</p>	<p><b>Componentes Físicos Distribución/Tiempo/Micro</b></p> <p>Calentamiento General y Especifico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p>	Total Tiempo Fisiológico	<p><b>Componentes Coordinativos Distribución/Tiempo micro:</b></p> <p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p>	Total Tiempo Coordinativos	<p><b>Componentes Desarrollo Motor/Tiempo micro:</b></p> <p>Equilibrio. Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos</p> <p>La carrera. Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Salto. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	Total Tiempo Dillo Motor	<p><b>Componentes Técnicos x tiempo micro:</b></p> <p>Suspensiones-apoyos-desplazamientos barra. 10</p> <p>Rodamientos adelante/atrás/laterales 5'</p> <p>Parada de manos básica al muro 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	Total Tiempo Técnico			
Género: Femenino	Tiempo de trabajo por sesión: 90'		Cantidad de sesiones: 1	Total Tiempo por micro: 90'	Sede: GYM IMRD		40'	10'	10'	15'	25'						
Semana No. 04 De 18	Del: 24 febrero al: 2 Marzo	Controles Competencias	Tipo Micro: CO	Cantidad de alumnos por grupo: 12	Nombre del Grupo: Grupos Nuevos para Diagnostico	<p><b>Objetivos Generales y específicos microciclo:</b></p> <p>Mantener el proceso de aprendizaje de un calentamiento general y específico con énfasis en la activación, estiramiento.</p> <p>Mantener el proceso de desarrollo de la flexibilidad de base elevando intensidad. Mantener el proceso de irradiación para la adquisición de la postura y línea gimnástica a partir del tono muscular y la contracción isométrica (posturas de base)</p> <p>Mantener el proceso de estimulación base del desarrollo motor desde la carrera, los rodamientos, la ubicación espacial y el equilibrio, interactuando con la base de los 4 aparatos.</p>	<p><b>Componentes Físicos Distribución/Tiempo/Micro</b></p> <p>Calentamiento General y Especifico 10'</p> <p>Flexibilidad coxofemoral 10'</p> <p>Flexibilidad hombro 10'</p> <p>Fuerza de base localizada a 10'</p>	Total Tiempo Fisiológico	<p><b>Componentes Coordinativos Distribución/Tiempo micro:</b></p> <p>Tensiones isométricas sentadas brazos de gimnasta-apretar 5'</p> <p>Posición fundamental 5'</p>	Total Tiempo Coordinativos	<p><b>Componentes Desarrollo Motor/Tiempo micro:</b></p> <p>Equilibrio. Desplazamientos en la viga en postura diferentes frentes y posición de brazos</p> <p>La carrera. Actividades por parejas e individual buscando aceleraciones 5'</p> <p>Lanzar-Atrapar. Diferentes direcciones y posiciones. 5'</p>	Total Tiempo Dillo Motor	<p><b>Componentes Técnicos x tiempo micro:</b></p> <p>Suspensiones-apoyos-desplazamientos barra. 10</p> <p>Rodamientos adelante/atrás/laterales 5'</p> <p>Parada de manos básica al muro 5'</p> <p>Arcos 5'</p>	Total Tiempo Técnico			
Género: Femenino	Tiempo de trabajo por sesión: 90'		Cantidad de sesiones: 1	Total Tiempo por micro: 90'	Sede: GYM IMRD		40'	10'	10'	15'	25'						
<b>Total Tiempo Trabajo Grupos Nuevos Febrero: 450'</b>						Total Tiempo Componentes Físicos Mesociclo	200'	Total Tiempo Componentes Coordinativos Mesociclo	50'	Total Tiempo Componentes Desarrollo Motor Mesociclo	75'	Total Tiempo Componentes Técnicos Artísticos Mesociclo	125'				
						Gimnasia Artística			Chía, Febrero 01 de 2025								
Nombre del profesor/formador						Firma			Deporte			Metodólogo			Lugar y fecha de entrega		

## Anexo 5. Microciclo vóleybol

Deporte: VOLEIBOL COLISEO		Fecha: 03 DE FEBRERO AL 09 DE FEBRERO DE 2025		Tipo de Micro: Desarrollador	Sesiones : 3	Grupo: FORMACION	Número del micro: 5	Género: FEMENINO.	Fecha Entrega: 01 DE FEBRERO DE 2025
Objetivos del Mes				Objetivos de la Semana			Observaciones Micro Anterior		
Continuar y mantener los trabajos de preparación física, prevención y aumentar los trabajos de flexibilidad, desarrollar los nuevos contenidos enviados para el entrenamiento en casa y ayudar en la construcción de los trabajos de entrenamiento para la comunidad.				Hacer énfasis en los trabajos de flexibilidad, conocer y desarrollar el nuevo plan de entrenamiento en casa y asistir a los controles programados para el trabajo.			No perder la responsabilidad con los entrenamientos que se deben desarrollar, teniendo en cuenta la alta carga académica intentar darle un espacio a los entrenamientos de los 3 días de la semana para no perder tanto la forma física.		
Día	Sede de Trabajo	Horarios	Sector	No. Sesión	Contenidos Físicos- Coordinativos	Contenidos Técnicos	Contenidos Estratégicos/Recursos Tecnológicos		
L u n e s	COLISEO LA LUNA	16:00 - 19:00	URBANO Y RURAL	31	Realizar trabajos de coordinación con varias repeticiones y poco descanso para mejorar la resistencia aeróbica, continuar con los trabajos de fuerza y profilaxis y aumentar los trabajos de flexibilidad. Lo más importante será continuar desarrollando los trabajos de preparación física, daremos prioridad a este contenido	Serán contenidos que tendremos en segundo plano, daremos prioridad a lo físico, en estos contenidos realizaremos trabajos específicos de pase, técnica de saque y control de balón únicamente.	Guía escrita para trabajos técnicos, físicos, teóricos, de prevención y fortalecimiento, enviaremos los contenidos vía WhatsApp y recibiré las evidencias de la misma manera para el control del trabajo.		
M a r t e s	CONCHA ACUSTICA	16:00 - 19:00	URBANO Y RURAL	32	Realizar trabajos de coordinación con varias repeticiones y poco descanso para mejorar la resistencia aeróbica, continuar con los trabajos de fuerza y profilaxis y aumentar los trabajos de flexibilidad. Lo más importante será continuar desarrollando los trabajos de preparación física, daremos prioridad a este contenido	Serán contenidos que tendremos en segundo plano, daremos prioridad a lo físico, en estos contenidos realizaremos trabajos específicos de pase, técnica de saque y control de balón únicamente.	Guía escrita para trabajos técnicos, físicos, teóricos, de prevención y fortalecimiento, enviaremos los contenidos vía WhatsApp y recibiré las evidencias de la misma manera para el control del trabajo.		
J u e v e s	COLISEO LA LUNA	16:00 - 19:00	URBANO Y RURAL	33	Realizar trabajos de coordinación con varias repeticiones y poco descanso para mejorar la resistencia aeróbica, continuar con los trabajos de fuerza y profilaxis y aumentar los trabajos de flexibilidad. Lo más importante será continuar desarrollando los trabajos de preparación física, daremos prioridad a este contenido	Serán contenidos que tendremos en segundo plano, daremos prioridad a lo físico, en estos contenidos realizaremos trabajos específicos de pase, técnica de saque y control de balón únicamente.	Guía escrita para trabajos técnicos, físicos, teóricos, de prevención y fortalecimiento, enviaremos los contenidos vía WhatsApp y recibiré las evidencias de la misma manera para el control del trabajo.		
Profesor/Formador					Firma		Firma Coordinador		

## Anexo 6. Plan deportivo gimnasia programa escolar

FECHA: 1 y 3 de abril		MODALIDAD DEPORTIVA: Gimnasia	CURSO: primeros	COLEGIO: COLEGIO DE FAGUA SEDE ANTIGUA Y TIQUIZA	SEMANA: 1	FECHA DE ENTREGA: 28 DE MARZO
OBJETIVO SEMANA: Presentar las técnicas y estilos de movimiento que existen en la Gimnasia a partir del festival inter municipal de las I.E.O. de chia, con la intención de que los niños demuestren sus aprendizajes adquiridos al final de periodo y con la oportunidad de presenciar los demás compañeros de las diferentes instituciones en una competencia sana y exigente.						
OBSERVACIONES DE LA SEMANA ANTERIOR:						
LUNES	MARTES	MÍERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	
OBJETIVO DE LA SESION:		OBJETIVO DE LA SESION: Desarrollar habilidades basicas de carrera, saltos y coordinación general y Conocer Testeo, Historia.	OBJETIVO DE LA SESION:	OBJETIVO DE LA SESION: Desarrollar habilidades basicas de carrera, saltos y coordinación general.	OBJETIVO DE LA SESION:	OBJETIVO DE LA SESION:
PI	saludo inicial y llamado a lista.  Se realiza movilidad articular de forma descendente, cabeza hombros, manos, cintura, piernas y pies, con una duración de 30 segundos cada ejercicio, para elevar la frecuencia cardiaca se realizara, juego de la lleva, apartamentos y casa con variación de comandos.		Se realiza la actividad de identidad institucional.  Se realiza movilidad articular de forma descendente, cabeza hombros, manos, cintura, piernas y pies, con una duración de 30 segundos cada ejercicio, para evaluar la frecuencia cardiaca se realizara, juego de tocar las rodillas al compañero y juego de policías y ladrones.			
PC	1)ACTIVIDADES conocer la historia del deporte a ver. Desplazarse de un punto A un punto B en cuatro apoyos. Desplazarse en carrera. Desplazarse en caballito desplazamientos laterales. Juego de desplazamiento por todo el espacio y una vez se pite deben ubicarse dentro de un aro o cerca a un plato. juegos con pelotas de colores coordinación con la mano atrapa y lanza. juego con pelotas da un giro lanza y atrapa. en diferentes lateralidades.	1)	1)ACTIVIDADES Muestra de video lúdico explicativo del deporte que se va a trabajar en el primer trimestre. Explicación de la estrategia del IMRD, juego de yo so el mas rápido, para realizar preguntas básicas de lo explicado como retroalimentación de la actividad. En la cancha vamos a realizar saltos en forma de sapo. salto de aros de uno al otro sin pisar el suelo de un punto A un pinto B. Sentados, Llevar los brazos arriba y realizar balanceo del tronco hacia ambos lados. saltos a dos pies	1)	1)	1)
	2)Caminar por la línea trazada en el piso o cuerda colocada sobre él (poner varias cuerdas). Caminar, girar y realizar de nuevo el movimiento. Salto de longitud sin impulso. Parados, sostener la pelota con ambas manos. Llevar la pelota hacia arriba, mirarla y volver a la posición inicial.	2)	2)Caminar y correr (30 o 40 seg.) dispersos. Carrera en distintas direcciones por todo el área. A una señal caminarán alrededor del área de trabajo, detrás de la guía( variantes con brazos arriba, abajo, en cadera	2)	2)	2)
PF	Vuelta a la calma, especialmente juegos y actividades que recreen la sesión vivida con animo de descubrir sus aprendizajes o vacios en la sesión. Feed back y recomendaciones para la proxima clase.	Realizaremos ejercicios de estiramiento( estiramiento de cabeza, brazos, manos, piernas pies) con duración de 15 segundos cada uno. Se hace la retroalimentación de visto y la despedida. Realización de la retroalimentación de los objetivos explicados y si se lograron. Llamado a lista.		Realizaremos ejercicios de estiramiento( estiramiento de cabeza, brazos, manos, piernas pies) con duración de 15 segundos cada uno. Se hace la retroalimentación de visto y la despedida. Realización de la retroalimentación de los objetivos explicados y si se lograron.		
OBSERVACIONES: {ESCENARIO- MATERIALES- APOYOGRL GRUPO TECNICO}						

## Anexo 7. Plan deportivo patinaje club de Chía

### HISTORIA

H2S es una compañía colombiana privada que desarrolla actividades encaminadas a capacitar y a fomentar la práctica del Hockey y el patinaje en colegios privados, clubes, conjuntos residenciales y empresas.

### META ANUAL

Brindar todas las herramientas y conocimientos del deporte y en específico la escuela de patinaje, patinaje artístico.

Mejorar las debilidades y potenciar las fortalezas de los deportistas asistentes, garantizando que al terminar este proceso tengan los fundamentos básicos para que inicien próximamente una práctica de alto rendimiento en las modalidades de patinaje artístico y hockey.

### COMO RESULTADO SE BUSCA DESARROLLAR LA VOCACIÓN DEL DEPORTE CON:

- El significado de ser deportista
- Uso de las protecciones
- Lealtad y trabajo en equipo
- El reglamento interno de los entrenamientos
- El respeto al cuerpo propio y al de los demás
- La importancia de una hidratación continua y apropiada
- La importancia de hacer actividad física como parte de sus vidas
- Presentación personal, orden y aseo
- Elementos motivadores y de actitud positiva

### DESARROLLO DEL PROGRAMA

Los niños antiguos inician la programación desde la clase 12 perfeccionando más los mayor velocidad en los ejercicios y agregando dificultad en los saltos giros y viendo elementos nuevos que no han trabajado

Todas las clases están programadas y se hace el seguimiento de cada una de ellas es

Importante anotar que en el patinaje hay ejercicios repetitivos que se van perfeccionando cada vez en los entrenamientos

**EN TODAS LAS CLASES SE INICIA CON UN ESTIRAMIENTO EN PATINES Y DESPUÉS UN CALENTAMIENTO. SI EL NIÑO SABE PATINAR TRABAJA LOS MISMOS EJERCICIOS PERO CON MAS DIFICULTAD EJEMPLO: CRUCE DE PIERNAS PERO PATINANDO DE ESPALDA AL FINAL DE LA CLASE SE HACE UN JUEGO.**

### NOTA:

**SE HACE EVALUACIÓN DE ACUERDO CON LAS CLASES DICTADAS Y SE TRABAJAN LOS EJERCICIOS QUE SE HAN HECHO REPASOS.**

**RECURSOS:** Escenario De Entrenamiento Pista De Hockey De H2s Ltda, Conos, Palos, Sticks (Palos De Hockey), Pucks (Discos), Pelotas, Planillas De Registro Y Entrenamiento, Botiquín, Patines Del Alumno, Aros, Planillas De Evaluación, Balones, Cuarto De Espejos, Equipo De Sonido

### RESULTADOS:

Fase en la cual se evalúan los resultados que se obtuvieron por medio del proceso anterior. La confiabilidad de este proceso deportivo depende de recursos **(ES MUY IMPORTANTE LOS PATINES QUE TENGA EL NIÑO, PROTECCIONES Y STICK)**, de la continuidad de los entrenamientos, de la dedicación, puntualidad de los integrantes, y de las metas específicas de cada alumno.

## CLASE 1: INICIACIÓN

FECHA: \_\_\_\_\_ ENTRENADORES: \_\_\_\_\_

HORA DE INICIO \_\_\_\_\_ HORA DE FINALIZACIÓN \_\_\_\_\_

- Inicio de adaptación a los patines en alfombra
- Caminar en pista
- CAMINAR CON AROS UN PIE Y DOS PIES, PASAR AROS
- Levantar los pies
- Posición del patinador
- Caminar en la pista
- Técnica de caídas (SE LE ENSEÑA AL NIÑO A CAER SIN LASTIMARSE)
- Carrito con ambos pies
- Posición de brazos en patinaje artístico ( laterales )

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_ JUEGO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOVEDADES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## CLASE 2: BASE TÉCNICA

FECHA: \_\_\_\_\_ ENTRENADORES: \_\_\_\_\_

HORA DE INICIO \_\_\_\_\_ HORA DE FINALIZACIÓN \_\_\_\_\_

- Posición básica del patinaje artístico ( Estática y en movimiento)
- Posición básica del jugador de hockey ( Estática y en movimiento)
- Posición básica del patinador de carreras ( Estática y en movimiento)
- Carrito con ambos pies
- Desplazamiento de frente
- Desplazamiento en ocho de frente
- Zig - zag de frente
- Globito (abrir y cerrar las piernas patinando)
- Técnica de cruzar las piernas para las curvas ( Estática y en movimiento)

OBSERVACIONES: \_\_\_\_\_ JUEGO: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

NOVEDADES \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_