# *PROPUESTA PARA LA ENSEÑANZA-APRENDIZAJE DE LAS DESTREZAS BÁSICAS DEL BICICROSS EN NIÑOS DE 8-10 AÑOS DEL CLUB FALCON RACE*

Cesar David Gómez
Juan Sebastián García
Cristian Camilo Castillo

Tutor:
Mg. Jack Billy Escorcia Clavijo

Universidad Pedagógica Nacional
Facultad de educación Física
Licenciatura en Deporte
2020
Bogotá D.C

# Tabla de contenido


Introducción 7
Capítulo I 8
Justificación 8
Planteamiento del Problema 9
Antecedentes del Problema 9
Descripción del Problema 10
Formulación del Problema Pregunta de investigación 10
Objetivos 11
Objetivo General 11
Objetivos Específicos 11
Capitulo II 12
Marco Contextual 12
Marco legal 13
Marco Conceptual 14
Marco Teórico 15
Salto de Montículos (Sencillo) 23
Paso de Peralte 24
A Ras 24
Manual 25
Manual resultante de obstáculo 26
La Salida 26
Equilibrio 28
Períodos Favorables del Entrenamiento: Fases Sensibles 28
Flexibilidad 29
7- 8 años 30
9- 10 años 31
Velocidad 31
Velocidad de Reacción 32
Velocidad en movimientos acíclicos o velocidad de acción 32
Velocidad en movimientos cíclicos o coordinación rápida 32
Fuerza 33
Resistencia 35
Resistencia Aeróbica 35
Resistencia Anaeróbica 35
Corriente Pedagógica 36

Modelos Didácticos 37
Modelo Aprendizaje Significativo 38
Modelo Integrado de Enseñanza 38
El Modelo Ludotécnico 38
Modelo de Entrenamiento Infantil 39
Esquema conceptual 39
Capitulo III 41
Marco Metodológico 41
Investigación Proyectiva 41
Estadios de la investigación proyectiva 41
Estadio descriptivo 41
Evento a modificar 41
Intencionalidad 42
Posibilidades 42
Procesos explicativos 42
Estadio analítico 43
Analizar la situación a modificar 43
Analizar programas alternos 43
Estadio comparativo 43
Comparación de propuestas alternas 43
Estadio explicativo 44
Configuración interna 44
Configuración externa 44
Estadio predictivo 44
Intencionalidad 44
Futuro deseable y posible 45
Estadio proyectivo 45
Propuesta económica 46
Ubicación del perceptor en el futuro 46
Determinación de los fines de la propuesta 46
Determinación de estrategias y requisitos para lograr el futuro deseado 47
Diseño de la Investigación 47
Población 47
Población referencial 48
Muestra 48
Criterios de inclusión 48
Criterios de exclusión 48

Instrumentos usados 48
Capitulo IV 51
Análisis de los datos 51
Categorización 51
Codificación 51
Procesamiento de datos 52
Interpretación 52
Discusión 53
Capítulo V 54
Plan Pedagógico 54
Introducción 54
Justificación 55
Caracterización de la Disciplina 55
Evaluación Diagnóstica 56
Evaluación área motriz 58
Test de lanzamiento de balón medicinal 58
Salto horizontal 59
Test de 30 mts lanzados en terreno llano 59
Test de Wells (de pie) 59
Test de Illinois 60
Evaluación del área deportiva 60
Test de Pauwels 60
Evaluación del área educativa 61
Caracterización de la muestra 64
Objetivo General 64
Objetivos Específicos 65
Contenido de la Propuesta 65
Etapa I (Iniciación o formación polifacética) 65
Desempeño e indicadores para la etapa I 69
Metodología 72
Competiciones 105
Programa seguimiento control y evaluación 106
Testeos y protocolos de ejecución 109
Evaluación de las destrezas básicas del bicicross 109
Evaluación esquema corporal 112
Evaluación competencias cognitivas 114
Competencias ciudadanas 115

Talento Humano, Recursos financieros 117
CAPITULO VI 120
Conclusiones 120
Recomendaciones 121
Anexos 1
Referencias 1

**LISTA DE FIGURAS**

Figura 1. Clasificación de los deportes según la periodización del entrenamiento
Figura 2. Técnica salto de montículo
Figura 3. Técnica a ras
Figura 4. Técnica manual
Figura 5. Técnica de salida
Figura 6. Modelos de las fases favorables de la capacidad de entrenamiento o fases sensibles
Figura 7. Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de Velocidad
Figura 8. Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de fuerza
Figura 9. Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de resistencia
Figura 10. Matriz de registro
Figura 11. Matriz de categorías
Figura 12. Matriz análisis
Figura 13. Testeos diagnósticos en cuanto a áreas, contenidos y temas
Figura 14. Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación al Bicicross (motricidad básica)
Figura 15. Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación al Bicicross (deportivo- educativo)
Figura 16. Aprendizajes esperados o desempeños e indicadores de desempeño en la práctica del Bicicross
Figura 17. Aprendizajes esperados o desempeños e indicadores de desempeño en la práctica del Bicicross

Figura 18. Métodos, medios y recursos requeridos para el desarrollo de los contenidos, temas y subtemas
Figura 19. Testeos evaluativos por temas tratados en las diferentes áreas

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Objetivos generales de la iniciación al bicicross por niveles de aprendizaje.
Tabla 2. Intensidades en que se puede promocionar la flexibilidad
Tabla 3. Intensidades en que se pueden promocionar los distintos tipos de velocidad
Tabla 4. Objetivos de la iniciación al bicicross por nivel
Tabla 5. Objetivos generales y específicos por niveles en la iniciación al bicicross
Tabla 6. Momentos de la aplicación de los modelos didácticos
Tabla 7. Aportes de los modelos didácticos a lo largo del plan pedagógico
Tabla 8. Talento humano, función y dedicación en la ejecución del plan pedagógico
Tabla 9. Recursos materiales y financieros requeridos para la ejecución del plan pedagógico

## Introducción

El presente proyecto de investigación pretende formular una propuesta didáctica para la iniciación deportiva al Bicicross de los niños, niñas y adolescentes afiliados al Club Falcón Race Bmx cuyas edades oscilan entre 8 y 10 años. Se pretende que la propuesta se adapte a sus necesidades (orientaciones metodológicas alternativas), expectativas (formación deportiva integral), particularidades (iniciación en edades de 8 a 10 años) y a las del contexto socio-cultural para poder aportar al proceso de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

En el capítulo I se presenta la caracterización de los participantes, utilizando las cartografías de la localidad de Tunjuelito teniendo en cuenta factores como: a) localización; b) situación socio-económica c) situación socio-demográfica, entre otros.

En el capítulo II se desarrolla el estado del arte basado en la revisión bibliográfica de los referentes y estudios previos adelantados en el campo de la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross, posteriormente se establecen las categorías emergentes que se abordan en estos trabajos y que son fundamentales para la construcción de la Propuesta Didáctica, se definen y organizan estableciendo la relación entre ellas y sus aportes al estudio.

En el capítulo III se presentan la metodología de la investigación utilizada para abordar este trabajo desde el enfoque de la investigación holística planteado por Hurtado (2012), desarrollando el tipo de investigación proyectiva, con un diseño documental y un abordaje calológico

En el capítulo IV se desarrolla el análisis y discusión a partir de una revisión del proceso investigativo adelantado por medio de la recolección de los documentos, lectura y organización que implica una revisión, categorización, codificación, procesamiento e interpretación de la información expuesta por los distintos referentes que abordan el evento de estudio y permiten el cumplimiento de los objetivos establecidos para dar solución a la problemática.

En el capítulo V se desarrolla el diseño de la propuesta didáctica y la organización de sus elementos estructurantes que direccionaran el proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross en la población infantil de 8 a 10 años que asiste a las prácticas de BMX del Club Falcón Race.

En el capítulo VI se desarrollan las conclusiones y recomendaciones que resultan de la investigación como parte de una reflexión acerca del proceso de revisión, categorización, codificación, procesamiento e interpretación de la información expuesta por los distintos referentes que abordan el evento de estudio.

## Capítulo I

### Justificación

El estudio se propone construir una propuesta didáctica para la población infantil de 8 a 10 años que asiste a las prácticas de BMX del Club Falcón Race de Bogotá con el fin de ofrecer una metodología para la iniciación al Bicicross, entendiendo que esta etapa deportiva es donde el niño tiene contacto con uno o más contextos deportivos por primera vez en donde se deben fortalecer sus habilidades motrices y socioemocionales. La propuesta surge de la identificación de una problemática por medio de la observación de uno de los profesores del Club en donde se evidencia la dificultad de algunos niños para el aprendizaje de destrezas deportivas básicas del Bicicross, a partir de esto también se identifican otros aspectos que afectan negativamente el acto educativo, el constante uso de un modelo de enseñanza centrado en el docente (mando directo), el desarrollo inadecuado de las cualidades físicas con respecto a las fases sensibles en esta etapa (8 a 10 años) y orientaciones metodológicas que limitan la participación del niño en la clase (filas extensas y demoradas).

El aporte teórico es el diseño de la propuesta didáctica. según referentes que hablen del desarrollo motor en niños de 8-10 años y la enseñanza de destrezas deportivas específicas, metodológicamente se pretende estructurar procesos pedagógicos con modelos didácticos y contenidos acordes a las características específicas de la población a intervenir; y como aporte práctico facilitar el aprendizaje de los niños a quienes se les dificulta aprender estas destrezas deportivas básicas del Bicicross.

A corto plazo se establecerá el estado del arte realizando una revisión bibliográfica de referentes que traten el tema de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross utilizando una matriz de rastreo que nos permita organizar estos documentos e identificar lo que se ha estudiado referente al tema de investigación; a mediano plazo se identificaran las categorías emergentes que se abordan en estos trabajos y que serán invariables para nuestra

Propuesta Didáctica definiéndolas y organizándolas estableciendo relación entre ellas y su impacto en el estudio; y a largo plazo se definirán los elementos conceptuales y teóricos que darán sustento a la estructura de la propuesta didáctica que será diseñada.

Para esto se construirán matrices de contenidos para la población infantil, que serán implementados mediante estrategias didácticas y orientaciones metodológicas que atiendan las necesidades particulares de la población a intervenir. Estas matrices de contenidos están enfocadas a la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross que aporten al desarrollo de habilidades motrices, físicas, cognitivas y socioemocionales, de esta manera se pretende abordar una iniciación deportiva estructurada y que promueva la formación integral.

Para el desarrollo de esta propuesta, en primera medida, se buscó una situación problemática que estuviera aconteciendo con los infantes en torno a la actividad física y al deporte, luego se realizó una indagación cartográfica para caracterizar de una manera más puntual la población a intervenir, se continuó con una revisión bibliográfica de autores que hayan investigado sobre temas similares. Teniendo en cuenta esta revisión bibliográfica seguimos con la identificación de las categorías de análisis que nos brindarán los elementos para la construcción de la Propuesta Didáctica y finalizamos con el establecimiento sólido de una rúbrica, orientaciones metodológicas y modelos didácticos más pertinentes para abordar los contenidos a desarrollar.

Esta propuesta contribuirá a que los infantes aprendan las destrezas básicas del Bicicross además de que esta práctica deportiva podría potencializar capacidades sociales, cognitivas y físicas, entendiendo así el contexto de la iniciación deportiva como un medio para la formación integral.

## Planteamiento del Problema

### Antecedentes del Problema

El presente trabajo busca que la Iniciación Deportiva en Bicicross ofrezca la posibilidad de desarrollar multidimensionalmente el potencial humano del participante, como sujeto ubicado en una realidad histórica, social y cultural, para esto es necesario aportar elementos teórico-prácticos que conduzcan a considerar el entrenamiento infantil en la etapa de iniciación deportiva, desde una perspectiva pedagógica alternativa.

A partir de la observación se ha evidenciado que dentro de los grupos subdivididos por categorías existen dificultades en el aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross que pueden ser de un excesivo uso del mando directo, el desarrollo inadecuado de las capacidades físicas y orientaciones demológicas que limitan la participación del niño en clase, estas situaciones y hechos afectan negativamente a los deportistas a la hora de la práctica deportiva siendo los deportistas de 8 a 10 años de la etapa de iniciación pertenecientes al club Falcón Race el grupo donde se ha observado esta dificultad, el contexto en donde este Club deportivo realiza sus prácticas es el Parque Metropolitano el Tunal el cual pertenece a la localidad de Tunjuelito.

Específicamente, se destacan unas características en esta población en cuanto a lo económico, cultural y social que de una u otra forma influyen en su práctica deportiva, como el hecho de que algunas de las bicicletas de los participantes no son las adecuadas ya sea por el tamaño de esta o por el estado de su funcionamiento mecánico. Al integrar un grupo dentro del Club cada uno de sus integrantes tiene formas diferentes de pensar pero su comunión es de respeto y camaradería lo cual genera un ambiente favorable para deportistas y entrenador, por otro lado existen diferentes tipos de deportistas algunos con una mentalidad arriesgada y osada al realizar maniobras sin importar la dificultad o el riesgo, otros son más introvertidos o cautelosos y analizan más los riesgos pues se trata de un deporte extremo que constantemente le presenta retos a sus deportistas, para cumplir con estos retos y movimientos nuevos sobre la bicicleta es crucial una sólida fundamentación en el dominio básico del artefacto, de no ser así se pueden presentar que algunos deportistas no logren aprender las destrezas básicas del Bicicross o tarden mucho tiempo y esto pueda dar paso a frustraciones como se observó en las diferentes sesiones de entrenamiento de este grupo de iniciación.

**Descripción del Problema**

Elaborar una propuesta didáctica adaptada a las necesidades y particularidades de la población a intervenir, que aporte al proceso de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

**Formulación del Problema Pregunta de investigación**

¿Cómo estructurar el proceso de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross para niños de 8-10 años del Club Deportivo Falcón Race de Bogotá?

## Objetivos

### Objetivo General

Diseñar una propuesta didáctica para la enseñanza-aprendizaje de destrezas básicas del Bicicross en niños de 8 a 10 años, afiliados al Club Deportivo Falcón Race de Bogotá.

### Objetivos Específicos

- **Establecer un estado del arte** acerca de la enseñanza-aprendizaje de destrezas básicas del bicicross, en el orden local, nacional e internacional, mediante un rastreo documental.
- **Identificar categorías emergentes "eventos del estudio"** acerca del proceso enseñanza-aprendizaje destrezas básicas del bicicross, que serán registradas en tablas o matrices, mediante el análisis de propuestas didácticas desde aspectos como contexto, lo disciplinar y lo pedagógico.
- **Definir los elementos que constituyen la fundamentación teórica y conceptual** a partir de la interpretación de las categorías de análisis para comprender el proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en la etapa de iniciación.
- **Estructurar los contenidos y orientaciones metodológicas** acordes con los requerimientos de la población que harán parte del diseño de la propuesta didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross.

## Capitulo II

### Marco Contextual

La población a intervenir son los niños de 8 a 10 años que pertenecen al Club Deportivo Falcón Race BMX el cual se encarga de formar ciclistas en la modalidad del Bicicross, este Club existe hace 5 años fue fundado por 5 padres de deportistas que pertenecían a otro club pero inconformes con el manejo que sus directivos daban a esta organización deportiva decidieron conformar un club para que sus hijos continuaran con la práctica deportiva, la sede principal del club es la pista de Bicicross del parque Metropolitano el Tunal el cual pertenece a la localidad de Tunjuelito ubicada al costado suroriental de Bogotá, limita al norte con la localidad de San Cristóbal y Rafael Uribe; al sur limita con la localidad de Sumapaz; al oriente con los municipios de Ubaque Chipaque y al occidente con el Río Tunjuelito, la localidad de Ciudad Bolívar y el municipio de Pasca con una extensión de 21.507 hectáreas, para uso agrícola 19.394 hectáreas y 2.114 hectáreas de uso urbano y de expansión, cuenta con 7 UPZ (Unidades de Planeación Zonal). De acuerdo a la distribución poblacional por curso de vida, la adultez agrupa la mayor proporción con 41.4% seguido de Juventud 15.9% y Primera Infancia 15.7%. En cuanto al estrato socioeconómico predomina el estrato II con 53,2% seguido del estrato I en un 46 % y el estrato 3, 4, 5, 6 y sin estrato con 0.01% y 0.07% respectivamente, en esta localidad los tipos de hogares se presentan lo nucleares con el 60%, extensos en 28%, unipersonales con el 9% y los hogares compuestos con 3%. Con relación a los tipos de vivienda apartamento con un 78%; cuarto con 22% “definidos como una unidad de vivienda, que hace parte de una edificación y que dispone de uno o más espacios y carece de servicio sanitario y cocina en su interior, o sólo dispone en forma exclusiva de uno de estos dos servicios y otro tipo de vivienda con el 0,01% (Secretaria Distrital de Planeación, 2009).

Para Mikel Zabala Díaz (2009) citado por Washington y Vargas (2014), el bicicross se originó en California al comienzo de los años 70, cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas. En los años 1980 se generalizó la variante conocida como race, o carreras en circuitos de tierra, muy similares a los realizados con motos. Más tarde, a mediados de la década de los 80, con las primeras bicis exclusivas de freestyle se comenzarán a hacer trucos en trial park o incluso en la calle, consolidando lo que ahora conocemos como BMX. Más concretamente, en 1977, la American Bicycle Association (ABA) se organizó como una entidad nacional para el crecimiento del deporte que se introdujo en Europa en 1978. En abril de 1981, se fundó la Federación Internacional de BMX, y el primer

campeonato del mundo se celebró en 1982. Desde enero de 1993 el BMX ha sido integrado dentro de la Unión Ciclista Internacional (UCI) es un deporte olímpico desde el 2008.

En el año de 1976 este deporte se introdujo en Colombia, particularmente en la ciudad de Medellín. Entre 1976 y 1978, el deporte llegó a Bogotá y Cali, lo que incentivo a la práctica de competencias en pistas de motocross como la de Furesa en Envigado (Antioquia) y a partir de esa iniciativa, empezaron a hacer pistas para el Bicicross. Para el año de 1978, reunieron a 20 de los mejores exponentes de cada ciudad para enfrentarlos en lo que se llamaría "El Primer Amistoso Nacional De Ciclo-Cross y Trial", que se llevó a cabo en el mes de agosto.

En 1981, Colombia participa del primer campeonato mundial de Bicicross en Estados Unidos y luego, sin esperar mucho, asiste al año siguiente a Daytona, en el mismo país. A partir de ese momento, esta modalidad deportiva en nuestro país se popularizó mucho y su práctica se hizo más habitual.

**Marco legal**

Teniendo en cuenta que la constitución Política de Colombia en su artículo 44 establece que: "son derechos fundamentales de los niños: la vida, la integridad física, la salud y la seguridad social, la alimentación equilibrada, su nombre y nacionalidad, tener una familia y no ser separados de ella, el cuidado y el amor, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión de su opinión. Serán protegidos contra toda forma de abandonos, violencia física o moral, secuestro, venta, abuso sexual, explotación laboral o económica y trabajos riesgosos. Gozarán también de los demás derechos consagrados en la Constitución, en las leyes y en los tratados internacionales ratificados por Colombia. La familia, la sociedad y el Estado tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral y el ejercicio en pleno de sus derechos.

Igualmente, el artículo 52 de la Constitución Política de Colombia, determina: "el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre".

Desde el artículo 17 de la Ley 181 de 1995 establece que: "el deporte formativo y

comunitario hace parte del sistema nacional de deporte y planifica, en concordancia con el Ministerio de Educación Nacional, la enseñanza y utilización constructiva del tiempo libre y la educación, para el perfeccionamiento personal y el servicio a la comunidad, diseñando actividades en deporte y recreación para niños, jóvenes, adultos y personas de la tercera edad".

La Ley 494 de 1999, hace modificaciones y adiciones a la Ley 1228 de 1995 y a la ley 181 de 1995 en lo correspondiente a la conformación de Clubes Deportivos Estudiantiles o Promotores que tienen como objetivo prioritario motivar, organizar y fomentar las actividades deportivas y competencias de todo tipo.

La Ley 1098 de 2006, código de la infancia y Adolescencia, en el artículo 30 dispone que los niños, niñas y adolescentes tienen el derecho al descanso, esparcimiento, al juego y demás actividades recreativas propias a su ciclo vital; igualmente en el artículo 31 establece el derecho a la participación de los niños, niñas y adolescentes en actividades realizadas en programas ya sea privados o de origen departamental y en el artículo 41, numeral 24, establece como obligaciones del estado: "Fomentar el deporte, la recreación y las actividades de supervivencia y facilitar los materiales útiles necesarios para su práctica regular y continua.

**Marco Conceptual**

La conceptualización de las categorías de análisis serán el soporte desde el cual se desarrollará de manera armónica y precisa la construcción de la propuesta, junto con su direccionamiento durante todo este proceso. Desde esta perspectiva se continúa con el desarrollo de estas:

Deporte:

"Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo" (Castejón, 2001).

Formación deportiva:

Etapa de fundamentación deportiva. El propósito en esta etapa es propiciar experiencias en varias actividades deportivas, mejorando la dinámica general del movimiento y favoreciendo el desarrollo de lógicas internas, de acuerdo con las acciones motrices que se realizan. Los medios instrumentales son el juego y, especialmente, los mini deportes (Uribe,

1994).

Pedagogía:

La pedagogía tiene como objeto de estudio “la transformación intelectual del hombre” de sus estructuras de saberes y/ de conciencia. Determina el saber del acto educativo, orienta hacia el porvenir y establece principios que dirigen la secuencia y los procesos de enseñanza-aprendizaje de habilidades Sheller (1996) citado por Restrepo & Pérez, (2014, p. 23).

Didáctica:

Es la disciplina de la pedagogía que estudia los distintos tipos de relaciones que se pueden dar entre el profesor/entrenador, el estudiante/deportista, la enseñanza, el aprendizaje, la metodología, la evaluación y los contenidos. Las diferentes formas de relaciones que se pueden plantear se denominan modelos didácticos y estos guardan relación con las diferentes corrientes pedagógicas. Basado en Camilloni (2007), citado por Sánchez & Giraldo (2014, p. 102).

Planificación:

“Es una herramienta metodológica que tiene la tarea de definir los lineamientos útiles en la implementación sistemática de los grandes elementos como son: objetivos, organización, distribución, control, valoración, entre otros, tomado de Forteza (1998), citado por Madrid (2019, p. 4).

Entrenamiento deportivo:

El entrenamiento deportivo es un proceso pedagógico complejo, aumento de las posibilidades condicionales teórico-práctica y de (disponibilidad) comportamiento deportivo (maestría) Verkhoschansky, (1985).

## Marco Teórico

March & Zabala, (2009) definen el bicicross como un deporte que consistente en recorrer una pista en el menor tiempo y clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos, ubicados en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, oscilan entre 300 y 400m UCI, (2009) y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre 30 y 45 segundos (34.66±2.39 s; mean time in Official Championships 2008). Los deportistas se enfrentan en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas.

La pista comienza con una rampa de salida descendente, de forma que la carrera se

inicia al caer la valla que frena a los deportistas. Esta valla se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica Finalmente, entre cada serie hay un período de recuperación de ~15-30 minutos.

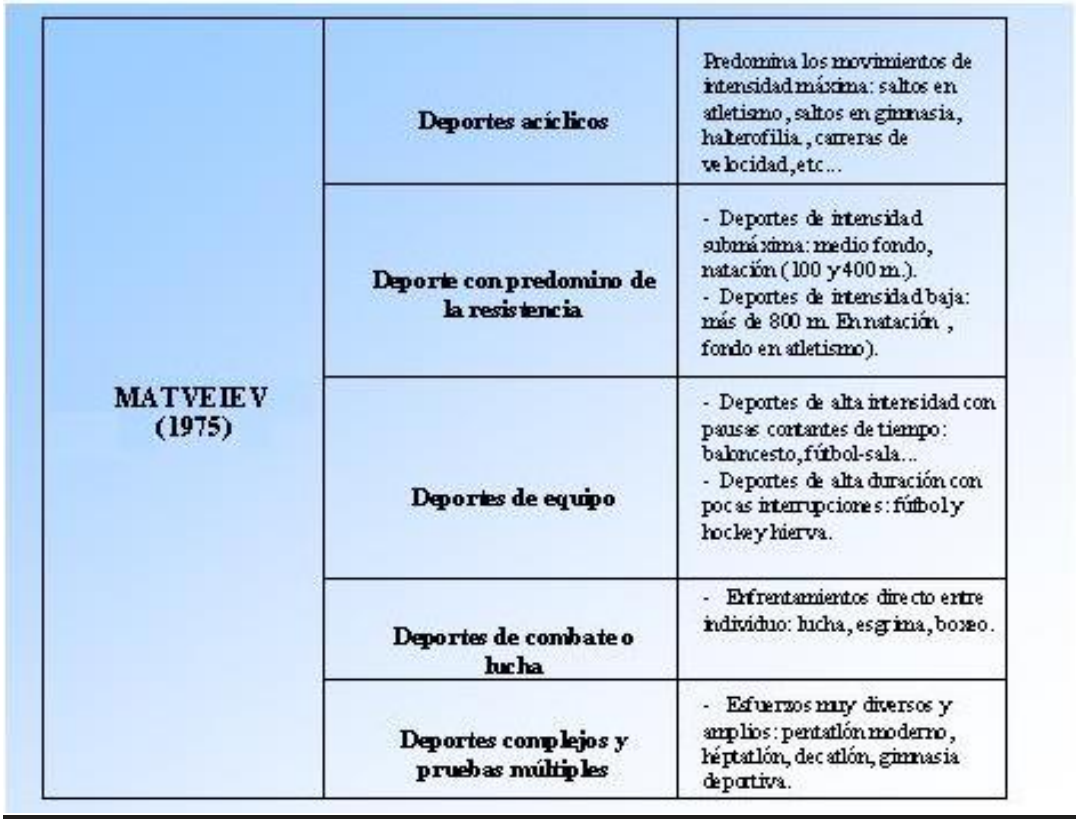
El bicicross es un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzo cíclicos (pedaleo) con acíclicos (impulsos) en función del diseño de la pista. Desde el punto de vista energético y de la resistencia específica es un deporte donde predomina la potencia y capacidad anaeróbica, esfuerzo que implica como vías metabólicas y energéticas utilizadas la síntesis del ATP muscular, fosfocreatina y glucólisis anaeróbica, en este mismo orden de predominio.

Desde el punto de vista neuromuscular es deporte de fuerza rápida en el que se conjuga la interpretación de la situación, los obstáculos y características de la pista con el tipo de fuerza aplicada. Pero en ambos casos, las cualidades condicionales se ven claramente afectadas por la capacidad del deportista de percibir y coordinar en función de lo percibido. Según estos datos, el bicicross se presenta como un deporte mixto con fases cíclicas y acíclicas que alternan su mayor o menor predominio en función del nivel de dificultad de la pista.

Según el tipo de periodización del entrenamiento que se requiere para cada deporte (Véase figura 1) el bicicross estaría categorizado en deportes complejos (Matveiev, 1975), ya que se requieren diversos esfuerzos dentro de la prueba, oscilando entre fuerzas máximas y submáximas, dependiendo la fase y el momento de la carrera en la cual se esté.

Figura 1.

*Clasificación de los deportes según la periodización del entrenamiento*



| | | |
|---|---|---|
| **MATVEIEV (1975)** | **Deportes acíclicos** | Predomina los movimientos de intensidad máxima: saltos en atletismo, saltos en gimnasia, halterofilia, carreras de velocidad, etc... |
| | **Deporte con predomino de la resistencia** | - Deportes de intensidad submáxima: medio fondo, natación (100 y 400 m.).<br>- Deportes de intensidad baja: más de 800 m. En natación, fondo en atletismo). |
| | **Deportes de equipo** | - Deportes de alta intensidad con pausas contantes de tiempo: baloncesto, fútbol-sala...<br>- Deportes de alta duración con pocas interrupciones: fútbol y hockey hierva. |
| | **Deportes de combate o lucha** | - Enfrentamientos directo entre individuo: lucha, esgrima, boxeo. |
| | **Deportes complejos y pruebas múltiples** | - Esfuerzos muy diversos y amplios: pentatlón moderno, héptatlón, decatlón, gimnasia deportiva. |

*Nota. Adaptado de "Concepto, características, orientaciones y clasificaciones del deporte actual", por Robles, J, Abad, M, Giménez, F, 2009, EF Deportes, 14 (138)*

La iniciación deportiva se concibe desde distintas perspectivas, unas enfocadas en la unidireccionalidad deportiva, otras centradas en el desarrollo motriz y otras más enfocadas en lo pedagógico, apostándole al desarrollo humano y motriz. Como ejemplo de unidireccionalidad deportiva encontramos: "La iniciación deportiva es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica" tomado de Hernández (1995), citado por Prieto (2011). Luego viéndolo desde una perspectiva más amplia en cuanto a lo deportivo encontramos a Blázquez (1995) el cual defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es "el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes". También Contreras (1998) considera que "los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre". Tomando esta iniciación deportiva como algo holístico,

trascendiendo la mera práctica física, entendiendo la importancia de la formación integral que genere hábitos y gusto hacia la práctica que se realice.

Para Sánchez (1984) "no se considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de juego o competición". Con este postulado se define claramente hasta dónde va la iniciación deportiva en donde básicamente se estará iniciado en el deporte en el momento en que el niño sea capaz de realizar el conjunto de destrezas básicas del bicicross en una situación competitiva.

Para March, Castro, Oviedo, & Zabala (2008) "la iniciación deportiva en el BMX, ésta se puede definir como el proceso de adaptación a las diferentes exigencias básicas que nos plantean los obstáculos de cada pista, las características de nuestra bicicleta en referencia a los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta que somos capaces de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad exigida en la situación real de práctica o competición, incluyendo las interacciones con los oponentes." Dentro de la estructura organizada que proponen estos autores la iniciación deportiva al BMX comprendiendo las edades entre los 8 a 12 años se puede desarrollar desde las siguientes pautas:

- Familiarización con el Bmx: se trabajan las habilidades motrices básicas a través del contexto del Bmx, aplicar las destrezas básicas del Bmx.
- Iniciación en las pautas base que nos proporciona cada pista.
- Agrandar la experiencia del aprendiente entre la bicicleta y las diferentes percepciones que le puede proporcionar el medio (la pista de Bmx).
- Formación o desarrollo en el Bmx: aplicación de las destrezas deportivas básicas del Bmx a través de trabajos lúdicos en grupo.

Por su parte Vargas (2014) plantean la enseñanza del Bicicross direccionada hacia la formación de un deportista con valores fundamentales en donde además de aprovechar el tiempo libre para formar el cuerpo a través de una enseñanza adecuada del bicicross, se busque el respeto, la aceptación de victorias y derrotas, el aprender a reaccionar positivamente ante los diferentes estímulos sociales que posibiliten la unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad apropiándose de estos valores para su vida.

Siendo la etapa de iniciación nuestro contexto a abordar y las destrezas básicas del

Bicicross al igual que la formación integral del niño los contenidos sobre los cuales se estructuran la iniciación al Bicicross se propone abordar las destrezas en la etapa inicial a partir de Singer (1986) "Así pues, la destreza es la habilidad para ejecutar bien un acto o actividad en cualquier situación. Cuando analizamos las características de los alumnos principiantes (típicos) se pone en evidencia que es lo que se debe superar para progresar" (p. 100).

Singer (1986) plantea que debido a las particularidades de cada niño o adulto principiante y a que este es influenciado por condicionamientos físicos para practicar, la actitudes, emociones, esperanzas, experiencia anteriores, capacidad de conocimiento y la mecánica de los movimientos que se pretenden aprender, el aprendizaje de nuevas acciones motrices se presenta como un proceso en el cual pueden surgir algunas situaciones que influyen en la adquisición de estas, Singer (1986) describe nueve de estas posibles situaciones; atender a demasiados estímulos en una determinada situación, para esto se recomienda ser más selectivos y atender a un mínimo de estímulos los cuales deben ser los más relevantes; pensar demasiado, se debe procurar un estado de concentración relajada en el aprendizaje y ejecución; No establecer unas expectativas realistas en cuanto a la acción, ni muy alto ni muy bajo; demasiada información por parte de los profesores lo cual puede sobrecargar la mente del alumno; ver cada experiencia como nueva, sin embargo los nuevos aprendizajes deben ser derivados de los anteriores, se debe establecer una relación entre las habilidades nuevas y las ya aprendidas; no poseer la estrategia apropiada para manejar la información y situaciones; no saber cuándo y cómo emplear la realimentación de cada respuesta; no tener confianza y seguridad, se necesitan experiencias positivas; malgastar innecesariamente demasiada energía.

Más allá de estas posibles situaciones, unas condiciones físicas apropiadas, aptitudes, motivación por parte del alumno y unas buenas condiciones de práctica acompañadas de una guía por parte del profesor permitirán que el alumno supere su condición de principiante en un periodo de tiempo corto.

Fitts y Posner (1967), citado por Singer (1986) identifican tres etapas para el aprendizaje de cualquier actividad motora, fase inicial, media y final.

- Fase cognoscitiva o de conocimiento: En esta fase el estudiante intenta comprender la naturaleza de la actividad a aprender, hay un proceso de reflexión, comprensión de la intención y el objeto de ciertas acciones motoras, debe analizar la situación e idear técnicas para el logro de los objetivos "situación problema", en esta etapa se

aconseja establecer una comunicación asertiva entre profesor y alumno.

- Fase asociativa: El alumno no comprende lo que debe hacer, hay una gran importancia en las técnicas prácticas “metodología” correctas que promuevan el aprendizaje de la acción (velocidad de aprendizaje, la corrección, ejecución completa o fraccionada, tiempo de práctica).
- Fase autónoma: El alumno comprende la información con una mínima interferencia de otras actividades, sus actos son automáticos, se trata de la fase final en el proceso de adquisición de destreza.

A Partir de estos planteamientos se abordará la iniciación al bicicross en 3 niveles o etapas que permitan desarrollar los contenidos de forma progresiva encaminada al aprendizaje global de las destrezas básicas del Bicicross teniendo en cuenta todas las posibles situaciones que inciden en el acto educativo motor. En la Tabla 1 se describen los objetivos generales por nivel de aprendizaje.

**Tabla 1**

*Objetivos generales de la iniciación al bicicross por niveles de aprendizaje.*

| ETAPA | MOMENTO DE APRENDIZAJE | OBJETIVO |
|---|---|---|
| **INICIACIÓN** | **Nivel 1**<br>**Introducción** | Reconocer y ejecutar las destrezas básicas del manejo de la bicicleta y propiciar el primer acercamiento a las destrezas básicas del Bicicross. |
| | **Nivel 2**<br>**Adaptación** | Aprendizaje consciente de las destrezas básicas del Bicicross |
| | **Nivel 3**<br>**Afianzamiento** | Emplear las destrezas básicas del bicicross de manera global en situaciones competitivas. |

*Nota. Autoría propia.*

Esta propuesta didáctica al estar dirigida a la población infantil de 8 a 10 años del Club Falcón Race debe estructurar sus contenidos y acentos de entrenamiento de cada una de las áreas que hemos establecido (Motricidad básica, deportiva y educativa) de acuerdo a las características particulares de esta etapa en donde encontramos que hay unas capacidades que deben ser más potenciadas que otras, esto con el fin de garantizar el desarrollo adecuado de el niño, pues una aplicación incorrecta de cargas o estímulos muy intensos en capacidades que su organismo no está preparado para desarrollar, afectaría negativamente a el niño. Lo cual atentaría contra su salud y tendría implicaciones a largo plazo en su desarrollo.

En cuanto al desarrollo cognitivo Ausubel lo organiza por medio de estructuras, las cuales son consecuencia de la interacción entre el concepto a aprender y las estructuras ya formadas por el niño. También dice que para poder generar esas reestructuraciones se requiere de una instrucción formalmente establecida, que presente de modo organizado y explícito la información que debe desequilibrar las estructuras ya existentes (Ángel, Murcia, & Taborda, 2005)

En cuanto al desarrollo físico, maduración corporal y posibilidades de desarrollo de habilidades, Sánchez Bañuelos (1984) categoriza en su segunda fase (7 a 9 años) que los niños de estas edades pueden desarrollar las habilidades y destrezas básicas mediante movimientos básicos que impliquen el dominio del propio cuerpo y el manejo de objetos, lo cual respalda el uso de la bicicleta en esta etapa de desarrollo, estos movimientos básicos están referidos a desplazamientos, saltos, giros, lanzamientos y recepciones. En la actividad física se utiliza el componente lúdico-competitivo; se busca el perfeccionamiento y una mayor complejidad de los movimientos; se siguen estrategias de búsqueda de movimientos complejos.

Según la visión general de las fases de desarrollo de Dietrich, Jürgen, Christine, & Klaus (2004) los deportistas con los que se lleva a cabo la investigación se encuentran en la edad escolar primaria (etapa 1) que comprende entre los 7 a 10 años, en esta etapa la capacidad de aprendizaje de las habilidades motrices y de las técnicas deportivas debería empezar a ser desarrollada a un nivel básico, por otra parte encontramos las capacidades coordinativas las cuales se evidencian como constantes en el proceso de crecimiento hasta la primera fase de la pubertad, cuando se llega a una fase de inestabilidad y de nuevos ajustes tomado de Hirstz (1985); Roth & Winter (1994), citado por Dietrich, Jürgen, Christine, & Klaus (2004).

En el bicicross se evidencian habilidades técnicas puras y competitivas o complejas. Según Zabala & Mateo (2009) las técnicas puras son las que el corredor debe manejar tanto en el entrenamiento como en la competición y son la base de su desarrollo condicional prospectivo; estas son: absorber, saltar, pedalear, salidas, tomar las curvas, etc. Mientras que las competitivas o complejas son aquellas que se dan principalmente en escenarios competitivos, en donde la técnica se debe ver adaptada dependiendo de las exigencias de los rivales y de la pista, como puede ser: Sacar el pie en una curva y luego meterlo para proteger el espacio, mantener la estabilidad frente a contactos, realizar giros bruscos ya sea por rivales o accidentes, reincorporación luego de una caída, etc.

La prioridad de la propuesta irá enfocada a un aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross para la etapa inicial, por ende, la mayor atención se prestará en las habilidades técnicas puras, tomando estas como la base del desarrollo prospectivo que se desea establecer en los niños.

La técnica del bicicross se divide en tres campos: Técnicas no aéreas (pedalear, paso de curva o peralte, pull o A ras, manual, manual resultante de obstáculo, equilibrio en valla y

salida de valla), técnicas aéreas (salto sencillo) y técnicas mixtas. Entendiendo "las técnicas mixtas como aquellas acciones que requieren de la combinación de las técnicas aéreas junto con las no aéreas o viceversa" (Zabala & Mateo, 2009). se opta por no trabajar con ellas ya que requieren cierto grado de experiencia dentro del deporte y no es preocupación principal en la etapa inicial de la formación deportiva.

**Salto de Montículos (Sencillo)**

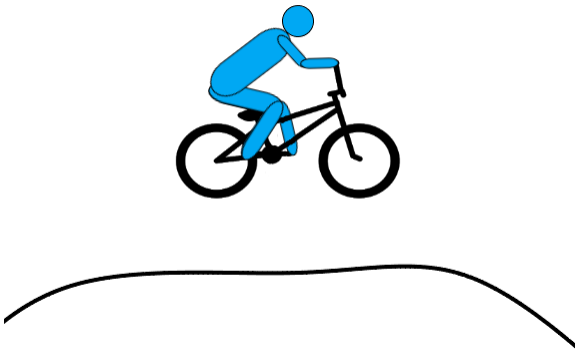
Esta destreza se debe abordar luego de que el niño domine la técnica del A ras, "consiste en elevar ambas llantas con ayuda de la forma del montículo, para pasar de un montículo a otro montículo más rápido" (Montoya, 2008, p. 79). (Véase figura 2) Debido a la velocidad que exige este gesto en donde el deportista realiza un vuelo, se convierte en una ejecución de alto nivel de dificultad alto, por lo cual se aconseja un abordaje cauteloso, pero brindando un gran número de posibilidades que le permita al principiante alcanzar el nivel de confianza necesario de forma progresiva para que este pueda ir aumentando la dificultad del salto de forma segura. Algunos de los aspectos o situaciones que se pueden manifestar en el proceso de aprendizaje del salto son:

- Miedo a caer.
- Falta de jalar con los brazos hacia arriba.
- La falta de velocidad.
- Mala posición de los pedales y el cuerpo al momento de jalar y aterrizar.
- El mal cálculo del momento de elevación.
- No caer con exactitud.

El no contar con la bicicleta del tamaño y peso adecuado para la edad del deportista, parece poco importante, pero es decisivo que este cuente con una bicicleta adecuada a su tamaño lo cual le permitirá ejecutar el salto.

**Figura 2.**

*Técnica salto de montículo*



*Nota. Autoría propia.*

**Paso de Peralte**

El cambiar de dirección para un principiante ya presenta un grado de dificultad, pero cuando este se enfrenta a los peraltes de una pista de bicicross (curvas con mayor elevación de la parte exterior en relación a la parte interior) la dificultad aumenta debido a que la superficie presenta una inclinación y las condiciones para mantener el equilibrio son diferentes a las normales en una superficie plana (Montoya, 2008, p. 51). Para desarrollar esta destreza es importante determinar cuáles son los aspectos a mejorar y que se presentan con frecuencia, Montoya encontró algunos de estos aspectos que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje del paso de peralte:

- No determinar la velocidad adecuada.
- El temor a la caída.
- Miedo a chocar con un adversario.
- La posición no adecuada de los pedales y del cuerpo sobre la bicicleta.
- No ingresar con comodidad al peralte.
- No conservar el equilibrio.
- Falta de familiarización con los peraltes.

**A Ras**

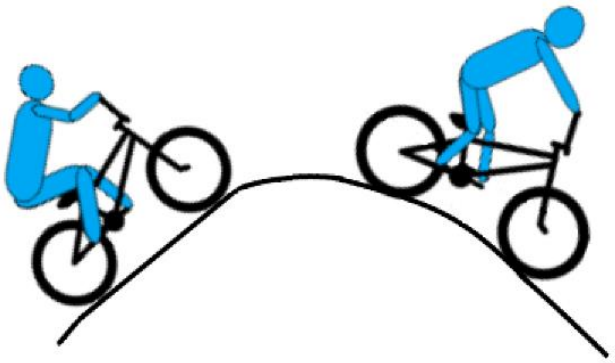
Es la primera destreza deportiva que se debe abordar en la iniciación al Bicicross pues esta le permitirá al deportista dominar la bicicleta en el terreno irregular que presenta las pistas la cual se divide en dos momentos uno de flexión de codos y rodillas para absorber el montículo

y un segundo momento de extensión de estas articulaciones para empujar la bajada del montículo, estos dos movimientos se deben ejecutar de forma coordinada para controlar la bicicleta en el paso del montículo y de cómo resultado una mayor velocidad. Para Montoya (2008) (Véase figura 3), "Por ser esta la forma básica de superar los obstáculos de la pista y la técnica sobre la cual se desarrollan las demás técnicas del Bicicross". los aspectos más importantes a tener en cuenta para su desarrollo son:

- Mal manejo de la posición de pedales a nivel.
- La falta de coordinación de la flexión y extensión de codos y rodillas.
- El poco equilibrio dinámico.
- La insuficiente utilización de los brazos para empujar o jalar la bicicleta sobre un montículo.
- Temor a no superar un montículo.
- El incorrecto apoyo de los pies sobre el pedal.

**Figura 3.**

*Técnica A ras*



*Nota. Autoría propia.*

**Manual**

Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, hasta la inicial de la recepción, consiguiendo en el transcurso de la acción un aumento de velocidad (March & Zabala, 2009) (Véase figura 4)

**Manual resultante de obstáculo**

Técnica resultante del impulso (flexión/extensión de la articulación de la rodilla), que conjugada con la inclinación descendente del obstáculo produce la acción de levantamiento de la rueda delantera para sobrepasar el siguiente obstáculo (March & Zabala, 2009).

**Figura 4.**

*Técnica Manual*



*Nota. Autoría propia.*

**La Salida**

La técnica de salida en el Bicicross se compone de dos momentos, en el primer momento el deportista debe mantenerse en equilibrio parado o sentado apoyado contra la valla de salida a la espera de un protocolo establecido visual y sonoro que avisa al deportista que el brazo hidráulico se accionara y caerá la valla o tabla de salida (Progate), en el segundo momento el deportista adopta una posición específica de todos los segmentos corporales para lograr anticipar la caída de la valla y poder iniciar a pedalear para bajar del partidor lo más rápido posible y enfrentar el primer montículo de la pista y empezar así el recorrido completo ejecutando el conjunto de destrezas ya descritos anteriormente (Véase figura 5). Montoya (2008) propone hacer un abordaje del proceso de enseñanza de esta destreza de lo simple a lo complejo e identifica los aspectos y situaciones a las cuales se les debe prestar mayor atención pues pueden llegar a generar dificultad en el aprendizaje de la técnica de salida las cuales son:

- Poco dominio del equilibrio.
- Inexactitud en la coordinación de los movimientos.
- Falta de confianza.
- Poca concentración.
- Mala postura sobre la bicicleta.
- Poca velocidad de reacción.

**Figura 5.**

*Técnica de salida*



*Nota. Autoría propia.*

La propuesta didáctica pretende identificar una metodología que permita que el acto educativo (enseñanza-aprendizaje) se logre, para esto se pretende implementar ejercicios básicos sobre la bicicleta que les permitan a los aprendientes adquirir un mejor dominio de su bicicleta y esto facilitara el aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross ya descritas, antes de abordar estas destrezas se debe lograr un amplio desarrollo de las habilidades de conducción de la bicicleta, entendido este como un proceso en el cual se requiere el mejoramiento y adquisición de distintas habilidades motrices, en donde primordialmente se deben fortalecer los procesos de coordinación y equilibrio, los cuales se clasifican como:

Coordinación Dinámica General: sirve de base a todos los movimientos. Se manifiesta sobre todo en desplazamientos, giros y salto.

Coordinación Óculo-manual: Interviene el mecanismo perceptivo. Presente en los lanzamientos y recepciones fundamentalmente.

Coordinación Segmentaria: Intervienen ciertas partes del cuerpo, trabajándose fundamentalmente las conexiones nerviosas. Se manifiesta principalmente en la motricidad fina y el afianzamiento de la lateralidad.

Control Postural y Equilibrios: Mantenimiento de una determinada postura, ya sea en posición estática o dinámica.

La coordinación Nicks & Fleishman (1960) la describen como la capacidad de integrar capacidades separadas en una más compleja. Y una buena coordinación depende del buen

funcionamiento del sistema nervioso principalmente de la corteza encefálica.

**Equilibrio**

Cratty (1982) describe que el equilibrio se demuestra hacia el primer año de edad, luego su madurez se alcanza hacia los 5 años de edad, pero es hasta los 7 años que los niños son capaces de desarrollar esta habilidad sin necesidad de un estímulo visual.

Existen dos tipos de equilibrio:

Dinámico: Equilibrio durante el movimiento. Se trata de un tipo de equilibrio propio para cada tipo de movimiento (Ej.: en la carrera). Una variante suya es la reequilibración o búsqueda del equilibrio perdido; se puede buscar por sí misma o trabajando coordinadamente en combinación (Ej.: salto).

Estático: Consiste en asumir una postura (Ej.: hacer el pino, yoga, etc.) y mantenerla durante cierto tiempo.

La regulación del equilibrio viene establecida por tres tipos de mecanismos:

**Cenestésico:** Relacionado con los propios receptores del músculo. Ayuda en la regulación del tono y percepción de la fuerza. presión, etc.

**Laberíntico:** Relacionado con el oído medio. Da información de nuestra posición en el espacio.

**Visual:** Información recibida a través de la vista.

Los contenidos que conformarán la iniciación al Bicicross deben corresponder con los aspectos morfológicos, fisiológicos y cognitivos que tienen los niños en las edades de 8 a 10 años. Para ello se debe evitar sobrepasar umbrales que pueden provocar prácticas perjudiciales y nocivas para la calidad de vida de los niños y, en cambio, potencializar cada una de ellas respetando sus momentos críticos o sensibles, para su desarrollo óptimo y generando capacidades base para su futuro desenvolvimiento físico- motriz- cognitivo. Se entienden las capacidades físicas como "las características funcionales de rigor orgánico, que cuando son desarrolladas, proporcionan al alumno un instrumento sano y un funcionamiento eficiente del mismo, para ser usado cuando se pretenda aumentar la destreza de los movimientos de su repertorio motor¨ (Muñoz, 2003).

**Períodos Favorables del Entrenamiento: Fases Sensibles**

Las fases sensibles son "intervalos de tiempo limitados en los procesos de desarrollo de los seres vivos, en los que éstos reaccionan a determinados estímulos del entorno con mayor

intensidad que en otros períodos temporales y con los correspondientes efectos para el desarrollo" (Thiess, Schnabel y Baumann, 1978 citado por Martin et. al. 2004 pág. 157). Y sus distintos componentes según Martin et. al (2004):

"no se pueden entrenar en cada edad con el mismo grado de intensidad en la eficacia del aprendizaje y/o mejora, mientras que, en las fases del desarrollo físico y motor, hay unos periodos de tiempo en los que determinadas capacidades elevan especialmente su rendimiento reaccionando al entrenamiento". (Véase figura 6)

**Figura 6.**

*Modelos de las fases favorables de la capacidad de entrenamiento o fases sensibles*

| Capacidades | Infancia | | Adolescencia | |
|---|---|---|---|---|
| | 6/7 – 9/10 | 10/12 – 12/13 | 12/13 – 14/15 | 14/15 – 16/18 |
| Adquisición de habilidades y técnicas | ● ● ● | ● ● ● ● | | ● ● ● |
| Capacidad de reacción | ● ● ● ● | | | |
| Capacidad de ritmo | ● ● ● ● | ● ● ● ● | | |
| Capacidad de equilibrio | ● ● ● ● | ● ● ● ● | | |
| Capacidad de orientación | ● ● ● | | ● ● ● | ● ● ● ● |
| Capacidad de diferenciación | ● ● ● ● | ● ● ● ● | | |
| Capacidad de velocidad | ● ● ● ● | ● ● ● ● | | |
| Fuerza máxima | | | ● ● ● ● | ● ● ● ● |
| Fuerza rápida | ● ● ● | ● ● ● ● | | |
| Resistencia aeróbica | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● | ● ● ● |
| Resistencia anaeróbica | | ● ● | ● ● ● | ● ● ● ● |

*Nota. Adaptado de Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil (p. 158), por Martin, Nicolaus, Ostrowski y Rost, 1982.*

**Flexibilidad**

La flexibilidad comprende según Platonov y Bulatova (1993) "Las propiedades morfo-funcionales del aparato locomotor que determinan las amplitudes de los distintos movimientos del deportista o de las personas, y esta capacidad está determinada por factores como: las propiedades elásticas del músculo, por la eficiencia de las conexiones nerviosas, por la eficiencia de la regulación nerviosa de la tensión muscular, por la estructura de las articulaciones, así como por el nivel de alcanzado en el desarrollo de fuerza y coordinación.

La movilidad se puede definir como la amplitud del movimiento que el alumno es capaz de hacer con sus articulaciones (Muñoz, 2003) en cuanto a la movilidad podemos decir

que según Gerardo y Tierz (1994), citado por De la Reina & Martines de Haro (2003) dicen que la flexibilidad equivale a la movilidad articular más la elasticidad muscular (suponiendo que esta última presupone la extensibilidad muscular).

Cuando nos referimos a la movilidad articular decimos que esta hace referencia al grado de movimiento que posee una articulación y esta es determinada por diferentes factores como lo son los factores anatómicos y los neurofisiológicos (Einsingbach, Klumper, & Biedermann, 1989); los primeros tienen en cuenta los límites de estiramiento de la fibra esto debido a que no todas las fibras se elongan de la misma manera; las que se encuentran en el centro del músculo lo hacen más que aquellas que están cerca al tendón, límites de estiramiento del tejido conectivo; el límite de estiramiento del tejido conectivo es consecuencia en gran medida del colágeno. Esta proteína se encuentra en un alto porcentaje en el tendón, que al ser muy resistente se puede estirar muy poco y como último factor anatómico están los topes anatómicos articulares que son todas las barreras que poseen los diferentes tipos de articulaciones; sinartrósicas que son articulaciones fijas, anfiartrosicas articulaciones semimóviles y diartroficas las cuales son articulaciones móviles. En cuanto a los factores neurológicos vemos la acción que desarrollan los husos musculares desde el centro del músculo y reaccionan para hacer que éste se contraiga, limitando la capacidad de elasticidad del músculo (Coldeportes, 2010).

Partiendo de lo anterior encontramos dos tipos de movilidad; la movilidad pasiva y la movilidad activa. En ambos casos puede ser libre; cuando el individuo trabaja sólo o asistida; cuando se cuenta con la ayuda de un compañero o la acción de fuerza externas (Dietrich, Jürgen, Christine, & Klaus, 2004).

Para el desarrollo de esta capacidad deberemos tener en cuenta la maduración corporal y las particularidades de los niños de 8 a 10 años, las cuales son:

**7- 8 años**

Las fibras musculares adquieren propiedades estructurales fundamentales que caracterizan a los adultos.

- Crecimiento intenso en los tendones en todos los músculos.
- Aumenta el volumen del tejido conjuntivo

- Se perfecciona el sistema vascular de los músculos y aparecen nuevos capilares
- Hay gran elasticidad de músculos y ligamentos
- Hay gran cantidad de líquido sinovial en las articulaciones

**9- 10 años**

- Se presenta total osificación de la falange de los dedos (Platonov & Bulatova, 1993).

Sabemos que los niños presentan altos índices de flexibilidad, debiéndose principalmente a que su cuerpo no ha terminado el proceso de osificación y la columna vertebral se encuentra en una de sus fases donde presenta mayores índices de esta capacidad. Lo cual no nos puede llevar a ideas analíticas centradas en el desarrollo de esta capacidad física con alto impacto funcional y con métodos de adultos.

Las edades para el desarrollo de la capacidad condicional de la flexibilidad según (Ángel, Murcia, & Taborda, 2005) es: (Véase tabla 2)

**Tabla 2.**

*Intensidades en que se puede promocionar la flexibilidad.*

| Edad | Intensidad |
|---|---|
| 5 años | Inicio cuidadoso. Una o dos veces por semana |
| 8 años | Más intensidad. Dos a cinco veces por semana |
| 12 años | Desarrollo con miras al rendimiento |

*Nota. Autoría propia*

**Velocidad**

La velocidad se describe como “La capacidad del ser humano de realizar acciones motrices con máxima intensidad y dentro de las circunstancias en un tiempo mínimo” (Hahn,

1988). La capacidad de la velocidad encuentra correspondencia con la movilidad de los procesos nerviosos y de la coordinación neuromuscular. Además de las características del tejido muscular (Platonov, N., 2001, p. 300).

Esta capacidad física se divide en: Velocidad de reacción, máxima acíclica y máxima cíclica. Las cuales tienen su fase sensible en distintos momentos de maduración corporal, yendo desde los 7 hasta los 12 años.

### Velocidad de Reacción

Bermúdez (2002) describe el entrenamiento de la velocidad de reacción como la mayor cantidad de estímulos posibles, visuales, acústicos, táctiles y otros. Dentro de este tipo de velocidad encontramos la capacidad de anticipación; En el sentido más amplio de la palabra, la anticipación es la capacidad del organismo para actuar de forma adelantada en los parámetros espacio-temporales, Anojin (1968), citado por Coldeportes (2010) definió esta capacidad como el reflejo de anticipación, o sea, la capacidad del cerebro para adelantarse al futuro en respuesta al estímulo actuante solamente en el presente.

Grosser (1992) desarrolla la velocidad acíclica y cíclica como:

### Velocidad en movimientos acíclicos o velocidad de acción

Capacidad de realizar movimientos acíclicos en el menor tiempo posible.

### Velocidad en movimientos cíclicos o coordinación rápida

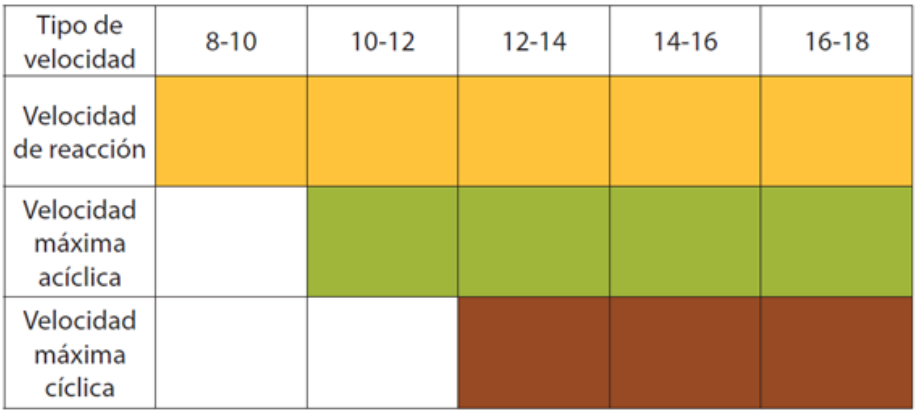
Capacidad de realizar todas las formas posibles de movimiento en contra de una resistencia determinada, en el menor tiempo posible

Según Hahn (1988) todos los tipos de velocidad se pueden trabajar en la edad escolar, y el desarrollo de esta puede ser promovido por medio del juego y el divertimento, evidenciando cambios principalmente en la velocidad de reacción (Salto, sprint corto).

Las edades propicias para promocionar los diferentes tipos de velocidad se evidencian en la figura 7 y la intensidad de cada una de ellas según Ángel et. al (2005) se evidencia en la Tabla 3.

**Figura 7.**

*Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de velocidad*




*Nota. Adaptado de Preparación física en el proceso de entrenamiento deportivo (p. 217), por Coldeportes, 2010.*

**Tabla 3.**

*Intensidades en que se pueden promocionar los distintos tipos de velocidad*

| **Tipo de Velocidad** | **Edad** | **Intensidad** |
|---|---|---|
| Reacción | 8- 10 años | Inicio cuidadoso. Una o dos veces por semana |
| Máxima cíclica y acíclica | 10- 12 años | Inicio cuidadoso. Una o dos veces por semana |

*Nota. Autoría propia*

**Fuerza**

La capacidad condicional de la fuerza según (Hegedus, 1984) es ¨La capacidad para desarrollar tensión muscular y se manifiesta en régimen isométrico y en régimen isotónico, este último con variantes concéntricas y excéntricas¨. Esta capacidad se subdivide en: Fuerza máxima, fuerza velocidad y fuerza resistencia.

Según Platonov (2001) el aumento en la masa muscular va en correspondencia con el

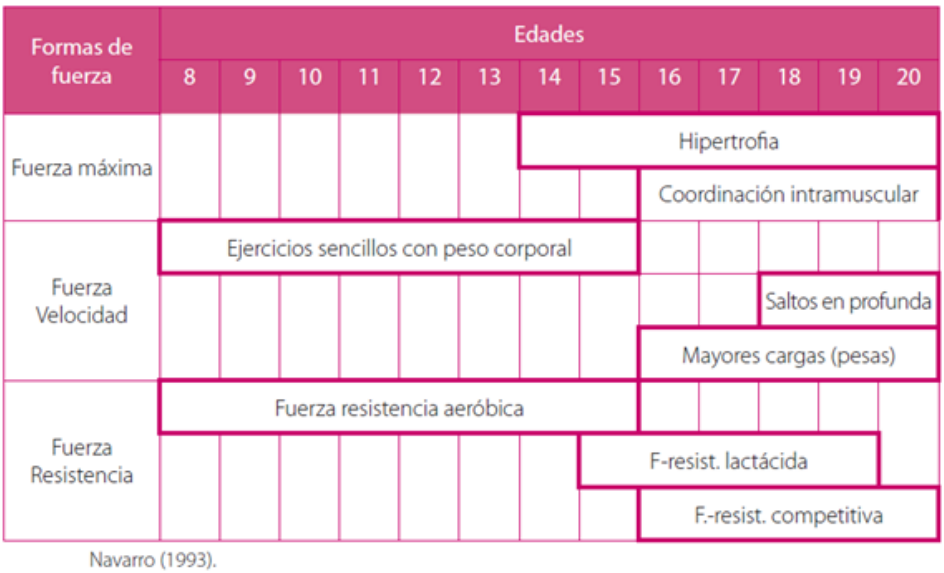
periodo de maduración sexual en las mujeres, y este con un aumento de la fuerza. A la edad de 7 años, la fuerza del tronco y de los brazos de los niños es superior a la de las niñas. Y a la edad de 13 años, se puede apreciar otro aumento de fuerza considerable en niños principalmente en los brazos.

Reconociendo que en las edades de 8 a 10 años el aumento en la fuerza no es considerable (Sólo hay modificaciones en el diámetro de las fibras), en estas edades se pretende promocionar la fuerza por medio de los grupos musculares ya existentes por medio de juegos de trepar, saltar, correr, etc. Con el fin de asentar las bases, para entrada la pubertad aumentarla sistemáticamente (Hahn, 1988).

El texto de Coldeportes (2010) recomienda la promoción de la fuerza velocidad usando como medio ejercicios de autocargas y el mismo reconoce las edades propicias para potencializar los distintos tipos de fuerza, los cuales se manifiestan con mayor claridad en la figura 8.

**Figura 8.**

*Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de fuerza*




*Nota. Adaptado de Preparación física en el proceso de entrenamiento deportivo (p. 173), por Coldeportes, 2010.*

## Resistencia

La resistencia es definida por Hegedus (1984) como la capacidad para aguantar el cansancio durante esfuerzos físicos, y esta se encuentra determinada por el potencial energético del organismo y por la manera como se adecúe a las exigencias.

Esta capacidad física se subdivide en:

### Resistencia Aeróbica

"Es el volumen por minuto máximo de capacidad de oxígeno en la totalidad de los sistemas cardiovasculares, respiratorio y metabólico. Esta se alcanza en los trabajos dinámicos intensivos de los grandes grupos musculares de una duración mínima de 3 minutos" (Hahn, 1988)

### Resistencia Anaeróbica

La capacidad anaeróbica "es la deuda máxima de oxígeno en los trabajos dinámicos de intensidad máxima que tengan una duración de hasta 3 minutos" (Hahn, 1988).

El desarrollo de la resistencia aeróbica debe trabajarse evitando abuso excesivo en los métodos de aplicación, como la carrera continua, ya que puede generar daños a nivel de crecimiento óseo y mecánica de músculos y tendones, o utilizar esta capacidad como componente único de la sesión de clase y no como un entrenamiento total. Se deben adaptar métodos adecuados al interés y desarrollo de los niños a nivel escolar, utilizando estrategias metodológicas de entrenamiento como el juego, ejercitación de la creatividad y de la inteligencia, servirán para promover el trabajo de esta capacidad física, esto debido a que el niño aún no se encuentra en condiciones de desarrollar actividades de resistencia que exijan gran rendimiento cardiorrespiratorio ya que estos órganos no se encuentran plenamente desarrollados.

Teniendo en cuenta lo anterior en cuanto a el trabajo de resistencia a altas intensidades se proponen ejercicios que no demandan gran producción de ácido láctico, es así que se proponen actividades de forma jugada que no sobrepasan los 30 minutos de esfuerzo continuo al trabajar la resistencia (Coldeportes, 2010). Las edades propicias para trabajar los distintos tipos de resistencia en las distintas edades se especifican en la siguiente figura. (Véase figura 9)

**Figura 9.**

*Edades propicias para la promoción de los diferentes tipos de resistencia.*




*Nota. Adaptado de Preparación física en el proceso de entrenamiento deportivo (p. 197), por Coldeportes, 2010.*

**Corriente Pedagógica**

La corriente pedagógica con la que se pretende estructurar la propuesta y que guiará el acto educativo desde el primer momento, tanto la construcción como su posterior implementación, será la corriente constructivista.

Esta corriente pedagógica proviene de líneas de pensamiento de Vygotsky, Jean Piaget, Ausubel, Bruner, entre otros. Esta toma como característica principal la relación activa que toma el sujeto y el objeto de conocimiento.

El constructivismo toma dos clases de realidad: la ontológica y la realidad experimental. El mundo ontológico para el constructivismo no se puede conocer, en cambio está se va construyendo a través de operaciones cognitivas, es decir que somos nosotros los que le damos el sentido a nuestra propia realidad (J. Piaget, 1970, citado por Ángel et. al 2005). Y la realidad experimental es la que construye el sujeto a través de su interacción con el mundo (objetos y sujetos), es decir, “con la experiencia de lo que se escucha, se ve y se comprende” (Glasersfeld 1995, citado por Ángel, Murcia y Taborda 2005, pág. 71)

El tomar al estudiante como un sujeto activo de su propio conocimiento nos ayudará a establecer aprendizajes de manera cooperativa. Entendiendo el significado real de lo que aprende y encontrando el sentido en su diario vivir. Para ello tomaremos como principales

características los siguientes elementos:

- Las experiencias previas (Físicas, cognitivas) de los niños tienen importancia
- Aprendizajes estructurados y relacionados desde distintos puntos
- El que aprende construye significados de manera semiautónoma

**Modelos Didácticos**

La didáctica entendida como el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza, para ello reúne con sentido práctico que llegan a la ciencia de la educación, donde la evolución, cómo se relaciona el conocimiento con la organización del mismo, los saberes, quién lo muestra y quién lo recibe (Guevara, 2014). Zabala (1990), citado por Layton (2016) plantea que "La Didáctica es el campo del conocimiento de investigaciones, de propuestas teóricas y prácticas que se centran sobre todo en los procesos de enseñanza y aprendizaje" (p. 25), Picardo (2005), citado por Castaño (2014) plantea que la didáctica…

> *"aporta al docente al menos cuatro grandes lineamientos: a) elementos históricos sobre experiencias metodológicas utilizadas desde cada corriente o teoría (cultura docente); b) un enfoque investigativo para que el docente tenga facultades para obtener información desde el aula (investigación educativa); c) una reflexión sobre la importancia de los recursos y ambientes de aprendizaje como factores didácticos (materiales y tecnologías); y d) la programación y planificación del proceso de enseñanza aprendizaje (planificación)"*(p. 39).

Por su lado Camilloni (2007), citado por Sánchez & Giraldo, (2014) concibe la didáctica como: "La didáctica es una disciplina teórica que se ocupa de estudiar la acción pedagógica, es decir, las prácticas de la enseñanza, y que tiene como misión describirlas, explicarlas, fundamentar y enunciar normas para la mejor resolución de los problemas que estas prácticas plantean a los profesores". Y ahondando más en el término de la didáctica fundamentado desde un espectro más amplio que desde lo teórico (Mattos, 1974) la define como "la disciplina pedagógica de carácter práctico y normativo que tiene por objeto específico la técnica de la enseñanza, esto es la técnica de incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje" (p, 27).

Se encuentran elementos entre estos dos autores los cuales describen de una manera

más global la importancia de la didáctica, entendiendo como una disciplina que no se basa tan solo en lo teórico de la técnica de la enseñanza, si no que aparte de generar este proceso también se preocupa por el carácter práctico de la técnica del enseñar. Por ende, involucra una preocupación por la relación entre el estudiante- profesor, para que la formación y el aprendizaje de saberes de manera progresiva y armónica por ambas partes. Ahora bien, algunos de los modelos didácticos que guardan relación con el modelo pedagógico constructivista y que además serán implementados en la iniciación al Bicicross son:

**Modelo Aprendizaje Significativo**

Este modelo propone basar la enseñanza tomando como referencia lo que el alumno ya sabe; identificando los conceptos organizadores básicos de lo que va a ser enseñado y utilizar recursos y principios que faciliten el aprendizaje significativo. Ausubel (1987), citado por Restrepo & Pérez, (2014) Para la buena implementación de este método se requiere de una predisposición por parte del estudiante para relacionar los nuevos conocimientos con las experiencias previas que se tengan. Y el docente tendrá la responsabilidad de presentar los contenidos de una manera innovadora tratando de transformar el conocimiento adquirido

**Modelo Integrado de Enseñanza**

Este modelo toma el juego como célula fundamental en el acto de enseñanza-aprendizaje, el cual tiene como estructura generar una relación entre el juego y el estudiante, donde este se encuentra en un espacio de motivación en donde se apropia de la dinámica, conoce sus reglas y puede llegar a modificarlas por las diferentes situaciones que se pueden presentar dentro del mismo, evitando las posibilidades de desconexión y aportando en su proceso de aprendizaje. (Restrepo y Pérez,2014, p. 104)

**El Modelo Ludotécnico**

Este modelo prioriza la adquisición de las habilidades técnicas desde la comprensión, siendo las formas jugadas llamadas propuestas ludo técnicas, las cuales serán el foco central de todo el proceso de aprendizaje. Este modelo es una variante de las formas jugadas en donde se genera la inclusión de las reglas técnicas propias de un deporte en específico, generando un

elevado nivel de compromiso por parte de los niños y desarrollada bajo un ambiente de diversión. (Restrepo y Pérez,2014, p. 112)

**Modelo de Entrenamiento Infantil**

En este modelo se pretende generar una promoción del entrenamiento en función al desarrollo humano, preocupándose por la potencialización y desarrollo de todas las esferas de formación de los niños. (Psicomotriz, cognoscitiva, socio afectiva y de las capacidades físicas) (Restrepo y Pérez,2014, p. 86)

**Esquema conceptual**

**1-Deporte (Bicicross).**

1.1- Historia del Bicicross.

1.2- Definición y caracterización del Bicicross.

**2- Formación Deportiva.**

2.1- Etapa de iniciación en el Club Falcón Race.

2.2- Estructura y objetivos de la iniciación deportiva.

2.3- Iniciación al Bicicross.

**3- Pedagogía.**

3.1- Definición.

3.2- Modelo pedagógico constructivista.

**4- Didáctica.**

4.1- Definición.

4.2- Modelos didácticos acordes con constructivismo.

**5- Entrenamiento deportivo.**

5.1-Definición.

5.2- Métodos y medios lúdicos.

**6- Planificación.**

6.1- Fases sensibles 8 a 10 años.

6.2- Componentes de preparación.

6.3- Enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

El Bicicross es un deporte relativamente joven que en nuestro país resulta bastante atractivo para los niños, debido a su naturaleza, carácter peculiar, un contexto donde el niño se enfrenta a múltiples maniobras que se convierten en retos, un escenario muy llamativo y una bicicleta con un diseño particular que ofrece unas posibilidades de movimiento desconocidas para el niño, además de su popularización gracias a los logros de algunos de los deportistas élite en nuestro país a nivel mundial y Olímpico.

La formación deportiva en este contexto, particularmente en la etapa iniciación se debe estructurar desde la corriente pedagógica constructivista que oriente y dirija el acto educativo partiendo de un sujeto que establece una relación activa con el conocimiento pues éste será construido a partir de experiencias previas, aprendizajes estructurados y relacionados que le permiten a este construir significados de manera autónoma, para esto es necesaria la implementación de modelos didácticos que desarrollen técnicas de enseñanza para incentivar y orientar eficazmente a los alumnos en su aprendizaje en donde estos sean el eje central de la formación deportiva de manera que el aprendizaje sea significativo y no un conjunto de elementos aislados y descontextualizados, es acá donde el juego y las actividades lúdicas se convierten en la metodología más adecuada para abordar esta etapa de formación propiciando la adquisición de destrezas deportivas desde la comprensión, evitando así la competición como una finalidad.

El entrenamiento deportivo infantil se concibe como un proceso pedagógico, didácticamente organizado que responde a leyes y categorías pedagógicas como lo son los objetivos, métodos, medios, contenidos acompañamiento, seguimiento y evaluación, a partir de la planificación del proceso de enseñanza se define la estructura para el abordaje de los componentes de preparación, teniendo en cuenta las características particulares de los niños de 8 a 10 años del Club Falcón Race, este abordaje estará determinado por las etapas favorables para el desarrollo de sus capacidades condicionales y coordinativas (fases sensibles), y la organización de la secuencia de enseñanza de las destrezas básicas del Bicicross. La iniciación deportiva se plantea más allá que lograr una operatividad básica de un conjunto de técnicas fundamentales, se debe ocupar de que el sujeto apropie valores para la vida procurando así una formación integral.

# Capitulo III

## Marco Metodológico

## Investigación Proyectiva

Esta investigación es de tipo proyectiva ya que intenta dar solución a una situación problema que se identificó, a partir del diseño de una propuesta didáctica, la cual es resultado de un proceso previo de investigación, la vía que se ha elegido para realizar la investigación es la planificación Holística, ya que durante la construcción de la propuesta didáctica estaremos analizando sucesos tanto del pasado, del presente como del futuro constantemente (Hurtado J, 2012).

Se hace un abordaje calológico de la investigación, partiendo de la experiencia en donde se identifica un evento desde los indicios que llevan a los investigadores a determinar la problemática en el contexto del Club Falcón Race, para luego describirla, caracterizarla y conceptuarla. De esta forma se define el evento de estudio el cual es la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross en niños de 8 a 10 años que se encuentran en la etapa de iniciación.

## Estadios de la investigación proyectiva

Los estadios que se llevaron a cabo para culminar con la construcción de la propuesta didáctica fueron los descritos por Hurtado (2012) los cuales fueron:

## Estadio descriptivo

Se pretende hacer una descripción de las necesidades y las prioridades que se requieren para comenzar con el desarrollo de la investigación para lo cual se hace una lectura general de la literatura para identificar los eventos a modificar (Hurtado J, 2012).

### *Evento a modificar*

Evidenciándose unas situaciones y hechos en el contexto de la población infantil de 8 a 10 años de la etapa de iniciación deportiva del Club Falcón Race, se identifica la

necesidad de una metodología que motive y facilite el proceso de enseñanza aprendizaje de destrezas básicas del Bicicross (Hurtado J, 2012).

### *Intencionalidad*

El proyecto de investigación busca atender una necesidad del Club Falcón Race, el cual se encarga de la formación de deportistas en todas sus etapas, en donde la iniciación constituye la base fundamental de todos los procesos de formación, para esto se busca diseñar una propuesta didáctica que le permita al Club Falcón Race proporcionar a los niños de la etapa de iniciación de 8 a 10 años una metodología de enseñanza de las destrezas básicas del Bicicross adaptada a las necesidades y particularidades de esta etapa (Hurtado J, 2012).

### *Posibilidades*

El presente proyecto de investigación pretende el diseño de una propuesta didáctica para lo cual serán necesarios insumos teóricos de autores que hayan investigado sobre la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross, la iniciación deportiva y todos los eventos de estudio que permitan determinar una ruta a seguir, además de esto las herramientas para caracterizar la población como lo son cartografías de la localidad en donde se realiza la práctica deportiva, las fuentes de donde se extraerán estos insumos son artículos, libros, etc.. que se encuentran en bases de datos asequibles para los investigadores, lo cual permitirá el desarrollo de la investigación, siendo esta de diseño documental (Hurtado J, 2012).

### *Procesos explicativos*

Evidenciando la falta de un proceso metodológicamente organizado y estructurado que direccione la etapa de iniciación deportiva en el Club Falcón Race, en donde la inexistencia de un plan pedagógico o propuesta didáctica para atender las necesidades particulares de esta importante etapa de formación, evidencia la dificultad de aprendizaje por parte de los niños, posiblemente porque los entrenadores no tienen definidos unos contenidos, metodologías y medios acordes con las necesidades de esta población además de no implementar un modelo pedagógico alternativo al tradicional para el proceso de enseñanza, que mediante modelos

didácticos que motiven y ofrezcan aprendizajes significativos promuevan nuevos aprendizajes a partir de lo que el niño ya sabe (Hurtado J, 2012).

### Estadio analítico

#### *Analizar la situación a modificar*

Se busca identificar lo que está más allá de lo evidenciado mediante la mera descripción, estableciendo relaciones internas en el evento de estudio que permitan una profunda comprensión de la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

#### *Analizar programas alternos*

Les permitió a los investigadores encontraron vacíos, aportes, contradicciones y limitaciones de otros programas ya existentes, este proceso puede ayudar a seleccionar los referentes teóricos e ideas relacionadas con la investigación que permitan abordar la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross desde una mirada más amplia a partir de los estudios ya adelantados y lo que se ha hecho.

### Estadio comparativo

#### *Comparación de propuestas alternas*

Para la construcción del plan pedagógico se hizo la revisión de propuestas alternas similares en el campo de la enseñanza- aprendizaje en el Bicicross, identificando las relaciones estructurales, los aportes de las mismas y evidenciando las desventajas de cada una de ellas. En donde se encontraron aportes educativos interesantes en momentos puntuales de algunas de estas, periodización de los estímulos de una manera organizada y coherente a lo largo de la propuesta y por último se evidenciaron desventajas en cuanto a medios y objetivos preocupados algunos por el resultado competitivo a estas edades y otros utilizando modelos didácticos tradicionales de instrucción directa para el desarrollo de sus contenidos. Esta revisión se realizó para estructurar un plan pedagógico deportivo con las categorías de análisis adecuadas y con su respectivo desarrollo teniendo como referencias las semejanzas, diferencias, ventajas, aportes y desventajas de propuestas previas similares (Hurtado J, 2012).

### Estadio explicativo

#### *Configuración interna*

Para lograr estructurar un plan pedagógico deportivo que se preocupe por la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross se desarrollan los campos de pedagogía, didáctica, formación deportiva, Bicicross, entrenamiento deportivo y planificación según referentes bibliográficos. Pretendiendo sustentar de una manera detallada, precisa, concreta y organizada el procedimiento que se debe llevar a cabo para el aprendizaje de estas destrezas en la etapa de iniciación en el Bicicross.

#### *Configuración externa*

Con la propuesta se pretende principalmente generar una enseñanza- aprendizaje armónica de las destrezas básicas del bicicross y paralelamente propiciar un desarrollo integral de los niños en cuanto a lo físico, motriz y cognitivo. Las condiciones favorables para cumplir con el objetivo serán en primera medida la disposición de aprender de los niños y del profesor para enseñar. Y en segunda medida la asistencia a las sesiones de clase por parte del estudiante y la pertinente realización de las mismas teniendo en cuenta los métodos y medios adecuados dados por el docente.

### Estadio predictivo

#### *Intencionalidad*

Una vez establecido el marco noológico de la investigación se establece la factibilidad de la investigación, la pertinencia de la investigación se establece partiendo de las dificultades que evidencia el docente durante las prácticas realizadas en clase. La permanencia de la investigación en este nivel se establece en el resultado de esta investigación que es la formulación de una propuesta para el aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross, la cual está pensada para la población del Club Falcón Race bmx. La conveniencia de esta propuesta se evidencia en la necesidad de orientaciones metodológicas que permitan desarrollar el aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross la categoría de iniciación con niños de 8 a 10 años la iniciación en el bicicross del Club Falcón Race. Se desarrollará un abordaje de tipo caologico desde el cual se estructuran matrices para el análisis de los referentes bibliográficos los cuales fundamentaron la construcción del plan pedagógico donde se establecen de manera ordenada y estructurada las intervenciones y actividades a realizar con los deportistas, según la

participación de los investigados se desarrolla un abordaje de tipo exógeno ya que esta investigación se desarrolla desde la información dada por los deportistas donde los investigadores evidencian las dificultades en el aprendizaje y definen los procesos de investigación a desarrollar para la solución de la problemática la cual es la dificultad del aprendizaje las destrezas básicas del bicicross (Hurtado J, 2012).

### Futuro deseable y posible

En este estadio de la investigación se delinean los escenarios posibles y deseables, partiendo de los estudios previos se podría determinar que la propuesta va a ser un referente bibliográfica importante para el desarrollo estructurado de los procesos de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross.

### Estadio proyectivo

Esta investigación es de tipo proyectivo ya que el fin de esta es establecer los parámetros metodológicos que desarrollan una propuesta para la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en niños de 8 a 10 años de la categoría de iniciación, se pretende hacer un abordaje de tipo caologico ya que la estructuración de la propuesta se desarrolla bajo el diseño documental la técnica que se usa es la de revisión documental para lo cual se estructuran matrices de análisis lo cual permite un acercamiento a la información y a los contenidos de una forma ordenada, con pautas y criterios que fueron depurando la información menos relevante y desde las cuales se desarrolla el marco noológico de la investigación (Hurtado J, 2012) y con este buscara la solución de la problemática y evento a modificar, la cual se desarrolla en el marco de una propuesta para enseñanza de las destrezas básicas del bicicross. Esta propuesta está planteada desde la revisión bibliográfica donde se tienen en cuenta el desarrollo de los eventos de estudio que se determinan más relevantes para la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross como lo son la iniciación en el bicicross, las fases sensibles del desarrollo motor, cognitivo, socioemocional y todos aquellos eventos de estudio relevantes para la formulación de una propuesta didáctica acorde a la categoría de iniciación en niños de 8 a 10 años.

Esta investigación podría tener gran aceptación por parte de la población ya que es evidente que bajo una estructuración metodológica de los procesos a desarrollar con los deportistas va a haber mejoría en el rendimiento tanto a nivel deportivo como a nivel social.

### *Propuesta económica*

- Determinación de los recursos necesarios para llevar a cabo la propuesta
- Recursos materiales: Para la implementación de esta propuesta se requieren: bicicletas de BMX, elementos de protección “casco, guantes y uniforme”, escenario apto para la práctica del bicicross.
- Recursos económicos: Los padres de familia y el club Falcón Race asumen los costos de los recursos materiales necesarios para la implementación del plan pedagógico para la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en niños de 8 a 10 años del club Falcón Race BMX
- Especificar la tasa de retorno como el conjunto de beneficios que va a generar la propuesta, tanto económicos como sociales, educativos y científicos: esta propuesta está pensada para el mejoramiento del proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en la categoría de iniciación de 8 a 10 años del club Falcón Race Bmx, lo cual hará que los deportistas partiendo de este proceso tengan mejores resultados y con esto el Club Falcón Race BMX tenga mayor reconocimiento.

### *Ubicación del perceptor en el futuro*

El evento a futuro es la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross por parte de la población infantil de 8 a 10 años pertenecientes al CLUB DEPORTIVO FALCON RACE en la etapa de iniciación.

### *Determinación de los fines de la propuesta*

La propuesta busca generar una guía para la enseñanza de las destrezas básicas del bicicross que supere el estricto proceso del entrenamiento técnico y táctico basado en la repetición, para, progresivamente plantearse de forma comprensiva desde un enfoque constructivista; se abordará el acto educativo con los niños del club Falcón Race promoviendo la construcción, interpretación y el reconocimiento de su realidad, por medio de trabajos psicomotrices, cognitivos y socio afectivos, los cuales potencializan la formación integral, apropiándose de la realidad motriz que brinda el entorno del bicicross.

Para lo cual se buscará:

Desarrollar el componente deportivo, motriz y educativo mediante el uso de la bicicleta

que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

Aplicar actividades alejadas de los estilos basados en repetición y aprendizaje mecanizado pretendiendo que el deportista desarrolle el ejercicio desde un previo entendimiento de la acción.

Incidir positivamente en los procesos psicomotores, socio afectivos y cognitivos de los niños mediante la práctica deportiva, para motivar al niño a incluir el deporte en su vida.

Evidenciar el aprendizaje de las habilidades motrices básicas del bicicross por medio de un festival interno con los deportistas del Club Falcón Race

***Determinación de estrategias y requisitos para lograr el futuro deseado***

Se estructura guía para el aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en la etapa de iniciación soportada desde la corriente pedagógica constructivista, desarrollando modelos que propicien el juego, el trabajo en equipo, el aprendizaje recíproco y significativo, donde se tome al niño como eje central en el acto educativo. La planificación y estructuración de los contenidos son aquellos que correspondan a las fases críticas o sensibles en que se encuentren los niños de 8- 10 años en cuanto al aspecto motriz, físico y cognitivo, para generar estímulos adecuados con métodos y medios que propicien un desarrollo integral.

## Diseño de la Investigación

El diseño de esta investigación es documental, esta documentación se hace a lo largo del tiempo pasado por lo que es evolutivo retrospectivo, con foco univariable debido a que se investiga un solo evento a modificar (Hurtado J, 2012), partiendo de esto y mediante la indagación de referentes teóricos se busca explorar, descubrir y comprender un evento de estudio que se sitúa en la actualidad (la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross en el Club Falcón Race) conceptuando los eventos específicos de forma holística, estableciendo relaciones sinérgicas entre estos que ayuden a estructurar la propuesta didáctica, utilizando instrumentos de recolección de datos diseñados en la operacionalización.

## Población

La población o conjunto de unidades de estudio es finita o conocida y heterogénea compuesta por los deportistas del club Falcón Race practicantes de la disciplina de ciclismo de

la modalidad del bicicross.

## Población referencial

Un profesor del Club Falcón Race brindó una caracterización de la población y de su contexto, además se utilizó un estudio poblacional el cual hace un diagnóstico de los principales aspectos territoriales, de infraestructura, demográficos y socioeconómicos de la localidad de Tunjuelito, partiendo del análisis se pudo obtener información que es importante a la hora de diseñar una propuesta acorde a las unidades de estudio (Secretaria Distrital de Planeación, 2009).

### *Muestra*

La muestra es de tipo no probabilística intencional debido a que se escogió bajo el criterio de los investigadores y se pretende controlar un evento el cual es la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross por lo cual lo más acorde con el evento de estudio es seleccionar al grupo de iniciación de 8 a 10 años del Club Falcón Race.

### Criterios de inclusión

Se tuvieron en cuenta criterios de inclusión para la construcción de la propuesta, como lo son pertenecer al club, estar en la etapa inicial y corresponder a los rangos de edad.

### Criterios de exclusión

Se tienen en cuenta como criterios de exclusión para la muestra los siguientes elementos; deportistas que no pertenezcan al Club, haber cumplido 11 años, estar en una etapa más avanzada de desarrollo deportivo, tener contraindicaciones médicas que limiten su práctica deportiva.

## Instrumentos usados

Estos son instrumentos propuestos por Hurtado (2012) desde donde se desarrolla un análisis de los eventos específicos del estudio, estructurando desde los diferentes referentes bibliográficos las relaciones y sinergias que darán como resultado la propuesta.

Entre estos instrumentos encontramos las matrices de categorías.

Matriz de Registro

Este instrumento de análisis de datos para la técnica de revisión documental se desarrolla en una primera estancia con el motivo de registrar y ordenar los referentes bibliográficos desde los cuales se da respuesta a la pregunta problema, en este instrumento se establecen los criterios que permiten evidenciar diferentes la diferentes características contextuales en las que se desarrollan las diferentes investigaciones que sustentan teóricamente el proceso de estructuración de un plan pedagógico que se enfoque en la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross. (Véase figura 10)

**Figura 10**.

*Matriz de registro*

| No. | Nombre del documento | Autor(es) | Tipo de documento | Año de publicación | Contexto del estudio | Contenido disciplinar | Aportes Pedagógicos | Aportes al estudio | Antecedentes Locales | Antecedentes Nacionales | Antecedentes Internacionales |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DE MAYOR A MENOR | TÍTULO DEL DOCUMENTO | TODOS.<br><br>PRIMER APELLIDO, PRIMER NOMBRE | TESIS: Doctorales, Maestría, Especialización y Pregrado.<br><br>Artículos, Ponencias, Libros.<br><br>ÚLTIMOS 5 AÑOS | VERIFICAR | Características de:<br>- Participantes,<br>- País, ciudad,<br>- Condiciones de realización,<br>- Metodología (enfoque, diseño, tipo, población y muestra, instrumentos, ...).<br>- Otras. | Tipo de disciplina:<br>- Académica,<br>- Deportiva, otra.<br>- De equipo, individual, combate, TyM,<br>- Otras. | Al proceso:<br>- Educativo-deportivo, en general.<br>- A la concepción y diseño, en particular.<br>- A la definición del Modelo Pedagógico.<br>- A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas.<br>- Otros. | Aportes Teóricos. Presenta las categorías y relaciones que el(los) investigador(es) crean) y que no han sido elaboradas por otros autores ni aparecen en la literatura consultada.<br><br>Aporte Práctico. Contribución o conjunto de acciones utilizables para transformar la realidad.<br><br>Aportes Metodológicos. | | | |

Matriz de categorías

Esta técnica de análisis nos permite ordenar los diferentes eventos de estudio según su relevancia y aportes al estudio, aparte se conceptualiza, por medio de códigos verbales los diferentes eventos de estudio desde los cuales se estructura la fundamentación conceptual y teórica de esta investigación (Hurtado de Barrera, 2012). (Véase figura 11)

**Figura 11.**

*Matriz de categorías*

| CATEGORÍA GENERAL | SUBCATEGORÍA | CONCEPTO-DEFINICIÓN | REFERENTE |
|---|---|---|---|
| Pedagogía | | | |
| Didáctica | | | |
| Planificación | | | |
| Formación deportiva | | | |
| Entrenamiento deportivo | | | |
| Deporte | | | |

Matriz de análisis

Este instrumento de análisis nos permite relacionar de manera ordenada las diferentes categorías de análisis que se desarrollan en el estudio, desde esta matriz se busca dar respuesta a la pregunta que da inicio a la investigación por medio de los criterios de análisis, desde estos criterios se busca evidenciar el significado que se le asigna a cada categoría, las subcategorías con las que se relaciona cada categoría de análisis, la razón por la cual es seleccionada cada una de las categorías análisis, los aportes que esta categoría realiza al estudio y cómo desde estos aportes se da la estructuración de la fundamentación noológica (Hurtado 2012), es así que por medio de este instrumento se logra evidenciar las diferentes formas en cómo se relacionan las categorías y como estas dan solución a la pregunta problema, para de esta forma estructurar de una manera ordenada y coherente un plan pedagógico que facilite la enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross, con contenidos acordes a la etapa de iniciación en niños de 8 a 10 años del Club Falcón Race BMX. (Véase figura 12)

**Figura 12**

*Matriz de análisis*

| CATEGORÍAS DE ANÁLISIS. PARTICIPACIÓN Y CONTRIBUCIÓN AL ESTUDIO | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| No. | CATEGORÍA. ¿QUÉ SIGNIFICADO SE LE ASIGNA? | ¿CUÁLES SON LAS SUBCATEGORÍAS RELACIONADAS? | ¿POR QUÉ HA SIDO SELECCIONADA? | ¿PARA QUÉ HA SIDO SELECCIONADA? | ¿QUÉ APORTE(SE) REALIZA AL ESTUDIO? | ¿CÓMO PREVÉ QUE LA CATEGORÍA ACTÚE? | ¿CON QUÉ OTRAS CATEGORÍAS SE RELACIONA Y CÓMO LO HACE? | ¿CÓMO CONTRIBUYE A LA SOLUCIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA Y DE LOS OBJETIVOS? | ¿DE QUÉ MANERA Y CÓMO SE EVALÚA SU PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO? | ¿DE QUÉ MANERA Y CÓMO PARTICIPA EN LA EVALUACIÓN DEL ESTUDIO? |
| 1 | PEDAGOGÍA: "La pedagogía tiene como objeto de estudio "la transformación intelectual del hombre" de sus estructuras de saberes y/ de conciencia. Determina el saber del acto educativo, orienta hacia el porvenir y establece principios que dirigen la secuencia y los procesos de enseñanza-aprendizaje de habilidades (Restrepo & Pérez, 2014) | Enseñanza, aprendizaje, corrientes pedagógicas, Corriente Constructivista, | Debido a que es un saber teórico-práctico que a través de la reflexión del acto educativo busca transformar al sujeto para que este construya saberes y su conciencia | Para determinar los saberes además de poder conceptualizar, aplicar y experimentar los conocimientos referentes a la enseñanza de dichos saberes | Orientaciones teórico-prácticas para el acto educativo que se pretende desarrollar | Sera el referente teórico que establezca los principios que dirigen y determinan el proceso de enseñanza-aprendizaje | Se relaciona con la didáctica, etapas de formación, planificación , formación prospectiva y evaluación de los aprendizajes | Nos brinda la metodología más adecuada para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross | Evaluando el cumplimiento de los principios de la corriente pedagógica seleccionada. | Determina los saberes que se deberán evaluar. |

# Capitulo IV

## Análisis de los datos

El análisis de la información que se desarrolla en esta investigación fue hecho partiendo del proceso que plantea (Hurtado. 2012), proceso que permite estructurar bajo un abordaje caológico los diferentes contenidos que se va a desarrollar en el proceso de investigación y van a estructurar el marco noológico de la propuesta.

### Revisión y organización

En el primer paso para desarrollar el análisis de los datos, se hace una lectura general de la información la cual conformará el estado del arte, instrumento que busca ordenar según la riqueza de la información en cuanto a la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross.

## Categorización

Los eventos de estudio que van a fundamentar esta investigación son:

- Pedagogía
- Didáctica
- Planificación
- Formación deportiva
- Entrenamiento deportivo
- Deporte

Los cuales se ordenan teniendo en cuenta la relevancia de cada uno de estos conceptos para la investigación. de esta forma se determina la relevancia de los conceptos mediante la formulación de criterios de análisis los cuales permiten evidenciar cómo se relacionan estas categorías y su importancia para la investigación

## Codificación

La codificación que se maneja para el análisis de los datos es de tipo verbal, donde se plantea cada concepto dentro de la matriz de análisis. Este resultó de la investigación de los

diferentes y posibles eventos a investigar, donde se lograron establecer las categorías emergentes y con esto los códigos verbales conceptualizados en los instrumentos que se fueron estructurando conforme se hacía la recolección, análisis y categorización de los eventos a investigar (Hurtado de Barrera, 2012).

**Procesamiento de datos**

Teniendo en cuenta que la codificación de la información es de tipo verbal y la tabulación se desarrolló por medio de matrices "tablas", se desarrolló el procesamiento y el análisis de los significados de las categorías emergentes resultado del análisis de evento a estudiar.

El procesamiento y análisis de los contenidos de la información que se desarrolla durante la investigación busca encontrar relaciones y diferencias, lo cual hace referencia al tipo de relaciones por correspondencia utilizando la técnica verbal de análisis por significados (Hurtado, 2012), donde se busca depurar la información menos relevante, la que menos se relaciona con el evento para así evidenciar las relaciones entre las categorías emergentes bajo la luz de los diferentes criterios que se utilizan para el análisis de la información, estos criterios hacen referencia a los tipos de aportes que esta información dejara en la investigación, la forma en cómo estos aportes se harán evidentes dentro de la investigación y la importancia de los aportes para la investigación.

Los criterios para el análisis que se desarrollaron fueron los siguientes: ¿Significado que se le asigna a la categoría?, ¿Cuáles son las sub categorias relacionadas? ¿por qué ha sido seleccionado esta categoría?, ¿qué aportes realiza al estudio?, ¿Por qué ha sido seleccionada esta categoría? ¿para qué ha sido seleccionada?, ¿qué aportes realiza al estudio?, ¿cómo prevé que la categoría actúe?, ¿cómo contribuye a la solución de la pregunta problema?, ¿De qué manera y cómo se evalúa su participación en el estudio?, ¿de qué manera y como participa en la evaluación del estudio?

**Interpretación**

La interpretación de esta información resulta en la fundamentación noológica "marco teórico y conceptual" esto partiendo de las categorías emergentes y los conceptos que estas desarrollan dentro del contexto de la investigación, es así que se le da un significado a cada categoría emergente partiendo de la idoneidad del concepto, el contexto del autor y los

diferentes referentes que hablan sobre el tema, de esta forma se establecen las bases teóricas que permitieron la construcción de una propuesta didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross dirigida a los niños de 8 a 10 años en etapa de iniciación que pertenecen al Club Falcón Race.

**Discusión**

Partiendo del resultado de esta investigación el cual es una propuesta didáctica para niños de 8 a 10 años de la categoría iniciación del Club Falcón Race BMX, la cual se convertirá en una herramienta metodológica que oriente el acto educativo dando solución a la necesidad identificada, también aporta elementos teóricos como lo es un modelo curricular que responde a las necesidades particulares de esta población y por último elementos prácticos beneficiando directamente a esta población propiciando una formación integral que abarca el área deportiva, psicomotriz y socio afectiva, fortaleciendo valores por medio del aprendizaje de destrezas deportivas básicas del bicicross, esta propuesta es fruto del análisis de los diferentes autores que plantean procesos de iniciación, fases sensibles para el entrenamiento y adquisición de destrezas deportivas, las corrientes pedagógicas más usadas para esta etapa de formación, los modelos didácticos más acordes para la enseñanza en el Bicicross y los diferentes eventos de estudio relevantes a la hora de la formulación de una propuesta, en donde se han evidenciado otros trabajos similares en diferentes contextos a nivel local, nacional e internacional, siendo en este último donde hay más estudios en el campo de la enseñanza del Bicicross lo cual muestra el mayor interés que existe en la producción teórica en busca de identificar las metodologías y orientaciones didácticas más idóneas a implementar por parte de los entrenadores en el contexto del bicicross, pues se trata de una modalidad del ciclismo relativamente joven. A nivel nacional existen algunos profesionales que han desarrollado elementos valiosos para abordar el acto educativo en el Bicicross, pero teniendo en cuenta el auge que está teniendo este deporte es necesario generar una preocupación mayor por adelantar y continuar con el desarrollo de elementos teóricos y metodológicos que respondan a las necesidades particulares del contexto deportivo colombiano.

En este sentido se puede evidenciar que a diferencia de otros ciudades e incluso países, a nivel Bogotá no se cuenta con un sistema organizado que acompañe, dirija y controle los procesos formativos que se llevan a cabo por parte de los clubes específicamente en la etapa de iniciación, siendo esta la etapa fundamental para pensar en un desarrollo prospectivo del deportista, en donde se asesore y acompañe a los agentes internos (entrenadores y deportistas)

y externos (padres de familia, acudientes, etc…) inmersos en el proceso de formación deportiva que garantice a los deportistas un proceso de enseñanza-aprendizaje estructurado e integral que atienda sus necesidades adaptándose a las características particulares de su contexto, de forma que no sea solo el deportista quien deba responder a las demandas de unos contenidos impuestos si no que estos guarden relación con los conocimientos previos de este y permitan la creación de nuevos aprendizajes significativos que no sean simplemente ejecuciones aisladas sino que el deportista comprenda su uso y aplicación en el contexto deportivo.

## Capítulo V

### Plan Pedagógico

En el presente Plan Pedagógico Deportivo es un documento técnico en el cual se presentan y desarrollan las estrategias didácticas y metodológicas orientadas a potenciar el proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross y la formación prospectiva de habilidades competitivas de los niños pertenecientes al Club Falcón Race de la categoría de iniciación en edades de 8 a 10 años.

#### Introducción

Ante el reto que supone la iniciación deportiva y el proceso de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross, esta propuesta didáctica busca proporcionar una herramienta metodológica para el formador, el cual debe tener en cuenta las condiciones físicas (Fases sensibles de desarrollo motriz), cognitivas (Fases sensibles de desarrollo cognitivo) y socio afectivas de los deportistas de 8 a 10 años del Club Falcón Race. Estructurando el acto educativo desde una corriente pedagógica alternativa en donde el alumno relacione lo que aprende con lo que ya sabe. Este tipo de enseñanza propone al alumno a reflexionar sobre la acción realizada. Este modelo se presenta hoy día, como la alternativa al modelo técnico y se caracteriza por utilizar estrategias globales, técnicas de indagación, estilos de enseñanza basados en la resolución de problemas y descubrimiento guiado. Esta propuesta está pensada desde la formación del deportista como ser humano integral, por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad en sus procesos deportivos de aprendizaje.

Los éxitos en los resultados de la propuesta se pueden ver perturbados o modificados por distintos factores, como: Una mala aplicación de las estrategias didácticas por parte del

formador; inasistencias a un número elevado de sesiones de entrenamiento; Falta de motivación y gusto por el aprendizaje del bicicross, etc...

**Justificación**

Esta propuesta se desarrolla a partir de las dificultades que se presentan en el proceso de enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross en la etapa de iniciación por parte de los niños de 8 a 10 años del Club Falcón Race BMX de la ciudad de Bogotá, para la implementación de esta propuesta se pretende utilizar una metodología de enseñanza direccionada desde el enfoque constructivista y apoyada por modelos didácticos acordes con este, y modelos de enseñanza comprensivos que ofrezcan alternativas y propuestas educativas que motiven al niño a continuar con la práctica deportiva proporcionando ambientes participativos que tenga en cuenta al alumno y sus necesidades e intereses ofreciendo conocimientos significativos de la práctica deportiva y estimulando la toma de decisiones en el deportista, estos beneficios se harán evidentes al terminar la implementación la cual durar 5 meses, en donde se abarcaran 3 niveles subdivididos en 5 unidades, repartidas en un total de 40 sesiones de entrenamiento

Desde lo teórico la propuesta didáctica pretende estructurar un modelo curricular que responda a las necesidades particulares de la iniciación al bicicross en niños de 8-10 años según referentes que hayan adelantado estudios en el campo de la enseñanza de destrezas deportivas básicas. Como aspectos prácticos se busca beneficiar directamente a la población inicial del club Falcón Race, primando la individualidad de cada ser y formarlos integralmente tanto en su aspecto deportivo, psicomotriz, socio afectivo fortaleciendo valores por medio del aprendizaje de destrezas deportivas básicas del bicicross.

La metodología buscará implementar procesos pedagógicos deportivos, orientados por modelos didácticos y estructurados por componentes de preparación acordes con la etapa de iniciación, respetando las etapas sensibles de formación y buscando potencializar las dentro del proceso de aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross.

**Caracterización de la Disciplina**

(Zabala, Sánchez-Muñoz & Mateo, 2009). definen el Bicicross como un deporte que consistente en recorrer una pista en el menor tiempo y clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos, ubicados en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, oscilan entre 300 y 400m UCI, (2009) y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre 30 y 45 segundos (34.66±2.39 s; mean time in

Official Championships 2008). Los deportistas se enfrentan en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas.

La pista comienza con una rampa de salida descendente, de forma que la carrera se inicia al caer la valla que frena a los deportistas. Esta valla se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica Finalmente, entre cada serie hay un período de recuperación de ~15-30 minutos.

El bicicross es un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzo cíclicos (pedaleo) con acíclicos (impulsos) en función del diseño de la pista. Desde el punto de vista energético y de la resistencia específica es un deporte donde predomina la potencia y capacidad anaeróbica, esfuerzo que implica como vías metabólicas y energéticas utilizadas la síntesis del ATP muscular, fosfocreatina y glucólisis anaeróbica, en este mismo orden de predominio.

Desde el punto de vista neuromuscular es deporte de fuerza rápida en el que se conjuga la interpretación de la situación, los obstáculos y características de la pista con el tipo de fuerza aplicada. Pero en ambos casos, las cualidades condicionales se ven claramente afectadas por la capacidad del deportista de percibir y coordinar en función de lo percibido. Según estos datos, el bicicross se presenta como un deporte mixto con fases cíclicas y acíclicas que alternan su mayor o menor predominio en función del nivel de dificultad de la pista.

**Evaluación Diagnóstica**

Una de las principales funciones de la evaluación diagnóstica, es reconocer los conocimientos y las capacidades actuales del practicante en cuanto a lo físico, motriz y deportivo, con lo cual se reconocen las posibilidades iniciales de desarrollo, adaptando los contenidos, medios y métodos acordes con el grado de conocimiento que se tenga.

Para las distintas áreas de conocimiento se requieren de testeos específicos que hagan un diagnóstico lo más preciso posible del estado actual de los niños. Para lo cual se desarrollarán las siguientes baterías de test: (Véase figura 13)

**Figura 13.**

*Testeos diagnósticos en cuanto a áreas, contenidos y temas.*

| ***ÁREA*** | ***CONTENIDOS*** | ***TEMAS*** | ***Test*** | ***Baremo*** |
|---|---|---|---|---|
| ***MOTRICIDAD BÁSICA*** | CUALIDADES FÍSICAS | Coordinación. | Test de Illinois | Evaluación diagnóstica |
| | | | Test de Illinois | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | | |
| | | Equilibrio. | | Evaluación diagnóstica |
| | | Velocidad. | Test de 30 mts lanzados en terreno llano | Evaluación diagnóstica |
| | | Fuerza | Test de lanzamiento de balón medicinal. | Evaluación diagnóstica |
| | | Fuerza | Test de salto horizontal. | Evaluación diagnóstica |
| | | Flexibilidad. | Test de Wells | Evaluación diagnóstica |
| | ESQUEMA CORPORAL | Control tónico | Ficha de Observación | Evaluación diagnóstica |
| | | Ajuste postural | | |
| | | Imagen corporal | | |
| | | Concepto corporal | | |
| | ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL | Direcciones espaciales | Test de Illinois | Evaluación diagnóstica |
| | | Direcciones temporales | | |
| | | Relaciones espaciales | | |
| | | Relaciones temporales | | |
| | | Configuraciones espaciales | | |
| | | Configuraciones temporales | | |
| ***EDUCATIVA*** | COMPETENCIAS COGNITIVAS | Estructura del implemento y mantenimiento | | |
| | | Accesorios | | |
| | | Escenarios | | |
| | | Legislación y normatividad | | |
| | | Cultura deportiva local y nacional | | |
| | | | Cuestionario | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | COMPETENCIAS CIUDADANAS | Amor por la naturaleza | | Evaluación diagnóstica |
| | | Responsabilidad | | |
| | | Salud corporal | | |
| | | Relaciones humanas | | |
| | | Lenguaje | | |

El propósito central de los test es evaluar la condición general de los niños de 8 a 10 años de la categoría de iniciación del Club Falcón Race. Las áreas a evaluar inicialmente serán: El área motriz, el área deportiva y el área educativa.

## Evaluación área motriz

### Test de lanzamiento de balón medicinal

El lanzamiento de balón medicinal es realizado para valorar la fuerza del tren superior de los niños, especialmente de los brazos.

Protocolo:

La prueba consiste en lanzar un balón hacia delante con toda la fuerza posible, el lanzamiento se realizará manteniendo los pies simétricamente colocados, sin poder saltar ni sobrepasar la línea marcada.

El balón medicinal tendrá un peso de 4 kilogramos para chicos y de 3 kilogramos para chicas, debiendo lanzarse con ambas manos por detrás de la cabeza, se

medirá la distancia (en centímetros) existente entre la línea de lanzamiento y el punto donde el balón impacte en el suelo. (Nogueira, 2002)

### Salto horizontal

Consiste en medir la capacidad de salto horizontal de los niños.

Protocolo:

El test consta de 3 intentos y se registrará el mejor. El ejecutante se ubicará detrás de la línea de salida y saltará tratando de avanzar la mayor distancia posible, la medida se tomará hasta la zona corporal que quede más cerca de la línea inicial (Sanabria & Silva, s.f.).

### Test de 30 mts lanzados en terreno llano

Es un test utilizado para valorar la velocidad Máxima (frecuencia), incrementa al recorrer los 30 metros. La velocidad, como condición física, presenta la capacidad de desplazarse (o de realizar algún movimiento), en el mínimo tiempo y con el máximo de eficacia.

Protocolo:

Este test, mide la velocidad frecuencial; la capacidad de realizar movimientos cíclicos a velocidad máxima frente a resistencias bajas (tappings, skippings, salidas lanzadas), es una distancia de 30 mts, con una carrera previa de 15 a 20 mts. (Tejada & Ramon, 2013)

### Test de Wells (de pie)

Es un test que valora la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

Protocolo:

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta. Ejecución de la prueba: Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el evaluador colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el testeador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

Material: Cajón con regla centimetrada adosada.

Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo. (Tejada & Ramon, 2013, pág. 154)

### Test de Illinois

Este test valora la capacidad de combinar fuerza muscular, fuerza de arranque, fuerza explosiva, balance, aceleración y desaceleración determina la agilidad.

Protocolo:

Esta es una prueba simple de realizar y únicamente requiere de ocho marcadores o conos, ubicando 4 en las esquinas de un espacio de 10 mts por 5 mts, y 4 en la mitad de este espacio en fila a lo largo de los 10 mts, una vez ubicados los conos, se comienza la prueba en posición acostado boca abajo con las manos en el nivel del hombro, debiendo levantarse tan rápidamente como sea posible y recorrer la trayectoria del primer cono hasta el de la otra esquina pasando los 10 mts, luego se debe zigzaguear por los conos del medio ida y vuelta, terminando con el recorrido final de 10 mts de los conos del otro costado. (Cardona & Buitrago, 2018)

## Evaluación del área deportiva

### Test de Pauwels

En este test es posible evaluar las diferentes aptitudes de los alumnos, No se trata de una carrera, sino de un test de motricidad que permite determinar si el niño es capaz de integrar en un tiempo razonable todas las codificaciones que se necesita para conducir correctamente. Diseñado por el profesor Pauwels (Universidad de Leuven, Bélgica).

Protocolo

Se debe disponer de un patio de 20x20 metros y demarcar el circuito propio de la prueba, el recorrido de cada alumno se cronometra. Un niño de 10 a 12 años debe poder hacer el recorrido en menos de 75 segundos, incluyendo las penalidades. Cada

error detectado se cuenta como un segundo (poner el pie en el suelo, tumbar un cono, desviar la trayectoria, no alargar el brazo completamente, no ver el número al mirar atrás) (Centro de Estudios Ambientales, s.f)

Evaluación del Test de Pauwels:

- Menos de 45 segundos: Apto
- Entre 46 y 74 segundos: Suficiente
- Más de 75 segundos: Insuficiente

**Evaluación del área educativa**

En esta área se pretende conocer en qué estado se encuentran los niños y cuál es el punto de partida en cuanto a aspectos como: el amor por la naturaleza, responsabilidad, salud corporal, relaciones humanas, lenguaje y respeto, haciendo estos componentes de la evaluación diagnóstica. Los componentes educativos se evaluarán ya que el presente plan no se ocupara sólo de aspectos físicos, motores y cognitivos, precisamente el desarrollo de las destrezas básicas del Bicicross en la etapa de iniciación deportiva debe fomentar una formación integral del niño para lo cual será indispensable la implementación de modelos didácticos y modelos de enseñanza que abarque más que un aprendizaje técnico, un aprendizaje significativo, en donde se tome en cuenta al aprendiente como un ser holístico.

| **Cuestionario del área educativa** | | | |
|---|---|---|---|
| **Nombre** | | **Edad:** | |
| A Continuación encontrarás 5 preguntas, cada pregunta tendrá 2 "**Opciones**" las cuales son las posibles respuestas, marca con una **X** la respuesta que creas correcta de acuerdo a la situación que indica la pregunta | | | |
| **Aspecto a evaluar** | **Pregunta orientadora** | **Opción 1** | **Opción 2** |
| **Amor por la naturaleza** | ¿Si ves una botella de plástico o empaque de | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | alguna golosina en el parque, tu…? | R: Lo recojo y lo arrojó en una caneca de basura | R: Lo dejo ahí para que otra persona lo recoja. |
| **Responsabilidad** | ¿Si el profesor dice que el entrenamiento empezará 10 minutos antes de lo normal la siguiente clase, tu..? | R: Llego 10 minutos antes como lo indicó el profesor, aun que deba levantarme más temprano. | R: Llego a la hora habitual porque me da pereza madrugar más para llegar más temprano |
| **Salud corporal** | ¿A qué hora te acuestas a dormir? | R: Entre las 7 a 8 de la noche. | R: Después de las 9 de la noche |
| **Relaciones humanas** | ¿Si el profesor dice que pueden hacer un ejercicio en parejas o individual, tu...? | R: Prefiero hacer el ejercicio solo. | R: Prefiero hacer el ejercicio en pareja |
| **Lenguaje y respeto** | ¿Si un compañero te dice una palabra grosera, tu…? | R: Le respondo con otra palabra grosera por que el me trato mal primero. | R: Le digo al profesor lo que hizo mi compañero para que él le llame la atención. |

Para la codificación de este cuestionario de opción múltiple se categorizan las respuestas en correctas e incorrectas, siendo solo una de las dos posibles respuestas de cada pregunta la correcta, una respuesta correcta le dará 1 punto y una incorrecta 0 puntos, al tener 5 ítems la calificación mayor será 5 y la menor 0.

1. ¿Si ves una botella de plástico o empaque de alguna golosina en el parque, tu…?

Opción correcta: 1-Lo recojo y lo arrojó en una caneca de basura.

Opción incorrecta: 2- Lo dejo ahí para que otra persona lo recoja.

2. ¿Si el profesor dice que el entrenamiento empezará 10 minutos antes de lo normal la siguiente clase, tu...?

Opción correcta: 1-Llegó 10 minutos antes como lo indicó el profesor, aunque deba despertarme más temprano.

Opción incorrecta: 2- Llegó a la hora habitual porque me da pereza madrugar más para llegar más temprano

3. ¿A qué hora te acuestas a dormir?

Opción correcta: 1-Entre las 7 a 8 de la noche.

Opción incorrecta: 2- Después de las 9 de la noche

4. ¿Si el profesor dice que pueden hacer un ejercicio en parejas o individual, tu...?

Opción correcta: 2-Prefiero hacer el ejercicio en pareja

Opción incorrecta: 1-Prefiero hacer el ejercicio solo.

5. ¿Si un compañero te dice una palabra grosera, tu…?

Opción correcta: 2-Le digo al profesor lo que hizo mi compañero para que él le llame la atención.

Opción incorrecta: 1-Le respondo con otra palabra grosera por que el me trato mal primero.

## Caracterización de la muestra

Población infanto juvenil de 8-10 años del Club Deportivo Falcón Race de Bogotá quienes realizan su práctica deportiva la pista de bicicross del parque metropolitano el Tunal ubicado en la localidad de Tunjuelito, uno de los integrantes del equipo de trabajo para la construcción de este plan pedagógico es entrenador en este club, este pedagogo deportivo ha aportado una mirada de la realidad en la que se encuentra la población.

En el contexto que rodea la práctica deportiva se evidencia el consumo de sustancias psicoactivas y de inseguridad tanto en la zona que rodea el parque y en menor medida dentro de este, en cuanto al espacio concreto de la pista gracias a que esta cuenta con una cerca de acero, se puede hacer un control de las personas que entran y salen dentro del horario de clase lo cual permite brindar seguridades deportistas y padres de verse afectado por agentes ajenos al club. Económicamente algunas de las bicicletas de los participantes no son las adecuadas ya sea por el tamaño de esta o por el estado de su funcionamiento mecánico esto también puede deberse a que el niño hasta ahora está iniciando su proceso deportivo y sus padres no cuentan con los recursos para comprar la bicicleta adecuada y todos los implementos de protección. En Cuanto al aspecto culturales se evidencia diferentes formas de pensar y actuar entre los deportistas, pero su comunión es de respeto y camaradería. Psicológicamente se evidencia que algunos deportistas cuentan con una mentalidad arriesgada y osada al realizar maniobras sin importar la dificultad o el riesgo, otros son más introvertidos o cautelosos y analizan más los riesgos y a la hora de desarrollar las actividades presentan una mentalidad más conservadora y la cual puede hacer pensar que no dan su 100%.

## Objetivo General

Enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross por parte de la población infantil de 8 a 10 años pertenecientes al CLUB DEPORTIVO FALCON RACE en la etapa de iniciación.

**Objetivos Específicos**

- Desarrollar el componente deportivo, motriz, cognitivo y educativo mediante el uso de la bicicleta que faciliten el posterior aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

- Aplicar actividades alejadas de los estilos tradicionales basados en repetición y aprendizaje mecanizado, pretendiendo que el deportista desarrolle el ejercicio desde un previo entendimiento de la acción.

- Incidir positivamente en los procesos psicomotores, socio afectivos y cognitivos de los niños mediante la práctica deportiva, para motivar al niño a incluir el deporte en su vida.

- Evidenciar el aprendizaje de las habilidades motrices básicas del bicicross por medio de un festival interno con los deportistas del Club Falcón Race

**Contenido de la Propuesta**

**Etapa I (Iniciación o formación polifacética)**

Duración: 5 meses. Edades: 8 – 10 años. Niveles: 3. Unidades: 5

Para la etapa de iniciación se abordarán los contenidos en 3 niveles los cuales estarán subdivididos en 5 unidades, cada unidad estará compuesta por 8 sesiones con una duración de 1 hora y 30 minutos, de esta forma si el participante completa los 3 niveles estará iniciado en el Bicicross y podrá dominar de forma global las destrezas básicas a nivel global en ejercicios en grupo o situaciones similares a la competencia.

Los objetivos se establecen por nivel, yendo desde una forma general en el nivel Introductorio, pasando por un nivel de transición en el nivel de adaptación y finalizando con el nivel de afianzamiento, siendo éste ligeramente más específico, demostrándose con mayor precisión en la tabla 4

**Tabla 4.**

*Objetivos de la iniciación al Bicicross por nivel.*

| ETAPA | MOMENTO DE APRENDIZAJE | OBJETIVO |
|---|---|---|
| INICIACIÓN | **Nivel 1** **Introducción** | Reconocer y ejecutar las destrezas básicas del manejo de la bicicleta y propiciar el primer acercamiento a las destrezas básicas del Bicicross. |
| | **Nivel 2** **Adaptación** | Aprendizaje consciente de las destrezas básicas del Bicicross |
| | **Nivel 3** **Afianzamiento** | Emplear las destrezas básicas del bicicross de manera global en situaciones competitivas. |

*Nota. Autoría propia*

Teniendo en cuenta los objetivos planteados en la etapa de iniciación deportiva y más en específico por nivel, se procede a precisar los contenidos con sus respectivas intensidades en cuanto a los componentes motriz, deportivo y educativo que promuevan de una manera organizada y planificada la enseñanza- aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross. (Véase figura 14 y 15)

**Figura 14.**

*Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación al Bicicross (motricidad básica)*

| ÁREA | CONTENIDOS | TEMAS | SUBTEMAS | Primera Etapa | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | Nivel 1 | Nivel 2 | Nivel 3 |
| | | | | Und. 1 | Und. 2 | Und. 3 |
| MOTRICIDAD BÁSICA | CUALIDADES FÍSICAS | Coordinación. | Dinámica general. | *** | *** | *** |
| | | | Viso motriz: ojo-pie. | *** | *** | *** |
| | | | Ojo-Mano. | *** | *** | *** |
| | | Equilibrio. | Dinámico. | *** | *** | *** |
| | | | Estático. | *** | *** | *** |
| | | | E. post-movimiento | *** | *** | *** |
| | | | E. Mixto (general) | *** | *** | *** |
| | | Velocidad. | Tiempo de Reacción | *** | *** | *** |
| | | | Cíclica. | ** | ** | ** |
| | | | Acíclica. | *** | *** | *** |
| | | Resistencia. | Aeróbica. | ** | ** | ** |
| | | | Anaeróbica aláctica. | ** | ** | ** |
| | | | Anaeróbica láctica | ** | ** | ** |
| | | Fuerza. | Explosiva. | * | * | * |
| | | | Isométrica. | * | * | * |
| | | Flexibilidad. | Estática Activa y Pasiva | *** | *** | *** |
| | | | Dinámica. | *** | *** | *** |
| | ESQUEMA CORPORAL | Control tónico. | Tensión-Relajación | *** | *** | *** |
| | | | Control respiratorio. | *** | *** | *** |
| | | | Posiciones. | *** | *** | *** |
| | | Ajuste postural | Adaptación esquelética general | *** | *** | *** |
| | | | Adaptación esquelética segmentaria. | *** | *** | *** |
| | | | Cambios de posiciones. | *** | *** | *** |
| | | Imagen corporal | Percepciones kinestésicas y cenestésicas. | *** | *** | *** |
| | | Concepto corporal | Representación. | *** | *** | *** |
| | | | Identificación. | *** | *** | *** |
| | | | Verbalización. | *** | *** | *** |
| | ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL | Direcciones espaciales | Izquierda, Derecha, Arriba, Abajo, Delante, Atrás. | *** | *** | *** |
| | | Direcciones temporales. | Antes, después, durante. | *** | *** | *** |
| | | Relaciones espaciales | Dentro, fuera, junto, separado, cerca, lejos, etc… | *** | *** | *** |
| | | Relaciones temporales. | Lento, rápido, intervalo, frecuencia, sincronización, etc… | *** | *** | *** |
| | | Configuraciones espaciales. | Figuras, formas, recorridos, etc… | *** | *** | *** |
| | | Configuraciones temporales. | Movimientos rítmicos, desplazamientos colectivos, etc… | *** | *** | *** |

**Figura 15.**

*Contenidos a desarrollar en la etapa de iniciación al Bicicross (Deportivo-educativo)*

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ***DEPORTIVA*** | DESTREZAS DEPORTIVAS | DESTREZAS BÁSICAS DEL CICLISMO | Pedaleo continuo. | *** | *** | *** |
| | | | Equilibrio estático. | *** | *** | *** |
| | | | Equilibrio dinámico. | *** | *** | *** |
| | | | Conducción y desplazamiento. | *** | *** | *** |
| | | DESTREZAS BÁSICAS DEL BICICROSS | Giro y Paso de peraltes. | *** | *** | *** |
| | | | Paso de montículos o A Ras. | *** | *** | *** |
| | | | Salto de montículos . | *** | *** | *** |
| | | | Técnica De Salida. | *** | *** | *** |
| ***EDUCATIVA*** | COMPETENCIAS COGNITIVAS | Estructura del implemento y mantenimiento | Tipo de implemento | *** | *** | *** |
| | | | Partes del implemento | *** | *** | *** |
| | | | Tipos de componentes del implemento | *** | *** | *** |
| | | | Cinemática del implemento | *** | *** | *** |
| | | | Armado y desarmado | *** | *** | *** |
| | | | Aseo de los componentes | *** | *** | *** |
| | | | Lubricación | *** | *** | *** |
| | | Accesorios | Elementos de protección e indumentaria. | *** | *** | *** |
| | | Escenarios | Tipo de superficie | *** | *** | *** |
| | | | Tipo de pista (SX, bicicross, pump track o strider) | *** | *** | *** |
| | | | Tipo de partidor (Inclinación y sistema de partida) | *** | *** | *** |
| | | Legislación y normatividad | Reglamentación y modalidades | ** | ** | ** |
| | | | Estructura del deporte asociado | ** | ** | ** |
| | | | Tipos de eventos o torneos | ** | ** | ** |
| | | | Semilleros | ** | ** | ** |
| | | Cultura deportiva local y nacional. | Charlas con deportistas destacados. | *** | *** | *** |
| | | | Relaciones interpersonales con deportistas de otros clubes. | * | * | * |
| | | | Visitas a otros clubes y otras pistas. | * | * | * |
| | COMPETENCIAS CIUDADANAS | Amor por la naturaleza | Aseo y ornato del entorno. | *** | *** | *** |
| | | | Manejo adecuado de los desechos. | *** | *** | *** |
| | | | Conservación de la naturaleza. | *** | *** | *** |
| | | Responsabilidad | Asistencia y puntualidad. | *** | *** | *** |
| | | | Cumplimiento de tareas y compromisos. | *** | *** | *** |
| | | | Uso adecuado de los elementos de seguridad. | *** | *** | *** |
| | | | Aprecio a los recursos. | *** | *** | *** |
| | | | Esmero deportivo. | *** | *** | *** |
| | | | Valoración de las actividades. | *** | *** | *** |
| | | Salud corporal | Aseo cotidiano. | *** | *** | *** |
| | | | Ingesta adecuada de alimentos. Descanso y sueño. | *** | *** | *** |
| | | | Ejercicio físico. | *** | *** | *** |
| | | | Prevención de enfermedades. | ** | ** | ** |
| | | Relaciones humanas | Convivencia deportiva. | *** | *** | *** |
| | | | Respeto y consideración. | *** | *** | *** |
| | | | Solidaridad y cooperación. | *** | *** | *** |
| | | | Identidad y compañerismo. | *** | *** | *** |
| | | | Aportar y compartir. | *** | *** | *** |
| | | | Reconocimiento del esfuerzo. | *** | *** | *** |
| | | Lenguaje | Expresiones técnicas deportivas | *** | *** | *** |
| | | | Lenguaje respetuoso. | *** | *** | *** |
| | | | Disposición para escuchar. | *** | *** | *** |
| | | | Expresar ideas. | *** | *** | *** |

*Nota. Las intensidades de cada subtema a tratar se clasifican en * Baja ** Media *** Alta*

**Desempeño e indicadores para la etapa I**

Desempeños / Resultados Esperados:

Con la implementación de este plan pedagógico se pretende alcanzar unos resultados esperados del proceso (desempeños), los cuales se deben alcanzar por medio de unos indicadores de desempeños, explicando de manera explícita la acción que se debe realizar en determinados niveles y momentos de la aplicación del plan pedagógico, tal como se demuestra de manera más detallada en las figuras 16 y 17.

**Figura 16**

*Aprendizajes esperados o desempeños e indicadores de desempeño en la práctica del bicicross.*

| COMPONENTES DE PREPARACIÓN | ETAPA DE FORMACIÓN: INICIACIÓN | |
|---|---|---|
| | **DESEMPEÑOS** | **INDICADORES** |
| **HABILIDAD COMPETITIVA** | Participa voluntariamente en festivales y eventos distritales de diferentes modalidades de ciclismo | Realiza una o más modalidades del ciclismo mostrando una actitud propositiva y participativa en los eventos. |
| **PREPARACIÓN TÉCNICA** | Ejecuta las técnicas básicas del Bicicross. | Integra diferentes elementos técnicos en situaciones básicas de aplicación. |
| **PREPARACIÓN TÁCTICA** | Soluciona las situaciones problema planteadas por el pedagogo utilizando su intuición. | Construye con sus compañeros soluciones asertivas.<br><br>Resuelve las situaciones utilizando su experiencia individual con el acompañamiento del pedagogo. |
| **PREPARACIÓN TEÓRICA** | Identifica y comprende los aspectos básicos técnico-tácticos, el significado y los objetivos del Bicicross en la etapa de iniciación. | Aplica las reglas básicas del Bicicross.<br><br>Realiza actividad física consciente de los beneficios de esta práctica. |

*Nota. Autoría propia*

**Figura 17.**

*Aprendizajes esperados o desempeños e indicadores de desempeño en la práctica del bicicross*

| | | |
|---|---|---|
| **PREPARACIÓN FÍSICA** | Evidencia desarrollo físico y multilateral de las capacidades físicas y coordinativas y las destrezas básicas del ciclismo. | Muestra desarrollo equilibrado de sus capacidades físicas y coordinativas básicas para su edad (Fases sensibles).<br><br>Utiliza estas capacidades para asimilar el aprendizaje de destrezas básicas del ciclismo. |
| **PREPARACIÓN PSICOLÓGICA** | Decide de forma autónoma realizar actividad física o deportiva.<br><br>Disfruta el entorno de la práctica deportiva y/o del entrenamiento. | Asume con entusiasmo los entrenamientos y eventos deportivos.<br><br>Identifica la calidad de los estímulos para el desarrollo de sus destrezas.<br><br>Muestra actitud positiva y de mejora continua ante los éxitos y derrotas. |
| **FORMACIÓN VALORATIVA** | Promueve la formación y afianzamiento de los valores deportivos y ciudadanos en el entorno deportivo. | Muestra respeto por sí mismo, sus compañeros, sus elementos deportivos y el escenario.<br><br>Respeta las normas que regulan su comportamiento.<br><br>Asume actitud crítica frente a comportamientos que atentan contra el juego limpio. |
| **EDUCATIVO** | Realiza habitualmente actividades físicas saludables.<br><br>Asume la práctica deportiva como un espacio de integración social. | Muestra interés de participar en actividades físicas que le generan diversión.<br><br>Disfruta lo lúdico sobre el resultado.<br><br>En las actividades muestra sentido de solidaridad. |

## Metodología

Singer plantea la gran cantidad de modelos y aproximaciones que se desarrollan a la hora de facilitar el aprendizaje de las acciones motrices muchas veces va de la mano de los conocimientos y experiencias empíricas del docente, de sus filosofías, de su estilo, objetivos, situaciones y gustos, pero dentro de cada aproximación deben existir unos principios científicos del aprendizaje esto con el fin de que por medio de la reflexión del docente éste pueda proceder de forma organizada y estructurada que le permita percibir las diferencias entre los sujetos y así mejorar las condiciones para aprender, de todos en general (Singer, 1986).

La propuesta busca generar una guía para la enseñanza de las destrezas básicas del bicicross que supere el estricto proceso del entrenamiento técnico y táctico basado en la repetición, para, progresivamente plantearse de forma comprensiva (López & Castejón, 2010) desde un enfoque constructivista se abordará el acto educativo con los niños del club Falcón Race promoviendo la construcción, interpretación y el reconocimiento de su realidad, por medio de trabajos psicomotrices, cognitivos y socio afectivos, los cuales potencializan de formación integral, apropiándose de la realidad motriz que brinda el entorno del bicicross. Para lograr tales propósitos se presentan los objetivos específicos que se desarrollaran por nivel de aprendizaje, tal como se demuestra en la Tabla 5.

**Tabla 5.**

*Objetivos generales y específicos por niveles en la iniciación al bicicross.*

| NIVEL | OBJETIVO GENERAL | OBJETIVOS ESPECÍFICOS |
|---|---|---|
| **Nivel 1 Introducción** | Reconocer y ejecutar las destrezas básicas del manejo de la bicicleta y propiciar el primer acercamiento a las destrezas básicas del Bicicross. | Reconocer la estructura de la bicicleta.<br><br>Comprender la estructura espacio temporal en la bicicleta.<br><br>Comprender y adoptar la postura básica para el manejo de la bicicleta.<br><br>Pedalear de pie.<br><br>Desplazarse en la bicicleta adoptando distintas posturas.<br><br>Desarrollar patrones de movimiento básicos en bicicleta (lanzar, coger, atrapar y patear)<br><br>Reconocer la técnica del “A ras”<br><br>Reconocer y comprender la importancia del uso de los elementos de seguridad.<br><br>Reconocer la estructura de la pista de Bicicross.<br><br>Completar una vuelta a la pista sin perder el control de la bicicleta. |

| | | |
|---|---|---|
| **Nivel 2 Adaptación** | Aprendizaje consciente de las destrezas básicas del Bicicross | Ejecutar la absorción de impulsión en los montículos.<br>Acomodar bielas a “nivel” para pasar los montículos<br>Ejecutar de forma básica el “A ras”<br>Acomodar las bielas al girar.<br>Girar en los peraltes sin tocar el piso con el pedal<br>Pedalear mientras gira en un peralte sin perder el control.<br>Mantener el equilibrio en la tabla del partidor<br>Completar una vuelta a la pista individualmente desde la tabla del partidor usando la técnica A ras y giro en peraltes. |
| **Nivel 3 Afianzamiento** | Emplear las destrezas básicas del bicicross de manera global en situaciones competitivas. | Mantener el equilibrio en el partidor sentado y de pie en pedales, variando estas posiciones.<br>Comprender y ejecutar el gesto básico de salida.<br>Elevar las dos ruedas sobre un salto.<br>Generar velocidad mediante el “A ras”<br>Girar en peraltes por las 3 posibles líneas en grupo<br>Completar una vuelta a la pista en grupo, ejecutando el gesto de salida, la técnica A ras y el giro en peraltes a nivel básico. |

*Nota. Autoría propia*

En la estructura de la propuesta didáctica el proceso de enseñanza-aprendizaje estará compuesto por 3 niveles subdivididos en 5 unidades en los que se plantean las actividades a partir de juegos y ejercicios problematizadores para los estudiantes que más allá de tareas analíticas se encuentren frente a un desafío o reto, el cual debe caracterizarse por ser atractivo, sugestivo y coherente que genere un estado de disonancia cognitiva.

El planteamiento didáctico que se propone para el alcance de los objetivos propuestos es en primera instancia generar un cuestionamiento y un reconocimiento del cuerpo por medio del movimiento, utilizando como medio los ejercicios que promuevan las capacidades Físicas coordinativas básicas (Manipulativas, locomotoras y axiales), para en momentos posteriores generar estos aprendizajes transferidos a la bicicleta de manera progresiva, armónica y consciente. Alcanzando como finalidad un aprendizaje global de las destrezas básicas del bicicross, teniendo como sustento el perfeccionamiento de las habilidades coordinativas básicas para futuros aprendizajes físico- cognitivos. Para tal fin se establecen modelos pedagógicos alternativos periodizados a lo largo del plan pedagógico acordes con los objetivos de aprendizaje (Véase tabla 6) y se describe el aporte que cada uno de estos tendrá a lo largo del plan pedagógico. (Véase tabla 7)

**Tabla 6.**

*Momentos de aplicación de los modelos didácticos.*

| **MODELOS DIDÁCTICOS A IMPLEMENTAR** | **Nivel 1** | | **Nivel 2** | | **Nivel 3** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Unidad 1** | **Unidad 2** | **Unidad 3** | **Unidad 4** | **Unidad 5** |
| **Modelo Entrenamiento Deportivo infantil** | *** | *** | * | * | |
| **Modelo integrado de enseñanza** | | | ** | *** | *** |
| **Aprendizaje significativo** | *** | *** | *** | *** | *** |
| **Modelo ludotécnico** | | | ** | ** | *** |

*Nota. El grado de participación de cada modelo didáctico es * Bajo ** Medio *** Alto.*

*Autoría propia*

**Tabla 7.**

Aportes de los modelos didácticos a lo largo del plan pedagógico.

| **Modelos didácticos a implementar** | **Nivel 1** | | **Nivel 2** | | **Nivel 3** |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Unidad 1** | **Unidad 2** | **Unidad 3** | **Unidad 4** | **Unidad 5** |
| **Modelo de entrenamiento deportivo infantil** | Por medio del enfoque problémico se cuestiona a los niños sobre el movimiento, desarrollando las capacidades motrices básicas e incrementando la complejidad de los estímulos cognitivos. | | El enfoque problematizador se desarrolla en ejercicios promoviendo la transferencia de las capacidades coordinativas en tierra a la bicicleta. Y se empieza a desarrollar de manera cuidadosa las capacidades condicionales base del bicicross. | | |
| **Modelo integrado de enseñanza** | | | Plantear juegos individuales y grupales que se ajusten al estado de desarrollo básico del niño y los aprendizajes adquiridos en el nivel 1, partiendo de lo simple a lo complejo en la adquisición de las destrezas básicas del bicicross. | | |
| **Aprendizaje significativo** | Partiendo de los conocimientos previos adquiridos durante la infancia se implementan actividades lúdicas encaminadas al desarrollo motor y su relación con las destrezas básicas del manejo de la bicicleta dando lugar al | | Teniendo en cuenta las estructuras de aprendizajes trabajadas en el nivel 1, se desarrollarán actividades lúdicas que promuevan la transición entre el manejo de la bicicleta y el aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross. | | Resultante del nivel 1 y 2 el estudiante entiende y relaciona las destrezas básicas del bicicross y su aplicación en el contexto de juego. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | primer acercamiento a los patrones de movimiento más básicos del bicicross. | | |
| **Modelo ludotécnico** | | Facilitar el aprendizaje del niño, tanto a nivel motor, creando un nuevo patrón de movimiento, como a nivel cognitivo, siendo capaz de centrar la atención en el elemento técnico (destrezas básicas del bicicross) | Desarrollar la destrezas básicas del bicicross desde la comprensión por medio de actividades lúdicas de aplicación. |

Los modelos didácticos utilizados de manera apropiada fortalecerán y promoverán los aprendizajes esperados, con ayuda de métodos y medios que guíen de manera precisa el desarrollo y la promoción de cada componente. En cuanto a métodos utilizaremos métodos jugados, propioceptivos, continuos, mixtos, entre otros. Desarrollándose por medios o ejercicios adaptados a las necesidades, requerimientos y objetivos de los niños de 8- 10 años del Club Falcón Race. Precisado de manera más detallada en la figura 18.

**Figura 18.**

*Métodos, medios y recursos requeridos para el desarrollo de los contenidos, temas y subtemas.*

| ***ÁREA*** | ***CONTENIDOS*** | ***TEMAS*** | ***SUBTEMAS*** | ***Primera Etapa*** | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | ***Métodos*** | ***Medios*** | ***Recursos*** |
| ***MOTRICIDAD BÁSICA*** | Cualidades físicas | **Ritmo biológico** | Pulso | Métodos propioceptivos | Actividades que incluyan toma de frecuencia cardiaca, control de ritmo respiratorio, etc. | |
| | | | Frecuencia | | | |
| | | | Vigilia-sueño | | | |
| | | | Ritmo Respiratorio | | | |
| | | **Coordinación** | Dinámica general | Juegos lúdicos pre deportivos | Desarrollo de actividades lúdicas con elemento | Platillos, conos, pelota, balón, bastón, cinta. |
| | | | Viso motriz: ojo-Pie | | | |
| | | | Ojo-mano | | | |
| | | **Equilibrio** | Dinámico | Juegos Adaptados" | Desplazamientos con seguridad y estabilidad.<br>Actividades que requieren de una posición estable "partida, permanecer quieto en un solo lugar sobre la bici"<br>Control postural post acción | |
| | | | Estático | | | |
| | | | E.post movimiento | | | |
| | | | E.mixto general | | | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | Ejecuta las acciones de equilibrio variando los apoyos y en diferentes superficies. | |
| | | **Velocidad** | Tiempo de reacción | Juegos y ejercicios adaptados | Juegos en parejas con pelotas de tenis con lanzamientos cortos para que el compañero agarre la pelota lo más rápido posible, también con otras señales auditivas salidas cortas, siempre variado la posición inicial. | Conos, platillos, pelotas de tenis, |
| | | | Cíclica | Juegos y ejercicios adaptados | Juegos en grupo cogidas, captura la bandera, relevos, persecuciones…<br><br>Saltos con una pierna en ritmo. • Con ambas piernas, saltos cortos e impulsivos. • Carrera de saltos. • Carrera de brincos. | Conos, platillos, pelotas de tenis, trapo, zona amplia de juego. |
| | | | Acíclica | Juegos y ejercicios adaptados | Circuitos con saltos, giros, cambios de dirección... | Conos, platillos, bastones, lazos, zona amplia de juego. |
| | | **Resistencia** | Aeróbica | Métodos combinados | Carrera en pista de recorrido, Juegos de resistencia | Conos, platillos, aros, bastones, pelota de tenis, zona amplia de juego (pasto) |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Anaeróbica alactica | Método continuo con velocidad variable | Circuitos y juegos con división de distancia en tramos cortos y otros más largos, con intensidades bajas (largos) y altas (cortos) | Conos, platillos y zona amplia de juego (pasto) |
| | | | Anaerobica láctica | No se trabaja | | |
| | | **Fuerza** | General (peso corporal) | Juegos y ejercicios adaptados | circuitos con auto carga, parejas y saltos simples y variados y lanzamientos BM de 0,5 kg a 1kg. | Conos. platillos, lazos, costale y espacio amplio (zona de juego) |
| | | | Isométrica | Juegos y ejercicios adaptados | Circuitos en grupo que busquen la adopción y mantenimiento de una posición estática (congelados) | Conos, platillos y un espacio amplio (zona de juego) |
| | | **Flexibilidad** | Estática activa y pasiva | Método activo estático y pasivo | Circuitos de estiramiento con y sin ayuda de los compañeros. | Superficie plana y suave (pasto o colchonetas) |
| | | | Dinámica | | | |
| | | **Esquema corporal** | Control tónico | Métodos de juego y métodos de propiocepción | Ejercicios grupales o individuales en donde se promueva la independencia segmentaria con sus posibilidades de contracción y relajación | Superficie plana y suave (pasto o colchonetas |
| | | | Ajuste postural | | | |
| | | | Imagen y Concepto Corporal | | | |
| | | **Estructuración espacio-temporal** | Direcciones espacio-temporales | Métodos de juego y | Ejercicios en donde se diferencien los tipos de lateralidad | Superficie plana y suave (pasto |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | Relaciones espacio-temporales | métodos verbales | y sus combinaciones, sus frecuencias y ritmos | o colchonetas |
| | | | Configuraciones espacio-temporales | | | |
| ***DEPORTIVA*** | Destrezas deportivas | **Destrezas básicas del ciclismo** | Pedaleo continuo | Juegos de asimilación y corrección | Ejercicios en grupo o individuales que requieran recorridos de 30 a 50 mts (relevos, piques…) | Cono y platillos |
| | | | Equilibrio estático | Juegos de asimilación y corrección | Ejercicios en grupo e individuales que impliquen mantenerse en su bicicleta en una posición estática ya sea en un área determinada o apoyando su bicicleta contra algo. | Conos, platillos y un banco o muro de apoyo. |
| | | | Equilibrio dinámico | Juegos de asimilación y corrección | Ejercicios en grupo e individuales que impliquen o pasar por un área determinada sin bajar los pies de la bicicleta | Tablas, bases o tubos de pvc, conos, platillos. |
| | | | Conducción y desplazamiento | Juegos de asimilación y corrección | Ejercicios en grupo e individuales circuito tipo “Gymkana” con obstáculos, giros, lanzamientos y manipulación de objetos. | Conos, platillos, bastones, aros, pelotas de tenis, tiza. |
| | | **Destrezas básicas del bicicross** | Giro Y paso de peraltes | Juegos y ejercicios de asimilación. | Ejercicios en grupos e individuales pasando peraltes en zonas | Conos, platillos y peraltes de una pista. |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | específicas en diferentes formas. | |
| | | | Paso de montículos o A ras | Juegos ejercicios de asimilación. | Ejercicios en grupos e individuales buscando el "pistoneo" con el cuerpo para mantener las ruedas en el piso, el control de la bicicleta y generando impulso. | Conos, platillos y rectas con montículos seguidos y separados. |
| | | | Salto de montículos | Juegos y ejercicios de asimilación. | Ejercicios en grupos e individuales fuera y dentro de la pista buscando levantar la rueda delantera y trasera en el piso (pasar por encima de obstáculos) y luego transferirlo a la pista levantando las ruedas resultante de un morro. | Conos, platillos, pequeños escalones, aros, bastones, rampa pequeña, morros de la pista. |
| | | | Técnica de salida | Juegos y ejercicios de asimilación. | Ejercicios en grupos e individuales, de equilibrio en partidor, salidas y trabajos de arranque desde cero o lanzado. | Partidor, conos, platillos, lazos, pelotas de tenis |

*Nota. Autoría propia*

Las sesiones de clase se planificarán con respecto a los contenidos periodizados a lo largo del plan pedagógico, teniendo cada una de ellas objetivos deportivos, objetivos motrices

y objetivos educativos. Se crearán y desarrollarán un total de 40 sesiones, las cuales se presentarán a continuación:

<table>
<tr><td colspan="5">ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sesión: 1</td><td colspan="2">Duración: 1 hora 30 minutos</td><td>Fecha:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos</td><td>Deportivo: Control y manejo de la bicicleta.</td><td>Motriz: Comprensión de la estructura temporo espacial.</td><td>Educativo: Lenguaje respetuoso al corregir al compañero</td></tr>
<tr><td colspan="5">Contenidos: Conducción, equilibrio dinámico, estructura temporo espacial, relaciones humanas.</td></tr>
<tr><td colspan="4">Metodología: Juegos de asimilación y corrección.</td><td>Recursos: Tiza, espacio plano, platillos, pista Bicicross.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calentamiento</td><td colspan="3">1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego “congelados”, descongela al compañero pasando por debajo de sus piernas. Un grupo congela y el otro debe ser congelado, se rotan los roles cada 2 minutos.</td><td>1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| to | | |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo se ubica en una de las líneas dibujadas en el piso, uno tras de oro deben caminar sobre la línea sin salirse de ella, variaciones: de espalda, tomados de la mano lateralmente y de frente con una mano atrás sujetada a su compañero.<br>4. En parejas, cada uno debe recorrer una línea recta dibujada en el piso sentado en la bicicleta, apenas el primero complete el recorrido sale su compañero, el compañero que está al otro lado de la línea debe estar pendiente de que su compañero no se salga de la línea, si es así deben encontrar la forma de que no suceda esto, cambian de rol en cada pasada.<br>5. El mismo ejercicio, pero de pie, con la misma pareja y metodología.<br>6. Individualmente pasar pedaleando una recta con montículos bajos y distantes, sin salirse de la pista. | 3. (15 minutos)<br>4. (15 minutos)<br>5. (15 minutos)<br>6. (15 minutos) |
| V. alacalma | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

<table>
<tr><td colspan="5">ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sesión: 2</td><td colspan="2">Duración: 1 hora 30 minutos</td><td>Fecha:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos</td><td>Deportivo: Pedaleo y postura en montículos.</td><td>Motriz: Coordinación visomanual.</td><td>Educativo: Lenguaje respetuoso al corregir al compañero</td></tr>
<tr><td colspan="5">Contenidos: Conducción, pedaleo, coordinación viso manual, relaciones humanas</td></tr>
<tr><td colspan="4">Metodología: Juegos de asimilación y corrección.</td><td>Recursos: Tiza, espacio plano, platillos, pista Bicicross.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calentamiento</td><td colspan="3">1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego cogidos en cadena, empiezan dos, el primero en hacer la cadena más larga gana, cambiar los que cogen cada 2 minutos.</td><td>1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo se ubica en una de las líneas dibujadas en el piso, uno tras de oro deben caminar sobre la línea sin salirse de ella mientras rebota una pelota de tenis contra el piso y la cogen de forma continua, variaciones: cambia la pelota de mano, lanza la pelota sobre la cabeza.<br>4. En parejas, cada uno debe recorrer una línea irregular dibujada en el piso sentado en la bicicleta, apenas el primero complete el recorrido sale su compañero, el compañero que está al otro lado de la línea debe estar pendiente de que su compañero no se salga de la línea, si es así deben encontrar la forma de que no suceda esto, cambian de rol en cada pasada, variaciones: de pie, con una mano en la cabeza.<br>5. En parejas (uno observa y otro ejecuta) pasar una recta con montículos bajos y distantes, sin salirse de la pista, pedaleando la subida y bajando con bielas a nivel, cambian de rol en cada pasada y el observador indica si lo está haciendo la tarea. | 3. (15 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (25 minutos) |
| V. a la calma | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>El profesor dejará como consulta, investigar las partes de la bicicleta.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

<table>
<tr><td colspan="5">ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sesión: 3</td><td colspan="2">Duración: 1 hora 30 minutos</td><td>Fecha:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos</td><td>Deportivo: Pedaleo y postura en montículos.</td><td>Motriz: Coordinación dinámica general.</td><td>Educativo: Compañerismo, estructura de la bicicleta.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Contenidos: Conducción, pedaleo, coordinación viso manual, relaciones humanas</td></tr>
<tr><td colspan="4">Metodología: Juegos adaptados y de asimilación</td><td>Recursos: cintas de colores, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calentamiento</td><td colspan="3">1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego captura la bandera, 3 equipos, cada equipo podrá ganar un punto si logra llevar la “bandera” de un equipo contrario hasta su bandera, gana el primer equipo que logre 3 puntos.</td><td>1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. En parejas tomar cada una de las cintas y amarrarlas en la parte de la bicicleta que corresponda según el color que el profesor exprese para cada parte, la primera pareja en lograrlo gana 1 punto, la pareja que obtenga 3 puntos gana, los ganadores deberán exponer las partes y colores correspondientes a sus compañeros, verde(manubrio) azul(tenedor) rojo(marco) amarillo(bielas) blanco(pedales) negro(freno)<br>4. En grupos de 5, un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada miembro del equipo debe tener una pelota de tenis, con esta pelota debe tumbar alguno de los conos ubicados a 20 metros del inicio mientras conduce su bicicleta, lanzando la pelota 1 metro antes de los conos, apenas el compañero lanza, debe volver para tocar a su otro compañero para que este salga, gana el equipo que tumbe la mayor cantidad de conos. Variantes: lanza desde más distancia, solo puede lanzar de pie.<br>5. En grupos de 5, pasar dos rectas y un peralte sin salirse de la pista, pedaleando lo que más pueda en las rectas y ubicando las bielas a nivel en el peralte, deja la bicicleta en el punto indicado, corre para tocar a su compañero y este salga, gana el equipo que termine primero. Variaciones: cambia de equipo. | 3. (10 minutos)<br>4. (25 minutos)<br>5. (25 minutos) |
| V. al ac | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| a l m a | El profesor dejará como tarea investigar la función de cada una de estas partes de la bicicleta trabajadas en clase.<br>9. Estiramiento individual | |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 4 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Pedaleo y postura en montículos (bielas a nivel) | Motriz: Coordinación dinámica general. | Educativo: expresión de ideas, estructura de la bicicleta. |
| Contenidos: giros, pedaleo, esquema corporal, cumplimiento de tareas | | | |
| Metodología: Juegos adaptados y de asimilación | | | Recursos: cintas marcadas, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Cal e n t | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación. | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| amiento | 2. Juego espejo, de frente a un compañero, debe imitar la postura estática o ejercicio que realice el compañero, cambian de rol cada minuto. | |
| Parte central | 3. En parejas tomar cada una de las cintas que tiene una función escrita y amarrarlas en la parte de la bicicleta que corresponda, la pareja que logre acertar más funciones gana, los ganadores deberán exponer las partes y funciones correspondientes a sus compañeros, manubrio (Apoyo de manos y dirigir la bicicleta) tenedor (sujetar rueda delantera) marco (unir todas las piezas) bielas (soportar los pedales y jalar la cadena) pedales (apoyo de los pies) freno (disminuir velocidad).<br>4. En grupos de 5, un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada participante debe pasar entre conos realizando zigzag dar la vuelta a un círculo de platillos volver a pasar por el zigzag, toca a su compañero para que este salga. Variantes: de pie ida y de vuelta sentado, todo sentado sin una mano en el manubrio.<br>5. Individual pasar dos rectas y un peralte sin salirse de la pista, pedaleando solo las subidas y ubicando las bielas a nivel en las bajadas, y en los peraltes. | 3. (10 minutos)<br>4. (25 minutos)<br>5. (25 minutos) |
| V. alac | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| a l m a | El profesor dejará como tarea investigar los elementos de protección más importantes y su correcto uso<br>9. Estiramiento individual | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 | | | |
| Sesión: 5 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción a la técnica de "A ras" | Motriz: Trabajo de fuerza con saltos variados. | Educativo: responsabilidad y elementos de protección. |
| Contenidos: giros, pedaleo, esquema corporal, cumplimiento de tareas | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos:: cintas y bases para amarrarlas, costales, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |

| | | |
|---|---|---|
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Carreras de costales, en equipos de 3, el que tenga el costal debe ir realizando saltos hasta el punto indicado y volver para entregarle el costal a su compañero y este realice lo mismo, gana un punto el primer grupo en terminar el recorrido, el que llegue a 10 puntos gana el juego. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 3, reunir los elementos de protección más importantes y uno de los tres debe ponerlos de forma adecuada, ganara el primer equipo en lograrlo y estos deberán exponer los nombres, correcto uso y por qué son importantes para realizar la práctica deportiva.<br>4. En grupos de 5, un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada participante debe pasar por debajo de las cintas ubicadas a lo largo del recorrido, agachándose y parándose entre cintas, sus compañeros irán detrás de este en fila imitando el movimiento de pistón. Variantes: realizarlo sin dejar de pedalear, pedaleando entre cintas.<br>5. Individual pasar dos rectas y un peralte sin salirse de la pista, replicando el movimiento de pistón de paso de cintas, pero a hora para pasar los montículos con las bielas a nivel y generando velocidad, en los peraltes pedalea. Variaciones: sin parar de pedalear en los montículos, sin pedalear | 3. (10 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 6 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción a la técnica de "A ras" | Motriz: Trabajar la velocidad | Educativo: reconocer el esfuerzo de sus compañeros y demostrar respeto. |
| Contenidos A ras , velocidad, coordinación general, relaciones humanas. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: cintas y bases para amarrarlas, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |

| | Descripción de actividades | Tiempo |
|---|---|---|
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, uno frente al otro cada uno se ubicara en un platillo a 2mts a la redonda habrá 3 platillos, uno de los niños debe realizar tres desplazamientos a estos tres puntos que están enfrente de él, en el orden que quiera y siempre volviendo al punto de inicio, al realizar los 3 movimientos deberá ir corriendo hasta el platillo de inicio de su compañero, que está enfrente, este compañero debe imitar los movimientos de su compañero ejecutante y correr al platillo del, gana el que primero toque el platillo de inicio del otro. Variaciones: cambio de roles | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada participante realizará un zigzag en 6 conos, luego pasar por debajo de las cintas ubicadas a lo largo del recorrido, agachándose y parándose entre cintas, realizando el zigzag entre cada cinta, sus compañeros irán detrás de este en fila imitando el movimiento de pistón y el zigzag pedaleando. Variantes: con velocidad previa sin pedalear en todo el recorrido, realizarlo sin dejar de pedalear.<br><br>4. Individual pasar dos rectas y un peralte sin salirse de la pista, replicando el movimiento de pistón de paso de cintas para pasar los montículos con las bielas a nivel y generando velocidad y en los espacios planos realizar el zigzag en conos, en los | 3. (25 minutos)<br>4. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | peraltes pedalea. Variaciones: sin parar de pedalear en los montículos, agregar zigzag al peralte . | |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 7 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción a la técnica de “A ras” | Motriz: velocidad de reacción como respuesta a estímulos | Educativo: Adecuada comunicación y esfuerzo |
| Contenidos A ras , velocidad de reacción , lanzar-atrapar, respeto y consideración | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: pelotas de tenis, conos, espacio |

| | | |
|---|---|---|
| | | plano, platillos, pista Bicicross. balancín . |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja tiene 2 pelotas de tenis, un compañero tendrá el rol de lanzar alguna de las pelotas a una distancia de metro y medio para que este rebote, el otro debe atrapar esta pelota desde diferentes posiciones de inicio como sentado de frente, acostado, sentado de espalda, acostado boca abajo, de rodillas. Cambian de roles al realizar cada posición, 10 repeticiones por posición, el compañero puede avisar al otro cuando ir por la pelota con señal visual (rebote de pelota, auditiva (sonido o palabra) o táctil (toque en el hombro). | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, un participante de cada grupo se ubica en una zona denominada de inicio, cada participante realizará un zigzag en 6 conos, luego pasar por debajo de la cinta agachándose y parándose luego de pasar la cinta, ubicar las bielas a nivel y con velocidad media pasar un balancín (tabla y una base que la sostenga) luego realizar un pique de 20 mts hasta el punto de meta, sus compañeros saldrán uno por uno cuando el de adelante cruce el balancín imitando el movimiento de pistón y el zigzag y paso de balancín. Variantes: | 3. (25 minutos)<br>4. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | con velocidad previa sin pedalear hasta pasar el balancín, pasar el balancín con más velocidad.<br><br>4. Individual pasar dos rectas y un peralte sin salirse de la pista, realizando el A ras para pasar los montículos con las bielas a nivel y generando velocidad y en los espacios planos pedalear, en los peraltes debe pasar en el medio de las líneas de platillos. Variaciones: sin parar de pedalear en los montículos, pedalear al peralte . | |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>El profesor deja como consulta, investigar las características, partes y nombres de los componentes de una pista de bicicross.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 8 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: “A ras” como técnica para generar velocidad | Motriz: velocidad de reacción como respuesta a estímulos, fortalecimiento general. | Educativo: responsabilidad y reconocer las características de la pista |
| Contenidos A ras , velocidad de reacción , fuerza general, Elementos de la pista | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: cuerda, pelotas de tenis, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. balancín . |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja se ubica de frente a un platillo el cual tiene una pelota de tenis encima, los dos dan 10 pasos atrás, a la señal del profesor corren lo más rápido posible para coger la pelota, el que no logre coger la pelota debe hacer 3 burpees. Variantes: posiciones de arranque (sentado, de rodillas, acostado, de espalda, etc…) aumentar o disminuir la distancia a recorrer. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. Según la consulta, se ubican en grupos de 5, el profesor asignará un ejercicio para cada parte de la pista, al decir el ejercicio cada grupo debe correr a dicho espacio y deberá realizar 5 repeticiones del ejercicio que corresponde, ejemplo:<br>Sentadilla se asignó para los saltos dobles, los grupos deben ir a alguno de los saltos dobles de la pista y realizar 5 sentadillas. | 3. (10 minutos)<br>4. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | S. Triple (flexión de codo) meseta (buree) partidor (jumping jacos) zona rítmica (tijera explosiva) peralte (abdominales)<br><br>4. En parejas, sujetar un lazo con una mano mientras conduce la bicicleta con la otra mano sentada, recorrer una distancia de 50 mts sin que pierda tensión la cuerda Variantes: cambiar de mano, llevar el lazo en forma semicircular dejándolo caer sin que toque el suelo y sin generar tensión.<br><br>5. En parejas, uno ejecuta y el otro observa (el observador le da su opinión a su compañero con respecto a los aspectos a mejorar y favorables) pedalear fuerte antes de la sección de ritmo, dejar de pedalear al llegar a esta y realizando el A ras para pasar los montículos con las bielas a nivel, generar velocidad y aumentarla al salir de esta recta. Cambian de roles. Variaciones: pedaleando en todos los montículos, . | 5. (25 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| |
|---|
| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 1 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 8 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: "A ras" como técnica para generar velocidad | Motriz: velocidad de reacción como respuesta a estímulos, fortalecimiento general. | Educativo: responsabilidad y reconocer las características de la pista |
| Contenidos A ras , velocidad de reacción , fuerza general, Elementos de la pista | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: cuerda, pelotas de tenis, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. balancín . |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 3. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>4. En parejas, cada pareja se ubica de frente a un platillo el cual tiene una pelota de tenis encima, los dos dan 10 pasos atrás, a la señal del profesor corren lo más rápido posible para coger la pelota, el que no logre coger la pelota debe hacer 3 burpees. Variantes: posiciones de arranque (sentado, de rodillas, acostado, de espalda, etc…) aumentar o disminuir la distancia a recorrer. | | 3. (5 minutos)<br>4. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| to | | |
| Parte central | 3. Según la consulta, se ubican en grupos de 5, el profesor asignará un ejercicio para cada parte de la pista, al decir el ejercicio cada grupo debe correr a dicho espacio y deberá realizar 5 repeticiones del ejercicio que corresponde, ejemplo:<br>Sentadilla se asignó para los saltos dobles, los grupos deben ir a alguno de los saltos dobles de la pista y realizar 5 sentadillas.<br>S. Triple (flexión de codo) meseta (burpee) partidor (jumping jacks) zona rítmica (tijera explosiva) peralte (abdominales)<br>4. En parejas, sujetar un lazo con una mano mientras conduce la bicicleta con la otra mano sentada, recorrer una distancia de 50 mts sin que pierda tensión la cuerda Variantes: cambiar de mano, llevar el lazo en forma semicircular dejándolo caer sin que toque el suelo y sin generar tensión.<br>5. En parejas, uno ejecuta y el otro observa (el observador le da su opinión a su compañero con respecto a los aspectos a mejorar y favorables) pedalear fuerte antes de la sección de ritmo, dejar de pedalear al llegar a esta y realizando el A ras para pasar los montículos con las bielas a nivel, generar velocidad y aumentarla al salir de esta recta. Cambian de roles. Variaciones: pedaleando en todos los montículos, . | 3. (10 minutos)<br>4. (15 minutos)<br>5. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 9 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Patrones básicos de movimiento usados en la conducción de la bicicleta. | Motriz: fortalecimiento general. | Educativo: Convivencia deportiva y compañerismo. |
| Contenidos A ras , conducir, lanzar, fuerza general, trabajo en equipo. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: cintas o cuerdas, canastas o cubetas pequeñas y anchas, cuerda, pelotas de tenis, conos, espacio |

| | | |
|---|---|---|
| | | plano, platillos, pista Bicicross. balancín . |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Todos los niños empiezan a trotar en un área determinada, a la señal del profesor este indicara que se realicen grupos de determinado número de integrantes, los niños que no logren estar en un grupo deberán realizar un ejercicio (sentadillas, flexiones de codo, saltos, etc..) | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3.. En equipos pequeños, cada uno tendrá una pelota de tenis en la mano, conducirá su bicicleta dentro del área determinada, hasta la canasta ubicada en el piso del equipo contrario y sin ingresar a la "bomba" que estará demarcada alrededor de un radio de 2 metros de la canasta, deben lanzar su pelota para meterla en la canasta, el primer equipo en lograr meter las 5 pelotas en la canasta contraria gana, cada encuentro dura 5 minutos máximo, solo puede encestar uno a la vez, no se puede obstruir el paso del contrario, en caso de tocar el piso con los pies o bajarse de la bicicleta, deberá iniciar de nuevo su recorrido desde la su bomba, y si falla al tratar de encestar la pelota también inicia desde su bomba. | 3. (20 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. Individualmente cada deportista pasará por una recta en donde estarán ubicadas unas cintas o cuerdas en la bajada de los montículos, las cuales obligan a agacharse para no tocarla, apenas el pase se pone de pie y pedalea la subida, en cada bajada repetir este gesto en cada cinta que esté ubicada en la recta. Variaciones: sin pedalear y con previo impulso.<br>5. Realizar el zigzag mientras pasa por encima de los montículos en dos rectas. Variación: sin dejar de pedalear | |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>El profesor deja como consulta, investigar por qué es importante calentar y buscar ejercicios básicos para realizarlos en la próxima clase.<br>El profesor deja como consulta, investigar las características, partes y nombres.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 10 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento | Motriz: esquema corporal | Educativo: Salud corporal |
| Contenidos: A ras, patrones básicos de movimiento transferidos a la bicicleta , ajuste postural. | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: Bastones, pelotas de tenis, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. balancín . |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br><br>2. Todos se ubican en un círculo grande en el que todos se puedan ver, cada uno de los deportistas deben pasar al centro del círculo, decir porque es importante calentar y realizará uno de los ejercicios consultados durante 1 minuto, luego pasa otro explicando otra razón de la importancia de calentar y realiza un ejercicio diferente el anterior. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parcentral | 3.. En equipos pequeños, cada uno tendrá que recoger un cono del piso y ponerlo en el área determinada sin perder el equilibrio, el primer equipo en poner 10 conos en el área determinada obtendrá 1 punto, gana el primer equipo que llegue a 5 puntos.<br>4. Individualmente cada deportista pasará por una recta en donde estarán ubicados unos bastones delgados en la parte baja entre montículos, deben | 3. (20 minutos)<br><br>4. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | pasar realizando el movimiento de absorción de impulsión al bajar pasando por encima de estos bastones sin perder el control y manteniendo la dirección estable, no pedalea en los montículos, debe llegar con previo impulso, en cada pasada aumenta la velocidad<br>5. Realizar el mismo ejercicio, pero sin los bastones, aumentando la velocidad, esta vez deberá pasar la recta en medio de dos líneas de platillos. Variaciones: sin dejar de pedalear en ninguna parte de esta recta. | 5. (20 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 11 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento | Motriz: Trabajar la fuerza, velocidad y equilibrio con ejercicios variados. | Educativo: Esmero deportivo |
| Contenidos: A ras, conducción y desplazamiento , fuerza, velocidad, coordinación | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: Bastones, pelotas de tenis, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja se ubica en la línea de salida, deben desplazarse hasta la otra línea ubicada a 30 mts lo más rápido posible y volver a la de inicio, de diferentes formas siempre estando en contacto o unidos, saltando a un pie, caballito, carretilla, saltos de rana uno sobre otro, etc... | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos |
| Parte central | 3. En parejas con una sola bicicleta por pareja, el profesor pondrá como tarea, llevar al compañero del punto A al B la mayor cantidad de veces, pero cambiando la forma de llevarlo en cada recorrido, variantes: cambiar de roles.<br>4. Individualmente, desplazarse del punto A al B pasando por encima de los bastones sin perder el control y manteniendo la dirección. Variantes: sin parar de pedalear | 3. (15 minutos)<br>4. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 5. Individualmente cada deportista pasará por una recta en donde estarán ubicados unos bastones delgados en la parte baja entre montículos, deben pasar realizando el movimiento de absorción de impulsión al bajar pasando por encima de estos bastones sin perder el control y manteniendo la dirección estable, no pedalea en los montículos, debe llegar con previo impulso, en cada pasada aumenta la velocidad. | 5. (25 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 12 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento | Motriz: Trabajar la velocidad y ajuste corporal por medio de juegos | Educativo: Solidaridad y cooperación para solucionar problemas |
| Contenidos: pedaleo continuo, velocidad, coordinación, equilibrio | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos:, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego “congelados”, descongela al compañero pasando por debajo de sus piernas. Un grupo congela y el otro debe ser congelado, se rotan los roles cada 2 minutos. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos |
| Parte central | 3. En grupos de tres con 2 bicicletas por grupo, el profesor pondrá como tarea, que los tres se desplacen del punto A al B, cambiando de roles en cada recorrido, sin perder el control, los tres deben estar montados en las 2 bicicletas.<br>4. En grupos de 5, desplazarse del punto A al B pedaleando continuamente hasta pasar el punto B, apenas el compañero llega a este punto final, será la señal de arranque del siguiente, hasta pasar todos, cada uno tendrá que realizar 10 desplazamientos lo más rápido posible. | 3. (15 minutos)<br>4. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 5. En equipos de 5, cada deportista deberá completar 2 rectas y un peralte en donde no estén los saltos tan juntos, que tengan bastante espacios planos, el deportista deberá pedalear la mayor cantidad de espacio durante el recorrido, los miembros de cada equipo contarán los pedalazos de cada compañero que pase, al finalizar se suman los pedalazos de cada integrante, el equipo con más pedalazos gana 1 punto, el primer equipo en llegar a los 5 puntos ganará el juego. | 5. (25 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 13 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento llevando objetos para estimular el manejo con una sola mano. | Motriz: Trabajar la velocidad y ajuste corporal por medio de juegos | Educativo: Solidaridad y cooperación para solucionar problemas |

| | | |
|---|---|---|
| Contenidos: A ras, pedaleo continuo de pie, lanzamientos velocidad, coordinación, equilibrio | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: Aros, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego cogido en cadena, empiezan dos, el primero en hacer la cadena más larga gana, cambiar los que cogen cada 2 minutos. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada integrante tendrá un aro, el profesor pondrá como tarea desplazarse en línea recta en dos líneas de platillos sin salir de esta línea, pedaleando continuamente hasta llegar al cono que le corresponde a cada grupo, debe meter el aro entre este cono y volver rápidamente pedaleando de pie hasta donde estará su compañero preparado para salir y realizar lo mismo, el primer grupo en completar la tarea ganará 1 punto, gana el grupo que | 3. (15 minutos)<br>4. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | obtenga 5 puntos. En caso de que no pueda meter el aro y este caiga al piso deberá volver al inicio e intentarlo de nuevo, si apoya los pies en el piso para lanzar el aro no valdrá.<br>4. En parejas, cada pareja con un aro, cada uno toma un aro con una mano, deben conducir sus bicicletas con este sin soltarlo hasta el cono y dejarlo caer para que este caiga en el cono, luego vuelven lo más rápido posible pedaleando de pie hasta el punto de arranque toman otro aro y realizan lo mismo, cada pareja deberá encestar 10 aros.<br>5. Subdividir el grupo en dos, cada subgrupo tendrá 2 rectas para realizar 20 vueltas continuas en estas dos rectas sin bajarse de la bicicleta, sin salirse de la pista, adoptando la posición básica de bielas a nivel para pasar saltos y peraltes, pedaleando en las partes planas y en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad. | 5. (30 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 14 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Atrapar, lanzar y manipular objetos para estimular el manejo con una sola mano. | Motriz: Trabajo de fortalecimiento general por medio de juegos | Educativo: Considerar y ayudar al compañero que se le dificulta alguna actividad. |
| Contenidos: A ras, pedaleo continuo de pie, conducción a una mano, coordinación, equilibrio, relaciones humanas | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: Aros y cuerdas, Pelotas de tenis, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Todos los niños empiezan a trotar en un área determinada, a la señal del profesor este indicara que se realicen grupos de determinado número de integrantes, los niños que no logren estar en un grupo deberán realizar un ejercicio (sentadillas, flexiones de codo, saltos, etc.) | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| to | | |
| Parte central | 3. En grupos de 5, 4 integrantes de ubicaran en el punto A (inicio) el 5to integrante se ubicara al lado de un aro que está colgando sostenido por una cuerda, este le dará la señala a cada uno de sus compañeros para que salga, cuando el compañero esté conduciendo su bicicleta y llegué a una distancia de 3 metros del aro, él le lanzara una pelota de tenis para que su compañero le atrape y la lance adentro del aro, luego este irá a recogerla, saldrá el siguiente y se repetirá el ejercicio, cuando pasen los 4 el que salió 2do deberá asumir el rol del compañero que lanza la pelota a los demás, así se irán rotando los roles hasta que cada uno logre lanzar 1o pelotas a través del aro.<br>4. Pescador:: En equipos de 5 cada equipo tendrá un bastón de madera liviano, cada integrante del grupo deberá ir con el bastón en la mano mientras conduce su bicicleta y con este debe lograr recoger un cono derribado en el suelo, insertándolo en su parte hueca, luego llevarlo hasta un círculo dibujado por el profesor, vuelve hasta donde están sus compañeros y le entrega a uno de estos el bastón para que haga lo mismo, ganará el equipo que logre meter 15 conos en el círculo antes que los otros equipos.<br>5. Subdividir el grupo en dos, cada subgrupo tendrá 2 rectas para realizar 25 vueltas continuas en estas dos rectas pero en sentido contrario, sin bajarse de la bicicleta, sin salirse de la pista, adoptando la | 3. (20 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | posición básica de bielas a nivel para pasar saltos y peraltes, pedaleando en las partes planas y en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad. | |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 15 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Atrapar, adaptar diferentes posiciones para estimular el manejo en diferentes situaciones | Motriz: Estimular la velocidad de reacción y fortalecimiento general por medio de juegos | Educativo: Fortalecer el cuidado del medio ambiente, recordando el correcto uso de las tiras de papel al terminar la |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | actividad, estas serán de papel reciclado (se debe decir por qué se usa este) |
| Contenidos: A ras y bajar del partidor, conducción con diferentes posturas, velocidad de reacción, fuerza general, ajuste postural, Amor por la naturaleza | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: tiras de papel, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja se ubica de frente a un platillo el cual tiene una pelota de tenis encima, los dos dan 10 pasos atrás, a la señal del profesor corren lo más rápido posible para coger la pelota, el que no logre coger la pelota debe hacer 3 burpees. Variantes: posiciones de arranque (sentado, de rodillas, acostado, de espalda, etc…) aumentar o disminuir la distancia a recorrer integrantes, los | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | niños que no logren estar en un grupo deberán realizar un ejercicio (sentadillas, flexiones de codo, saltos, etc.) | |
| Parte central | 3. En grupos de 5 integrantes se ubicarán en el punto A (inicio) cada uno deberá salir pedaleando de pie hasta donde están los conos, realizar el Zigzag mientras pasa por el lado de los conos deberá tomar una tira de papel de las que están amarradas a cada cono, termina el Zigzag y vuelve al punto de inicio para que su compañero salga, ganará el equipo que logre recoger más tiras de papel en 5 minutos, solo podrán tomar una tira por cono, realizar 4 series del ejercicio.<br><br>4. En grupos de 5, cada grupo se ubicará dentro de un cuadro dibujado conos, a la señal del profesor todos empezaran a dar vueltas dentro de este pedaleando sentados, el profesor irá indicando diferentes posiciones a adoptar sin que pierdan el equilibrio ni salirse del cuadro (mano en la cabeza, mano en el sillín, solo apoyados en un pedal, sin apoyar pies en pedales, etc...)<br>5. Antes de iniciar el profesor deberá recalcar la importancia del uso del freno y revisará el buen estado de este. Individualmente cada deportista se empezará a lanzar de la parte final del partidor, luego va a pedalear hasta llegar al primer salto sin bajarse de la bicicleta, sin salirse de la pista, adoptando la posición básica de bielas a nivel para pasar saltos y peraltes, pedaleando en las partes | 3. (20 minutos)<br><br>4. (20 minutos)<br><br>5. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | planas y en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad hasta completar las dos primeras rectas. Variaciones: cada 2 dos pasadas deberán lanzarse un paso más arriba del partidor hasta llegar a la mitad de este. | |
| V. a l a c a l m a | 8. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>9. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br><br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 1- UNIDAD 2 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 16 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Completar una vuelta a la pista desde el partidor. | Motriz: Fortalecimiento general con ejercicios de calistenia básica. | Educativo: Reconocer las diferentes partes de la pista. |
| Contenidos: A ras y bajar del partidor, fuerza general, Escenario, valoración de las actividades. | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: tiras de papel, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego “congelados”, descongela al compañero pasando por debajo de sus piernas. Un grupo congela y el otro debe ser congelado, se rotan los roles cada 2 minutos. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, el profesor asignará un ejercicio para cada parte de la pista, al decir el ejercicio cada grupo debe correr a dicho espacio y deberá realizar 5 repeticiones del ejercicio que corresponde, ejemplo:<br>Sentadilla se asignó para los saltos dobles, los grupos deben ir a alguno de los saltos dobles de la pista y realizar 5 sentadillas.<br>S. Triple (flexión de codo) meseta (burpee) partidor (jumping jacks) zona rítmica (tijera explosiva) peralte (abdominales) | 3. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. Individualmente cada deportista se lanzará desde el partidor sin bajarse de la bicicleta, sin salirse de la pista, adoptando la posición básica de bielas a nivel para pasar saltos y peraltes, pedaleando en las partes planas y en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad hasta completar todo el recorrido de la pista.<br><br>5. El profesor dará un tiempo de 10 minutos en dos rectas de la pista para que los alumnos realicen una práctica autónoma en la pista con todos los elementos desarrollados en el Nivel 1 | 4. (30 minutos)<br><br>5. (10 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. El profesor realizará un cierre del Nivel 1 en donde describe el objetivo de este nivel y lo que se pretende desarrollar, dará las observaciones que encuentre pertinentes y resalta la evolución que ha evidenciado con el fin de motivar a los niños a seguir conectados con el proceso de iniciación.<br>7. Estiramiento individual | 6. (10 minutos)<br><br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 17 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento llevando objetos para | Motriz: Trabajar la velocidad de reacción por medio de juegos | Educativo: Incentivar al niño a esforzarse para |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | estimular el manejo con una sola mano. | | afrontar nuevos retos. |
| Contenidos: A ras, equilibrio dinámico, velocidad de reacción, coordinación, esmero deportivo | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: Andén o escalón, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. El profesor hace una introducción verbal del objetivo y contenidos que se desarrollaran en el nivel 2 con el fin de motivar y generar una intriga por parte de los niños, en donde este se enfrentará a nuevos retos.<br>2. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>3. En parejas, cada pareja tiene 2 pelotas de tenis, un compañero tendrá el rol de lanzar alguna de las pelotas a una distancia de metro y medio para que este rebote, el otro debe atrapar esta pelota desde diferentes posiciones de inicio como sentado de frente, acostado, sentado de espalda, acostado boca | | 1. (5 minutos)<br>2. (5 minutos)<br>3. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | abajo, de rodillas. Cambian de roles al realizar cada posición, 10 repeticiones por posición, el compañero puede avisar al otro cuando ir por la pelota con señal visual (rebote de pelota, auditiva (sonido o palabra) o táctil (toque en el hombro). | |
| Part e c e n t r a l | 4. En parejas, se ubican encima de un andén o escalón bajo, uno de ellos debe bajar el andén montado en su bicicleta, sin perder el equilibrio y continuando hasta donde está ubicado la zona de zigzag, realizar este y parar en el punto indicado, luego pasa el otro compañero y debe realizar la misma tarea, el que no está en movimiento debe evaluar la solución que su compañero da al problema planteado por el profesor. Variación: realizar la misma tarea, pero ahora inicia realizando zigzag y termina cuando suba el andén montado en su bicicleta.<br>5. Subdividir el grupo en dos, cada subgrupo tendrá 2 rectas para realizar 20 vueltas continuas en estas dos rectas sin bajarse de la bicicleta, sin salirse de la pista, adoptando la posición básica de bielas a nivel para pasar saltos y peraltes, pedaleando en las partes planas y en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad de esta manera ejecutar de forma básica el A ras de forma continua. Variación: realizar el mismo trabajo de A ras continuo mientras hace el zigzag entre los platillos ubicados en los montículos. | 4. (20 minutos)<br>5. (35 minutos) |
| V. a l a c | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| a l m a | 7. Estiramiento individual | |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 18 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: conducción y desplazamiento llevando objetos para estimular el manejo con una sola mano. | Motriz: Trabajar el esquema corporal por medio de juegos de imitación. | Educativo: Respetar la palabra de los demás, ya sean instrucciones del profesor hay dudas o aportes de los compañeros |
| Contenidos: A ras, conducción y desplazamiento, velocidad de reacción, ajuste postural, Respeto. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: un muro largo o reja, conos, espacio plano, platillos, |

| | | |
|---|---|---|
| | | pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, uno frente al otro cada uno se ubicara en un platillo a 2mts a la redonda habrá 3 platillos, uno de los niños debe realizar tres desplazamientos a estos tres puntos que están enfrente de él, en el orden que quiera y siempre volviendo al punto de inicio, al realizar los 3 movimientos deberá ir corriendo hasta el platillo de inicio de su compañero, que está enfrente, este compañero debe imitar los movimientos de su compañero ejecutante y correr al platillo de él, gana el que primero toque el platillo de inicio del otro. Variaciones: cambio de roles | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. Individualmente, cada deportista deberá pasar entre una línea de conos y una pared, cada 3 pasadas de todo el grupo se irán reduciendo este espacio.<br>4. En grupos de 5, ubicados desde la entrada de un peralte, cada integrante del equipo deberá pedalear todo el peralte y realizar la técnica del A ras en la recta que está después del peralte adoptando la posición básica de bielas a nivel para pasar saltos, en los montículos tratar de absorber en la subida y empujar en las bajadas para ganar velocidad. Variación: realizar el mismo trabajo de A ras, pero disminuyendo la cantidad de pedalazos, sin dejar el | 3. (20 minutos)<br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | principal objetivo; dar la menor cantidad de pedalazos para generar velocidad, para generar esta enfatizar la técnica de A ras.<br>5. Realizar el mismo ejercicio de A ras pero arrancando desde la línea final, para afrontar la última recta en sentido contrario | 5. (10 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 8. (5 minutos)<br>9. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 19 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Primer acercamiento a la técnica de giro. | Motriz: Trabajar el fortalecimiento general con calistenia básica. | Educativo: Trabajar en equipo para dar solución a problemáticas planteadas. |
| Contenidos: A ras, giro y paso de peraltes, equilibrio dinámico, ajuste postural, solidaridad y operatividad | | | |

| | | |
|---|---|---|
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Todos los niños empiezan a trotar en un área determinada, a la señal del profesor este indicara que se realicen grupos de determinado número de integrantes, los niños que no logren estar en un grupo deberán realizar un ejercicio (sentadillas, flexiones de codo, saltos, etc..) | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parcentral | 3. En grupos, cada grupo tendrá dos filas de conos en la cual cada integrante deberá realizar un zigzag sentado mientras conduce su bicicleta entre estas dos filas de forma horizontal, el profesor plantea la tarea en donde el niño debe lograr hace el zigzag, sin tocar los conos, sin saltarse ningún cono y sin bajar los pies manteniendo el equilibrio, entre todos deben encontrar la forma de completar la tarea cumpliendo las condiciones. Variante: realizarlo de pie. | 3. (20 minutos)<br>4. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. En grupos, cada grupo se ubicará en una recta de la pista, en esta deben ubicarse en la parte alta de un montículo, cada integrante deberá ir hasta el montículo que esté en frente y tenga un platillo en la mitad de su subida, en donde debe llegar para girar y devolverse al montículo de inicio, pero en el otro extremo para que su compañero salga y realce lo mismo, esto lo realizarán todos, sin perder el equilibrio, sin salirse de la pista y aumentando la velocidad. Variante: cuando ya todos lo puedan hacer deberán realizarlo al mismo tiempo uno detrás del otro, realizando giros continuos. Cambiar el sentido del giro (izquierda y derecha)<br>5. En los mismos grupos, se ubican sobre un montículo ubicado en la entrada de un peralte, en este peralte abra un platillo en la mitad y a una altura media alta, cada integrante del grupo deberá salir pedaleando de pie en su bicicleta, pasar por encima de este platillo, luego continuar pedaleando para afrontar toda la recta que le sigue a este peralte realizando la técnica de A ras | 5. (20 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| |
|---|
| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 20 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Primer acercamiento a la técnica de giro. | Motriz: Fortalecimiento general y velocidad de reacción mediante juegos. | Educativo: Fortalecer los lazos de compañerismo e integración. |
| Contenidos: A ras, giro y paso de peraltes, equilibrio dinámico, convivencia deportiva | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Todos los niños empiezan a trotar en un área determinada, a la señal del profesor este indicara que se realicen grupos de determinado número de integrantes, los niños que no logren estar en un grupo deberán realizar un ejercicio (sentadillas, flexiones de codo, saltos, etc..) | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. En grupos, el profesor plantea la tarea en donde todos los integrantes del grupo deberán pasar por medio de unos conos que están cerca de un muro o reja, luego tendrá que ir pedaleando hasta una curva dibujada con platillos y volver a pasar por la pared y los conos sin tocar los conos y sin bajar los pies manteniendo el equilibrio, entre todos deben encontrar la forma de completar la tarea cumpliendo las condiciones. Variante: realizarlo de pie, realizarlo todos al tiempo uno tras de otro.<br><br>El profesor da una explicación de la posición de las bielas para girar: "siempre que giramos debemos levantar la biela del lado que vamos a girar, si giro a la derecha debo levantar la biela derecha e igual a la izquierda levantando la biela izquierda.<br>4. En dos grupos, cada grupo se ubicará en el partidor cada integrante deberá ir hasta el salto donde está dibujado con conos un peralte, girar allí y devolverse hasta el partidor tocar a su compañero y que este realice lo mismo, cada grupo tendrá un peralte en la primera recta, el grupo 1 tendrá su peralte más alejado, mientras el grupo 2 tendrá este en un salto más cercano. Variantes: cambian de peralte entre grupos, giran hacia el otro lado, lo realizan uno tras otro con una distancia de 3 mts.<br>5. Trabajo individual autónomo en dos rectas y un peralte en donde se busca incentivar el uso de los nuevos elementos propuestos por el profesor para lograr un mejor giro en peraltes | 3. (20 minutos)<br><br>4. (25 minutos)<br><br>5. (15 minutos) |
| V. al | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor | 6. (5 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| a c a l m a | explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>7. Estiramiento individual | 7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 21 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Primer acercamiento a la técnica de giro (levantar bielas) | Motriz: Fortalecimiento general con saltos variados. | Educativo: Comprender la posición de la bicicleta en el giro.. |
| Contenidos: A ras, giro y paso de peraltes, equilibrio dinámico, convivencia deportiva | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Cal e n t | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación. | | 1. (5 minutos)<br><br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| amiento | 2. Carreras de costales por equipos. Variantes: rotar equipos, condicionar los desplazamientos. | |
| Parcental | 3. En grupos, el profesor plantea la tarea en donde todos los integrantes del grupo deberán realizar un zigzag conduciendo su bicicleta con una mano en la cabeza sin tocar los conos y sin bajar los pies manteniendo el equilibrio, entre todos deben encontrar la forma de completar la tarea cumpliendo las condiciones. Variante: realizarlo todos al tiempo uno tras de otro, cambiar la mano que va en la cabeza.<br>4. En grupos, cada integrante arrancará desde el partidor hasta llegar al primer salto en donde encontrar dos posibles trayectorias, debe elegir una e ir pedaleando hasta el último montículo de la 1ra recta allí realizará un giro (recordando la posición de las bielas dependiendo de la dirección del giro) y volverá hasta el primer salto donde elegirá una trayectoria y subirá el partidor pedaleando fuerte. Variantes: realizar lo en fila uno tras de otro sin acercarse mucho al compañero de delante y sin dejarse alcanzar del de atrás.<br>5. Trabajo individual autónomo en dos rectas y un peralte en donde se busca incentivar el uso de los elementos para lograr un mejor giro en peraltes | 3. (20 minutos)<br>4. (25 minutos)<br>5. (15 minutos) |
| V. al | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor | 6. (5 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| a c a l m a | explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 22 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Reconocer las distintas líneas de giro en peralte | Motriz: Trabajar la velocidad y ajuste corporal por medio de juegos | Educativo: Solidaridad y cooperación para solucionar problemas |
| Contenidos: A ras, giros en peralte, velocidad, coordinación, equilibrio, solidaridad y cooperación | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos:, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |

| | | |
|---|---|---|
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. Juego cogido en cadena, empiezan dos, el primero en hacer la cadena más larga gana, cambiar los que cogen cada 2 minutos. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo estará ubicado alrededor de un círculo dibujado con conos, en el centro hay un cono, todos deben girar alrededor del círculo conduciendo su bicicleta de pie, adoptando una postura estable que le permita girar sin alejarse del círculo y aumentando la velocidad, a la señal del profesor todos entran al círculo y deberán empezar a girar en torno al cono del centro esperando la señal del profesor para salir de nuevo. Variaciones: cambiar el sentido del giro, hacer giros en torno al círculo y al mismo tiempo ir haciendo zigzag en los conos que dibujan este.<br>4. En los mismos grupos, ubicarse en la mitad de una recta, en el peralte que precede dicha recta hay un peralte en donde el profesor dibujó una línea de platillos en la mitad del peralte para repartir dos líneas de giro (línea externa e interna) dos grupos se ubicaran en la posición de salida, a cada uno de estos grupos se les asignará cuál será su línea de giro, cada uno de los participantes deben arrancar a pedalear y realizar el giro en peralte por la línea | 3. (20 minutos)<br>4. (15 minutos)<br>5. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | indicada y luego afrontar la recta que precede el peralte realizando la técnica de A ras. Cada uno saldrá de tras de su compañero, pero a una distancia de 10 mts. Variantes: Rotar las líneas de giro por grupos para que todos experimenten las dos posibilidades.<br>5. El profesor dará una explicación de cómo deben afrontar las líneas de giro propuestas: "la línea externa nos brinda más espacio para pedalear, mientras que la línea interna exige que adoptemos la posición de levantar la biela al mismo tiempo que inclinamos la bicicleta hacia la parte interna del peral" a partir de esta explicación los grupos evaluaran como afrontaron estos giros en el ejercicio anterior y ajustarán esta ejecución con lo descrito por el profesor, el profesor les dará tiempo para que en grupos vuelvan a realizar el ejercicio y se retroalimentan entre los integrantes del grupo para lograr hacer los dos tipos de giro de la mejor forma. | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| |
|---|
| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 23 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Lograr girar por línea interna y externa del peralte | Motriz: | Educativo: Solidaridad y cooperación para solucionar problemas |
| Contenidos: A ras, giros en peralte, velocidad, coordinación, equilibrio, solidaridad y cooperación | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: cintas, bastones, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, uno frente al otro cada uno se ubicara en un platillo a 2mts a la redonda habrá 3 platillos, uno de los niños debe realizar tres desplazamientos a estos tres puntos que están enfrente de él, en el orden que quiera y siempre volviendo al punto de inicio, al realizar los 3 movimientos deberá ir corriendo hasta el platillo de inicio de su | | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| to | compañero, que está enfrente, este compañero debe imitar los movimientos de su compañero ejecutante y correr al platillo de él, gana el que primero toque el platillo de inicio del otro. Variaciones: cambio de roles | |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo estará ubicado enfrente a 4 cintas sostenidas por unos bastones ubicadas a lo largo de 20 mts y seguidas, cada integrante el grupo deberá pasar entre estas cintas de derecha a izquierda y de izquierda a derecha inclinando el cuerpo cada vez que pase debajo de las cintas y ubicando la biela que corresponda al lado que gira, apenas el primer integrante pase la segunda cinta podrá salir el siguiente y de esta forma los que sigan. Variantes: realizarlo cada vez con más velocidad y más seguidos.<br><br>4. En los mismos grupos, ubicarse en la mitad de una recta, en el peralte que precede dicha recta hay un peralte en donde el profesor dibujó una línea de platillos en la mitad del peralte para repartir las dos líneas de giro, dos grupos se ubicaran en la posición de salida, a cada uno de estos grupos se les asignará cuál será su línea de giro, cada uno de los participantes deben arrancar a pedalear y realizar el giro en peralte por la línea indicada (interno realizando el mismo movimiento ejecutado con las cintas, agachándose un poco y levantando la biela) (externo, tratando de girar lo más cerca posible a la línea externa del peralte para tener mucho más espacio para pedalear) y luego afrontar la recta que precede el peralte realizando la técnica de A ras. | 3. (25 minutos)<br><br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | Cada uno saldrá de tras de su compañero, pero a una distancia de 15 mts. Variantes: Rotar las líneas de giro por grupos para que todos experimenten las dos posibilidades. | |
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>6. Estiramiento individual | 5. (5 minutos)<br><br>6. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 3 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 24 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Lograr girar por línea interna y externa del peralte | Motriz: Fortalecimiento general con ejercicios de calistenia y autocargas | Educativo: Reconocer la importancia del ejercicio físico para la salud |
| Contenidos: A ras, giros en peralte, velocidad, coordinación, equilibrio, salud corporal | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos:, Aros, conos, |

| | | |
|---|---|---|
| | | espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En un círculo grande, en donde todos los deportistas se puedan ver de frente, el profesor irá diciendo nombres de los niños al azar, a cada niño qué nombre deberá pasar al centro del círculo y realizar un movimiento básico que sirva para calentar (burpees, saltos, sentadillas, flexiones, etc..) no se podrán repetir movimientos. | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo estará ubicado alrededor de un círculo dibujado con conos, en el centro hay un cono, todos deben girar alrededor del círculo conduciendo su bicicleta con un aro en la mano, a la señal del profesor todos entran al círculo y deberán lanzar su aro alrededor del cono, quedando este en la mitad del aro. toman su aro y empiezan a girar fuera del círculo a la espera de una nueva señal. Variaciones: cambiar el sentido del giro, hacer giros en torno al círculo y al mismo tiempo ir haciendo zigzag en los conos que dibujan este, en algunas señales decir el nombre de un niño en específico para que solo esté entre y ponga su aro en el cono. | 3. (25 minutos)<br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. En los mismos grupos, ubicarse en la mitad de una recta, en el peralte que precede dicha recta hay un peralte en donde el profesor dibujó una línea de platillos en la mitad del platillo para repartir las dos líneas de giro dos grupos se ubicaran en la posición de salida, cada uno de los participantes deben arrancar a pedalear y realizar el giro en peralte por la línea que más prefiera, sus compañeros deben tomar la línea que decida el primero en salir y luego afrontar la recta que precede el peralte realizando la técnica de A ras. Cada uno saldrá de tras de su compañero, pero a una distancia de 10 mts. Variantes: rotar el orden de salida para que todos puedan elegir una línea por el grupo. | |
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>6. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br><br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 25 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Lograr girar por línea interna y externa del peralte | Motriz: Desarrollar patrones de movimiento para dar solución a las | Educativo: Correcta comunicación y respeto por el |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | tareas planteadas. | compañero a la hora de dar solución a las tareas de clase. |

| | | |
|---|---|---|
| Contenidos: A ras, giros en peralte, esquema corporal, estructura temporo-espacial, relaciones humanas | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: , conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja realizará las siguientes tareas: 1. frente a frente, tomados de los hombros tratar de llevar al compañero hacia atrás empujando, 2 tomados de las muñecas deben jalar a su compañero para llevarlo hacia atrás, 3 sentados de espalda apoyándose en su compañero y sin apoyar las manos ponerse de pie, 4 frente a frente tocarle la espalda al compañero la mayor cantidad de este procurando que él no pueda hacer lo mismo. | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. En parejas, realizar una trenza mientras hacen el zigzag de forma sincronizada, deben salir al mismo tiempo, pero en lados opuestos de la línea d conos, de esta manera en cada cambio de dirección se crucen, para esto deben ponerse de acuerdo y ceder el paso al otro para lograr cumplir la tarea de forma sincronizada. Variaciones: rotar el punto de arranque, hacerlo con una mano en la cabeza.<br>4. En parejas, ubicarse en el partidor en el peralte que precede la primera recta hay un peralte en donde deben entrar por la línea externa pedaleando, en la mitad del peralte acomodar la biela y el cuerpo para girar, después de la mitad de este el profesor dibujará 3 líneas, escoger una de estas y salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A rasa, Cada uno saldrá de tras de su compañero a una distancia de 15 mts. Variantes: el mismo trabajo pero esta vez entran por la línea interna en donde importa más la postura de giro que el pedalear | 3. (25 minutos)<br>4. (30 minutos) |
| V. a la calma | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>6. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 26 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Girar en las 3 líneas del peralte, comprendiendo las ventajas de la línea central | Motriz: Desarrollo de la velocidad mediante la ejecución de movimientos cortos, rápidos y variados | Educativo: Expresarse adecuadamente con el lenguaje técnico aprendido hasta el momento para hacer cuestionamientos o aportes. |
| Contenidos: A ras, giros en peralte, esquema corporal, estructura temporo-espacial, velocidad, relaciones humanas | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: , conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentam | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, uno frente al otro cada uno se ubicara en un platillo a 2mts a la redonda habrá 3 platillos, uno de los niños debe realizar tres desplazamientos a | | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| iento | estos tres puntos que están enfrente de él, en el orden que quiera y siempre volviendo al punto de inicio, al realizar los 3 movimientos deberá ir corriendo hasta el platillo de inicio de su compañero, que está enfrente, este compañero debe imitar los movimientos de su compañero ejecutante y correr al platillo de él, gana el que primero toque el platillo de inicio del otro. Variaciones: cambio de roles. | |
| Parte central | 3. En parejas, en un terreno plano realizar un circuito continuo entre dos peraltes dibujados uno frente al otro con una distancia de 20 mts, deben girar en uno a la izquierda y en el otro a la derecha para lo cual deben realizar una trenza en la mitad del recorrido de peralte a peralte, recordando levantar la biela que corresponde a la dirección de giro e inclinando levemente el cuerpo y la bicicleta, ejecutar 20 vueltas continuas y rotarse la posición. Variaciones: agregar zigzag entre el espacio que no hay peraltes, intentar sobrepasar al compañero sin tocarlo.<br><br>4. En parejas, ubicarse en el partidor, salir uno tras del otro a una distancia de 15 mts, en el peralte que precede la primera recta hay un peralte en donde deben entrar por la línea de la mitad tratando de pedalear en la mayor parte del recorrido, sin que el pedal toque el piso, salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A rasa. Variantes: El que va atrás tratara de pasar a su compañero utilizando la línea de giro que prefiera, el que va adelante si debe ir por la línea media. | 3. (25 minutos)<br><br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>6. Estiramiento individual | 5. (5 minutos)<br><br>6. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 27 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: girar en peralte aplicando las posturas de las líneas de giro a velocidad media-alta | Motriz: Desarrollar patrones de movimiento y ajustar posturas para dar solución a las tareas planteadas. | Educativo: Correcta comunicación y respeto por el compañero a la hora de dar solución a las tareas de clase. |
| Contenidos: A ras, giros en peralte, esquema corporal, estructura temporo-espacial, equilibrio, relaciones humanas | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: tiza, conos, espacio plano, platillos, |

| | | |
|---|---|---|
| | | pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En grupos, cada grupo estará enfrenten de una línea dibujada con tiza, todos los integrantes estarán tomados del hombro de su compañero que está delante, sin soltarse en forma de tren deben recorrer esta línea que medirá 30 mts la cual tendrá curvas y rectas, debe ser recorrida sin salirse de ella hasta llegar al punto final. Variantes: cambiar el orden del tren, aumentar la velocidad de desplazamiento, cambiar el punto de apoyo o unión entre los integrantes, hacer carreras con los otros grupos. | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |
| Parte central | 3. En parejas, realizar el zigzag de forma sincronizada, deben salir al mismo tiempo por el mismo lado uno junto al otro, de esta manera en cada cambio de dirección permanecerán cerca, para esto deben ponerse de acuerdo de quién irá por la línea interna y externa en cada giro para lograr cumplir la tarea de forma sincronizada. Variaciones: cambiando de línea de giro en cada giro lo cual exigirá mayor concentración y sincronía entre los dos, hacerlo con una mano en la cabeza.<br>4. En parejas, ubicarse en el partidor en el peralte que precede la primera recta el profesor obstruye una de las tres líneas de giro, cada pareja debe llegar al peralte y escoger las dos líneas restantes para girar, cada uno escoge una de las dos posibilidades, luego | 3. (25 minutos)<br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A ras. Variantes: Obstruir diferentes líneas para crear situaciones problemáticas a las parejas y estimular la toma de decisión, obstruir dos líneas de giro. | |
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br><br>6. Estiramiento individual | 5. (5 minutos)<br><br>6. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 28 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción al equilibrio estático en tabla de partidor . | Motriz: Desarrollar patrones de movimiento y ajustar posturas para dar solución a las tareas planteadas. | Educativo: Reconocer y diferenciar algunas especies de animales y sus patrones de movimiento . |

| | | |
|---|---|---|
| Contenidos: A ras, giros en peralte, esquema corporal, estructura temporo-espacial, amor por la naturaleza | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En un círculo grande donde todos puedan ver a sus compañeros de frente, inician a trotar a una velocidad muy baja, el profesor dirá el nombre de un animal, los deportistas tendrán que adoptar la postura de este y desplazarse como este lo haga. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. Todos los deportistas se ubicarán en una línea de partida la cual tendrá en frente a 40 mts unos cuadros de 3 mts x 3mts en el cual luego de un pique desde el punto de inicio deberán frenar y mantenerse el mayor tiempo posible sin salirse y procurando un leve o casi nulo desplazamiento, esto con el fin de mantener el equilibrio. Variantes: disminuir de a pocos el área del cuadrado. | 3. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | 4. En grupos de 4 ubicarse en la tabla del partidor, dejando un carril de por medio entre deportista, la tarea será mantener el equilibrio contra la tabla de la forma que puedan, sin tocar el piso con los pies, sin apoyarse en otro objeto que no sea su propia bicicleta, a cada grupo se le darán 30 segundos para intentarlo, para darle paso al siguiente, mientras tanto los deportistas que no están haciendo el ejercicio deben observar las posibles soluciones dadas por sus compañeros en el partidor.<br>5. En los mismos grupos, ubicarse en el partidor contra la tabla manteniendo el equilibrio y salir después de que esta caiga (sin sonido) en el peralte que precede la primera recta el profesor obstruye una de las tres líneas de giro, cada deportista debe llegar al peralte y escoger una de las dos líneas restantes para girar, luego salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A ras. Variantes: Obstruir diferentes líneas para crear situaciones problemáticas a las parejas, a los que salgan sentados del partidor incentivarlos a salir de pie. | 4. (20 minutos)<br><br>5. (25 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>El profesor dejará como tarea consultar sobre el protocolo “Progate” y su función e importancia en el bicicross<br><br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br><br>7. (10 minutos) |

<table>
<tr><td colspan="5">ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4</td></tr>
<tr><td colspan="2">Sesión: 29</td><td colspan="2">Duración: 1 hora 30 minutos</td><td>Fecha:</td></tr>
<tr><td colspan="2">Objetivos</td><td>Deportivo:<br>Equilibrio estático en tabla de partidor para dar arranque a una vuelta.</td><td>Motriz: Estimular la velocidad de reacción y estructura temporo espacial del deportista.</td><td>Educativo:<br>Reconocer y entender el protocolo auditivo del partidor.</td></tr>
<tr><td colspan="5">Contenidos: técnica de salida, A ras, giros en peralte, velocidad, coordinación, estructura temporo-espacial, escenario</td></tr>
<tr><td colspan="4">Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados.</td><td>Recursos:<br>pelotas de tenis, muro amplio, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="3">Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calentami</td><td colspan="3">1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja tiene 2 pelotas de tenis, un compañero tendrá el rol de lanzar alguna de las pelotas a una distancia de metro y medio para que este rebote, el otro debe atrapar esta pelota desde</td><td>1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| e n t o | diferentes posiciones de inicio como sentado de frente, acostado, sentado de espalda, acostado boca abajo, de rodillas. Cambian de roles al realizar cada posición, 10 repeticiones por posición, el compañero puede avisar al otro cuando ir por la pelota con señal visual (rebote de pelota, auditiva (sonido o palabra) o táctil (toque en el hombro). | |
| Part e c e n t r a l | 3. Todos los deportistas se ubicarán frente a un muro o reja, a una distancia de 2 mts entre deportistas, cada uno de estos debe apoyar su rueda delantera contra la pared e intentar mantenerse la mayor cantidad de tiempo en equilibrio. Variantes: después de lograr el equilibrio el deportista deberá realizar el mismo ejercicio, pero con una mano se tocará la parte del cuerpo o de la bicicleta que el profesor indique.<br>A la mitad de la actividad se discutirán entre los alumnos y el profesor cuál es la mejor forma de cumplir con esta tarea, en busca de develar la técnica más apropiada para mantener el equilibrio apoyados con la rueda delantera en un muro.<br>4. En grupos de 4 ubicarse en la tabla del partidor, dejando un carril de por medio entre deportista, la tarea será mantener el equilibrio contra la tabla de la forma que puedan, sin tocar el piso con los pies, sin apoyarse en otro objeto que no sea su propia bicicleta, tratando de aplicar lo aprendido fuera de la pista contra el muro, a cada grupo se le darán 30 segundos para intentarlo, para darle paso al siguiente luego de que la tabla salga y los deportistas en tabla se dejen bajar por el impulso de | 3. (15 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | la bajada hasta el primer salto para volver al partidor. Variantes: después de lograr el equilibrio el deportista deberá realizar el mismo ejercicio, pero con una mano se tocará la parte del cuerpo o de la bicicleta que el profesor indique.<br>5. Antes de pasar a la última actividad el profesor preguntará sobre la consulta referente al protocolo "Progate" de acuerdo a los aportes de los estudiantes y la retroalimentación del profesor se irá construyendo su significado, como funciona y para qué sirven<br>En los mismos grupos, ubicarse en el partidor contra la tabla manteniendo el equilibrio y salir después de que esta caiga utilizando el protocolo "Progate" (solo con el sonido) en el peralte que precede la primera recta el cada deportista debe llegar al peralte y escoger una de las 3 líneas para girar, luego salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A ras. Variantes: a los que salgan sentados del partidor incentivarlos a salir de pie. | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| |
|---|
| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 30 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Adoptar la posición básica de equilibrio en tabla de partidor para dar arranque a una vuelta. | Motriz: Estimular la velocidad de reacción y estructura temporo espacial del deportista. | Educativo: Reconocer y entender el protocolo auditivo del partidor. |
| Contenidos: técnica de salida, A ras, giros en peralte, velocidad, coordinación, estructura temporo-espacial, escenario | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: muro amplio, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, uno frente al otro cada uno se ubicara en un platillo a 2mts a la redonda habrá 3 platillos, uno de los niños debe realizar tres desplazamientos a estos tres puntos que están enfrente de él, en el orden que quiera y siempre volviendo al punto de inicio, al realizar los 3 movimientos deberá ir corriendo hasta el platillo de inicio de su | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| to | compañero, que está enfrente, este compañero debe imitar los movimientos de su compañero ejecutante y correr al platillo de él, gana el que primero toque el platillo de inicio del otro. Variaciones: cambio de roles. | |
| Parte central | 3. Todos los deportistas se ubicarán frente a un muro o reja, a una distancia de 2 mts entre deportistas, cada uno de estos debe apoyar su rueda delantera contra la pared e intentar mantenerse la mayor cantidad de tiempo en equilibrio. Variantes: después de lograr el equilibrio el deportista deberá realizar el mismo ejercicio el profesor indicará el cambio de la biela que va al frente, dar pedalazos hacia atrás sin perder el equilibrio<br>A la mitad de la actividad se discutirán entre los alumnos y el profesor cuál es la mejor forma de cumplir con esta tarea, en busca entender que si no hay presión en el pedal que va adelante será más difícil para mantener el equilibrio apoyados con la rueda delantera en un muro.<br>4. En grupos de 4 ubicarse en la tabla del partidor, dejando un carril de por medio entre deportista, la tarea será mantener el equilibrio contra la tabla adoptando la posición estable (bielas a nivel, el cuerpo apoyado en la mitad de la bicicleta y presionando el pedal que va adelante para mantener el equilibrio( sin tocar el piso con los pies, sin apoyarse en otro objeto que no sea su propia bicicleta, tratando de aplicar lo aprendido fuera de la pista contra el muro, a cada grupo se le darán 30 segundos para intentarlo, para darle paso al siguiente luego de que la tabla salga y los | 3. (15 minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | deportistas en tabla se dejen bajar por el impulso de la bajada y completar toda la primera recta generando velocidad con el A ras. Variantes: salir de pie o salir sentado.<br>5. En los mismos grupos, ubicarse en el partidor contra la tabla manteniendo el equilibrio y salir después de que esta caiga utilizando el protocolo "Progate" (solo con el semáforo) en el peralte que precede la primera recta el cada deportista debe llegar al peralte y escoger una de las 3 líneas para girar, luego salir pedaleando para afrontar la 2da recta de la pista integrando la técnica de A ras. Variantes: salir experimentando las 3 luces del semáforo con respecto a la caída de la tabla.. | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 31 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Adoptar la posición básica de equilibrio en tabla de | Motriz: Estimular los patrones básicos de movimiento | Educativo: Fortalecer la confianza en sí mismo para cumplir |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | partidor para dar arranque a una vuelta. | transferidos a la bicicleta. | las tareas problemáticas de clase. |
| Contenidos: técnica de salida, A ras, giros en peralte, coordinación, control tónico, ajuste postural, esmero deportivo. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: pelotas de tenis, muro amplio, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En 3 grupos, cada grupo estará dentro de un cuadro dibujado por platillos, un integrante tendrá una pelota de tenis en la mano con la cual debe tocar a algún compañero mientras todos están conduciendo su bicicleta dentro del cuadro, lanzando la pelota, al que sea tocado con la pelota debe ir, tomarla e intentar ponchar a otro compañero mientras conduce su bicicleta | | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. Todos los deportistas se ubicaran frente a un muro o reja, a una distancia de 1 mts entre deportistas, cada uno de estos debe apoyar su rueda delantera contra la pared e intentar mantenerse la mayor cantidad de tiempo en equilibrio, el último deportista del extremo derecho e izquierdo tendrá una pelota de tenis en la mano, la cual debe pasar al lado opuesto, ósea la pelota de la derecha debe quedar en manos del deportista que está en el extremo izquierdo, pasando por las manos de todos los deportistas hasta llegar a cada extremo, esto lo deben lograr sin perder el equilibrio, si alguien toca el piso con los pies la pelota debe devolverse e iniciar desde el extremo. Variantes: cambiar de posiciones, utilizar otros objetos como palos cortos, pelotas más grandes o más pequeñas.<br>.<br>4. En grupos de 4 ubicarse en la tabla del partidor, sin dejar carril de por medio entre deportista, la tarea será mantener el equilibrio contra la tabla adoptando la posición estable (bielas a nivel, el cuerpo apoyado en la mitad de la bicicleta y presionando el pedal que va adelante para mantener el equilibrio( sin tocar el piso con los pies, sin apoyarse en otro objeto que no sea su propia bicicleta, tratando de aplicar lo aprendido fuera de la pista contra el muro, cada grupo deberá completar 4 recorridos de la pelota de tenis de extremo a extremo, luego accionar el protocolo de salida “Progate” (con luz y sonido) salen para afrontar la primera recta, en el peralte que precede la primera recta el cada deportista debe llegar al peralte y escoger una de las 3 líneas para girar, luego salir pedaleando para afrontar la 2da | 3. (25 minutos)<br><br>4. (30 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | recta de la pista integrando la técnica de A ras. Variantes: salir experimentando la diferencia entre el estímulo visual y auditivo (semáforo y voces) que acciona la caída de la tabla.. | |
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>6. Estiramiento individual | 5. (5 minutos)<br>6. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 2- UNIDAD 4 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 32 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Completar una vuelta a la pista individualmente desde la tabla del partidor usando la técnica A ras y giro en peraltes. | Motriz: Estimular las cualidades físicas y su uso para dar solución a tareas complejas de conducción. | Educativo: Fortalecer la confianza en sí mismo para cumplir las tareas problemáticas de clase. |

| | | |
|---|---|---|
| Contenidos: técnica de salida, A ras, giros en peralte, coordinación, control tónico, ajuste postural, esmero deportivo. | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: cuerdas largas, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En grupos, todos estarán dentro de un cuadro amplio dibujado por platillos, dos integrantes tendrán una cuerda de extremo a extremo en la mano con la cual deben lograr atrapar a un compañero, mientras todos están conduciendo su bicicleta dentro del cuadro, el que sea atrapado debe cambiar con alguno de los que lleva la cuerda y ayudarle a su compañero a atrapar a otro compañero. | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. Todos los deportistas se ubicaran frente a un muro o reja, a una distancia de 1 mts entre deportistas, cada uno de estos debe apoyar su rueda delantera contra la pared e intentar mantenerse la mayor cantidad de tiempo en equilibrio, el último deportista del extremo derecho e izquierdo tendrá una pelota de tenis en la mano, la cual debe pasar al lado opuesto, ósea la pelota de la derecha debe quedar en manos del deportista que está en el extremo izquierdo, pasando por las manos de todos los deportistas hasta llegar a cada extremo, esto lo deben lograr sin perder el equilibrio, si alguien toca el piso con los pies la pelota debe devolverse e iniciar desde el extremo. Variantes: cambiar de posiciones, utilizar otros objetos como palos cortos, pelotas más grandes o más pequeñas.<br>.<br>4. Individualmente ubicarse en la tabla del partidor en el carril que prefiera, la tarea será completar 5 vueltas a toda la pista desde la tabla del partidor manteniendo el equilibrio contra la tabla adoptando la posición estable, salir después de que sea accionado el protocolo de salida "Progate" (con luz y sonido) afrontar todas las rectas con la técnica de A ras y los giros en peralte con la posición básica de bielas y cuerpo desarrollada en el nivel 2 hasta llegar a la línea de meta. | 3. (20 minutos)<br><br>4. (30 minutos) |
| V. alaca | 5. El profesor realizará un cierre del Nivel 2 en donde describe el objetivo de este nivel y lo que se pretende desarrollar, dará las observaciones que encuentre pertinentes y resalta la evolución que ha evidenciado con el fin de motivar a los niños a | 5. (10 minutos)<br><br>6. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| l m a | seguir conectados con el proceso de iniciación, al final los niños contarán sus experiencias y cómo se sintieron en este nivel<br>6. Estiramiento individual | |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 33 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción al salto, buscando elevar la rueda delantera. | Motriz: Estimular las cualidades físicas y su uso para realizar los primeros movimientos hacia el salto, buscando la coordinación entre tren inferior y superior para elevarse del suelo. | Educativo: Fortalecer la confianza en sí mismo para cumplir las nuevas tareas problemáticas de clase. |
| Contenidos: salto, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, esmero deportivo. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: lazos de salto, conos, espacio plano, platillos, |

| | | |
|---|---|---|
| | | pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En un espacio amplio todos los deportistas tendrán un lazo para saltar, deben saltar lazo mientras se desplazan por el espacio en diferentes direcciones, luego deben buscar un compañero y los dos saltar con un solo lazo, uno frente al otro. Variantes: aumentar la velocidad de salto o desplazamiento. | 1. (5 minutos)<br>2. (15 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá un circuito compuesto por dos líneas dibujadas en el piso distanciadas y ubicadas verticalmente, una en oposición a la otra, cada deportista debe realizar el circuito levantando la rueda delantera cada vez que pase por estas dos líneas, mientras se mantiene dentro de los carriles y camino dibujado por conos, todos estarán realizando vueltas a este circuito, entre el grupo deben encontrar la mejor manera de levantar la rueda sin perder el control. El profesor pasará por cada uno de los grupos cuestionando y aportando a las posibles soluciones para levantar la rueda, relacionando el ejercicio de salto de lazo con este gesto en la bicicleta.<br>4. En los mismos grupos, ubicarse en un escalón no muy alto, cada integrante del grupo deberá pedalear y bajar este andén sin perder el control de la | 3. (15 minutos)<br>4. (15 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | bicicleta. El profesor pasará por cada uno de los grupos cuestionando y aportando a las posibles soluciones para bajar el andén relacionando el ejercicio anterior de levantar la rueda con la nueva tarea.<br>.<br>5. Ubicarse en el partidor, se organizan en tríos, cada uno se ubica en el carril 1, 4 y 8, salir al tiempo manteniendo el carril hasta el primer montículo en donde en cada uno de estos carriles el profesor ha puesto una línea de platillos juntos los cuales deben ser sobrepasados por al menos la rueda delantera de los deportistas. Variantes: aumentar la velocidad de aproximación al montículo, alejar un poco la línea para exigir más a levantar la rueda | 5. (25 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 34 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción al salto, buscando elevar la rueda | Motriz: Estimular las cualidades físicas y su uso para realizar los | Educativo: Fortalecer la conciencia del |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | delantera y luego la trasera. | primeros movimientos hacia el salto, buscando la coordinación entre tren inferior y superior para elevarse del suelo. | tratamiento de la basura. |
| Contenidos: técnica de salida, salto, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, amor por la naturaleza | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En la pista organizan equipos todos los deportistas tendrán que encontrar la mayor cantidad de botellas de plástico vacías, el equipo con más botellas ganará un punto, el profesor nombrará diferentes tipos objetos botados en la pista como bolsas de plástico, palitos de paleta, etc... Al final de la actividad el profesor preguntará a los niños en que caneca o bote | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| to | de basura deben ir los objetos plásticos que son desechados y por qué debemos tratar de usar en poca cantidad estos productos debido a su impacto en el medio ambiente. | |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá un circuito compuesto por dos líneas dibujadas en el piso distanciadas y ubicadas verticalmente, una en oposición a la otra, cada deportista debe realizar el circuito levantando la rueda delantera cada vez que pase por una de estas líneas, en la otra línea debe tratar de levantar solo la rueda trasera mientras se mantiene dentro de los carriles y camino dibujado por conos, todos estarán realizando vueltas a este circuito, entre el grupo deben encontrar la mejor manera de levantar las dos ruedas sin perder el control. El profesor pasará por cada uno de los grupos cuestionando y aportando a las posibles soluciones para levantar la rueda trasera, relacionando lo aprendido en la sesión anterior de levantar la rueda delantera<br>4. En los mismos grupos, ubicarse a una distancia de 25 mts de un escalón no muy alto, cada integrante del grupo deberá pedalear, realizar el zigzag en los conos que están camino al andén, al llegar al andén deben levantar la rueda delantera y a penas apoyen esta sobre el andén presionar esta y levantar la rueda trasera para montarse en el andén sin perder el control de la bicicleta. El profesor pasará por cada uno de los grupos cuestionando y aportando a las posibles soluciones para subirse al andén relacionando el ejercicio anterior de levantar las dos ruedas con la nueva tarea. | 3. (15 minutos)<br>4. (15 minutos)<br>5. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | .<br>5. Ubicarse en el partidor, se organizan en tríos, cada uno se ubica en el carril 1, 4 y 8, salir desde la tabla del partidor en equilibrio, manteniendo el carril hasta el primer montículo en donde en cada uno de estos carriles el profesor ha puesto una línea de platillos juntos los cuales deben ser sobrepasados por las dos ruedas de la bicicleta y caer de forma controlada continuando el recorrido de la primera recta por el carril en el que inició. Variantes: aumentar la velocidad de aproximación al montículo, alejar un poco la línea para exigir más a levantar las ruedas. | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia.<br>El profesor deja como consulta buscar videos en internet de Bicicross en donde se vean saltos y escoger el deportista de estos videos que les gustaría imitar en el salto.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 35 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Introducción al salto, buscando elevar las dos | Motriz: Estimular el equilibrio, control tónico y ajuste postural como | Educativo: Identificar referentes del deporte para |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | ruedas al tiempo. | cualidades importantes en la ejecución del salto | motivarse a esforzarse en las nuevas tareas. |

| | | |
|---|---|---|
| Contenidos: salto, giro en peraltes, A ras, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, Cultura deportiva, esmero deportivo | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | Recursos: Rampa, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En dos grupos, cada grupo tendrá un cuadro dibujado con platillos, todos dentro del cuadro deben conducir su bicicleta, uno de los integrantes será elegido para que congele, a todos los que logre tocar con una mano deben quedarse inmóviles en donde fueron tocados, mientras los demás siguen rodando en el cuadro evitando ser congelados y tratando de tocar a los congelados para que puedan moverse de nuevo. Variantes: cambiar de roles. | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá una pequeña rampa en donde arrancarán a una distancia de 15 mts pedaleando hasta llegar a ella, deben pasar sobre ella tratando de levantar la rueda delantera levemente para caer apoyados en la rueda trasera en la zona de aterrizaje establecida por el profesor con unos conos, una vez sobrepasada la rampa continuar por el carril dibujado pedaleando hasta el punto final. Variantes: alejar la zona de aterrizaje para obligar a los deportistas a saltar más lejos (esto de forma progresiva) | 3. (25 minutos) |
| | El profesor pasará por cada uno de los grupos cuestionando y aportando a las posibles soluciones para aterrizar con la rueda trasera, relacionando lo aprendido en la sesión anterior. | 4. (25 minutos) |
| | 4. Antes de dar inicio a la actividad el profesor les pregunta a sus alumnos, cuál es su deportista favorito y que es lo que más les gusta de los saltos que ejecuta. | 5. (10 minutos) |
| | Ubicarse en el último salto de una recta antes de un peralte, cada deportista deberá pedalear por la línea externa de este peralte para lograr tomar impulso llegando a el primer salto de la siguiente recta en donde el profesor ha puesto una línea de platillos juntos los cuales deben ser sobrepasados por las dos ruedas de la bicicleta y caer de forma controlada con la rueda trasera continuando el recorrido de la recta ejecutando la técnica de A ras. | |
| | 5. El profesor les dará un tiempo para que los deportistas realicen una práctica autónoma del salto en la zona de la pista que prefieran, preferiblemente en grupos para retroalimentarse entre ellos y ajustar errores. | |

| | | |
|---|---|---|
| V. alacalma | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. El profesor debe hacer énfasis en el aterrizaje con la rueda trasera como un aspecto de seguridad para evitar caídas en los primeros saltos que se realizarán.<br>Por último, dejara como consulta, cuales son los mejores alimentos para un bicicrosista que le permita tener toda la energía en los entrenamientos.<br>7. Estiramiento individual | 6. (10 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 36 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Saltar como resultado de la forma de un montículo elevando las dos ruedas al tiempo. | Motriz: Estimular el equilibrio, control tónico y ajuste postural como cualidades importantes en la ejecución del salto | Educativo: Generar conciencia de la importancia de una buena alimentación pre y post entrenamiento |
| Contenidos: salto, técnica de salida, giro y paso de peraltes, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, salud corporal | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: Rampa, |

| | | |
|---|---|---|
| | | conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross. |
| | Descripción de actividades | Tiempo |
| Calentamiento | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación. Mientras realizan el calentamiento el profesor preguntará al grupo en general sobre los mejores alimentos para los deportistas, de acuerdo a los aportes se plantea la importancia de una adecuada alimentación no solo para la práctica deportiva sino en general para todos los días, pues de esta dependerá una buena salud que permita realizar la práctica deportiva.<br>2. En dos grupos, cada grupo tendrá que desplazarse de un punto a otro realizando diferentes saltos, de acuerdo a el tipo de salto que diga el profesor (sapitos, a un pie, salto con giros, salto de espalda, etc..) | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá una pequeña rampa en donde arrancarán a una distancia de 30 mts pedaleando pasando primero por un zigzag para continuar pedaleando hasta llegar a dicha rampa, deben pasar sobre ella tratando de levantar las dos ruedas para caer apoyados en la rueda trasera en la zona de aterrizaje establecida por el profesor con unos conos, una vez sobrepasada la rampa continuar por el carril dibujado pedaleando hasta el punto | 3. (25 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | final. Variantes: alejar la zona de aterrizaje para obligar a los deportistas a saltar más lejos (esto de forma progresiva) Poner un zigzag luego del aterrizaje.<br>4. Ubicarse en el partidor en grupos de 4, cada uno se ubica en un carril dejando otro carril entre deportistas, adoptar la posición estable sobre la tabla, al caer esta deben pedalear hasta el primer salto, pasar sobre la línea de platillos peleando las dos ruedas sobre el montículo, aterrizar de forma controlada con la rueda trasera continuando el recorrido de la recta ejecutando la técnica de A ras, girar en el peralte por los espacios no ocupados por los demás compañeros, salir pedaleando y saltar la línea de platillos ubicada en el primer salto de la segunda recta, disminuir la velocidad progresivamente y volver al partidor a la espera de otra salida. Variantes: cambiar de carril.<br>5. El profesor les dará un tiempo para que los deportistas realicen una práctica autónoma del salto en la zona de la pista que prefieran, preferiblemente en grupos para retroalimentarse entre ellos y ajustar errores. | 4. (25 minutos)<br>5. (10 minutos) |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. El profesor dejará como consulta investigar el número y ubicación de las diferentes pistas de bicicross que hay a nivel Bogotá, así como sus características que la diferencian de la pista del Tunal.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

<table>
<tr><td colspan="4">ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5</td></tr>
<tr><td>Sesión: 37</td><td colspan="2">Duración: 1 hora 30 minutos</td><td>Fecha:</td></tr>
<tr><td>Objetivos</td><td>Deportivo: Integrar las diferentes destrezas básicas del bicicross de forma global para afrontar el recorrido de la pista.</td><td>Motriz: Estimular las cualidades físicas mediante juegos sobre la bicicleta que requieran tareas complejas</td><td>Educativo: Reconocer los diferentes contextos en donde se da la práctica deportiva a nivel local</td></tr>
<tr><td colspan="4">Contenidos: salto, técnica de salida, giro y paso de peraltes, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, cultura deportiva local</td></tr>
<tr><td colspan="3">Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados.</td><td>Recursos: Cinta y bastones de soporte, un escalón o andén bajo,, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross.</td></tr>
<tr><td></td><td colspan="2">Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calen</td><td colspan="2">1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación. Mientras realizan el calentamiento se animará a los deportistas a hablar</td><td>1. (5 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| tamiento | sobre la consulta de escenarios de Bicicross a nivel local, sus características y aspectos que llamen la atención.<br>2. En grupos, todos estarán dentro de un cuadro amplio dibujado por platillos, dos integrantes tendrán una cuerda de extremo a extremo en la mano con la cual deben lograr atrapar a un compañero, mientras todos están conduciendo su bicicleta dentro del cuadro, el que sea atrapado debe cambiar con alguno de los que lleva la cuerda y ayudarle a su compañero a atrapar a otro compañero. | 2. (10 minutos) |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá un circuito compuesto por un zigzag, luego una cinta sostenida por bastones en donde deberán inclinar el tronco y flexionar piernas y codos, luego se enfrentarán a un escalón o anden al cual deben subirse utilizando el retorno o extensión del cuerpo pasada la cinta para levantar la rueda delantera, luego baja este escalón o anden gira en el peralte dibujado por conos para volver al punto de inicio y repetir el circuito, pasarán uno tras otro tratando de completar la mayor cantidad de veces este circuito.<br>4. Ubicarse en el partidor en grupos de 4, cada uno se ubica en un carril dejando otro carril entre deportistas, desde la tabla del partidor, pedalear hasta el cono que está más cerca al primer salto, pasar sobre la línea de platillos peleando las dos ruedas sobre el montículo, aterrizar de forma controlada con la rueda trasera continuando el recorrido de la recta ejecutando la técnica de A ras, girar en el peralte por los espacios no ocupados por los demás compañeros, en la siguiente repetición | 3. (25 minutos)<br>4. (25 minutos)<br>5. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | deben pedalear solo hasta el segundo cono más cercano al salto, de esta forma hasta lograr el salto solo pedaleando hasta el 4to cono que estará a una distancia lejana del primer salto. esto obligará al deportista a transferir el gesto de inclinarse y extenderse en la salida del salto y elevarse a más altura.<br>5. El profesor les dará un tiempo para que los deportistas realicen una práctica autónoma del salto en la zona de la pista que prefieran, preferiblemente en grupos para retroalimentarse entre ellos y ajustar errores tratando de usar la menor velocidad posible y exigiendo inclinarse y extenderse para compensar la baja velocidad en el salto | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. De acuerdo a las diferentes pistas que ya son distinguidas por los deportistas cada deportista debe diseñar su propia pista y traerla para mostrarla todo el grupo, los más creativo en cuanto al recorrido y presentación recibirán un premio sorpresa.<br>7. Estiramiento individual | 6. (5 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 38 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Integrar las diferentes destrezas | Motriz: Fortalecimiento del tren inferior | Educativo: Generar conocimient |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | básicas del bicicross de forma global para afrontar el recorrido de la pista. | por medio de saltos más complejos | os sobre el escenario y la cultura deportiva y los significados que el deportista le asigna a estos elementos. |
| Contenidos: salto, técnica de salida, giro y paso de peraltes, coordinación, fuerza, control tónico, ajuste postural, cultura deportiva local | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos: Cintas y bastones de soporte, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross, un incentivo. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calent | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En parejas, cada pareja de frente a 10 cintas de una altura media (entre más pequeños, la altura será | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| amiento | menor) ubicadas en el pasto, a la señal auditiva, táctil o visual de los compañeros o profesor realizar los altos de manera seguida lo más rápido posible, a pie junto, a un pie, lateralmente, la forma de salto será determinada por el profesor antes de arrancar a saltar. | |
| Parte central | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá un circuito compuesto por cintas sostenidas por bastones en donde deberán inclinar el tronco y flexionar piernas y codos, luego se enfrentarán a una línea dibujada con tiza en el piso la cual deben saltar con las dos ruedas utilizando el retorno o extensión del cuerpo pasada la cinta, repitiendo el gesto a lo largo del recorrido con las cintas y líneas que están distribuidas, luego gira en el peralte dibujado por conos para volver al punto de inicio pedaleando lo más rápido posible y repetir el circuito, pasarán uno tras otro tratando de completar la mayor cantidad de veces este circuito.<br>4. Ubicarse en el partidor en grupos de 4, cada uno se ubica en un carril dejando otro carril entre deportistas, pedalear solo la bajada y en la parte plana adopta la posición estable de conducción, antes de llegar al salto se inclina como en las cintas y al llegar a la salida del salto se extiende para pasar sobre la línea de conos derribados, aterrizar de forma controlada con la rueda trasera continuando el recorrido de la recta ejecutando la técnica de A ras, girar en el peralte por los espacios no ocupados por los demás compañeros, esto obligará al deportista a transferir el gesto de inclinarse y | 3. (15minutos)<br>4. (20 minutos)<br>5. (20 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | extenderse en la salida del salto y elevarse a más altura.<br>5. El profesor les dará un tiempo para que los deportistas realicen una práctica autónoma del salto en la primera recta donde se encontrarán con líneas de salto en el primer montículo de diferentes alturas y longitudes (niveles) cada deportista empezará en el nivel que crea que puede e irá avanzando de nivel dependiendo de cómo ejecute el salto en los niveles anteriores, el profesor solo observa y dará la retroalimentación positiva pero no determinará el nivel en el que cada niño saltará esto será decisión propia. | |
| V. a l a c a l m a | 6. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. Todo el grupo socializa sus diseños de pista de Bicicross, el profesor dará un incentivo a todos por su esfuerzo e imaginación.<br>7. Estiramiento individual | 6. (10 minutos)<br>7. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 39 | Duración: 1 hora 30 minutos | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Integrar las diferentes destrezas básicas del bicicross de forma global | Motriz: Fortalecimiento general mediante ejercicios | Educativo: Fortalecer el cuidado de la salud de un deportista |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | para afrontar el recorrido de la pista en grupo. | multiarticulares y variados | realizando correctamente la parte inicial y preparatoria para el entrenamiento. |
| Contenidos: salto, técnica de salida, giro y paso de peraltes, cualidades físicas, salud corporal, cultura deportiva. | | | |
| Metodología: Juegos de asimilación y corrección, ejercicios adaptados. | | | Recursos:Aros, tiras de papel reciclado, conos, espacio plano, platillos, pista Bicicross, un incentivo. |
| | Descripción de actividades | | Tiempo |
| Calentami | 1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En un círculo grande donde todos puedan ver a los demás, aleatoriamente pasarán deportistas y realizaron uno de los ejercicios de calentamiento realizados en anteriores sesiones durante 30 | | 1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| e n t o | segundos, nadie podrá repetir ejercicios ya propuestos por otro compañero. | |
| Part e c e n t r a l | 3. En grupos de 5, cada grupo tendrá un circuito compuesto por una rampa, una zona de aterrizaje estrecha, luego deben girar en un cono conduciendo con una mano para recibir un aro que uno de sus compañeros le dará, debe dejar este aro en medio de un cono, toma el manubrio con las dos manos y realiza un zig-zag en donde deberá tomar una tira d papel con una mano y pedalear hasta el punto de inicio, cambiarán de roles cada vuelta para que el compañero con los aros tambien ejecute el circuito, este además dará sugerencias a las ejecuciones de sus compañeros, el profesor reforzará la retroalimentación grupal y estar atento a cualquier inquietud.<br><br>4. Ubicarse en el partidor en grupos de 8, cada uno se ubica en un carril en equilibrio contra la tabla, al comenzar el protocolo “Progate” prepararse en la posición básica de salida, al caer la tabla pedalear hasta el primer salto, antes de llegar al salto se inclina y al llegar a la salida del salto se extiende para levantar las dos ruedas del piso sobre la línea de platillos, aterrizar de forma controlada con la rueda trasera continuando el recorrido toda la pista ejecutando la técnica de A ras, giro y paso de peraltes y pedaleo continuo controlado hasta completar toda la vuelta a la pista junto con sus | 3. (25 minutos)<br><br>4. (35 minutos) |

| | | |
|---|---|---|
| | compañeros. completar 5 vueltas, cambiando de grupos y rotando carriles. | |
| V. a l a c a l m a | 5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor explica objetivo de los ejercicios y los alumnos cuentan su experiencia. Todo el grupo socializa sus diseños de pista de Bicicross, el profesor dará un incentivo a todos por su esfuerzo e imaginación.<br>6. Estiramiento individual | 5. (10 minutos)<br>6. (10 minutos) |

| ACTIVIDADES NIVEL 3- UNIDAD 5 | | | |
|---|---|---|---|
| Sesión: 40 | Duración: 4 horas | | Fecha: |
| Objetivos | Deportivo: Completar una vuelta a la pista en grupo, ejecutando el gesto de salida, la técnica A ras y el giro en peraltes a nivel básico. | Motriz: Fortalecimiento general mediante ejercicios multiarticulares y variados | Educativo: Reconocer la estructura básica de un evento deportivo por medio de la participació n, |

<table>
<tr><td colspan="3">Contenidos: Destrezas deportivas básicas, cualidades físicas, cultura deportiva. reconocimiento del esfuerzo</td></tr>
<tr><td colspan="2">Metodología: Simulación de carrera “Festival formativo”</td><td>Recursos: sonido, Protocolo de salida “Progate”, formatos de competición impresos, tablero grande, Pista de Bicicross, diplomas o reconocimientos como medallas de participación</td></tr>
<tr><td></td><td>Descripción de actividades</td><td>Tiempo</td></tr>
<tr><td>Calentamiento</td><td>1. Movimiento articular: ejercicios de flexión, extensión, y rotación.<br>2. En un círculo grande donde todos puedan ver a los demás, aleatoriamente pasarán deportistas y realizaron uno de los ejercicios de calentamiento realizados en anteriores sesiones durante 30 segundos, nadie podrá repetir ejercicios ya propuestos por otro compañero.</td><td>1. (5 minutos)<br>2. (10 minutos)</td></tr>
</table>

| | | |
|---|---|---|
| to | | |
| Part<br>ecen<br>tral | 3. Festival de Bicicross<br>Antes de dar inicio a la competencia el profesor dará una charla y explicación corta de los aspectos más básicos de un evento o carrera de Bicicross acerca del sistema de competición usando un tablero, el reglamento básico y la premiación, la cual será igual para todos por ser un evento formativo y un espacio de aprendizaje para deportistas y acudientes.<br><br>Cada deportista se ubicará su grupo correspondiente con el fin de completar sus tres rondas correspondientes para completar un total de 3 vueltas completas a la pista, en donde usará todos los aprendizajes adquiridos en el proceso formativo tanto dentro de la pista como fuera de ella en el descanso entre carreras y la preparación antes una nueva vuelta en donde se pretende evidenciar el aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross de forma global y una formación en el área educativa (competencias cognitivas y ciudadanas) | 3. (de 2 a 3 horas) |
| V. alacalma | 4. Estiramiento individual<br>5. Charla de retroalimentación positiva exponiendo los elementos positivos y a mejorar, el profesor denotará los avances evidenciados y dará la palabra a los deportistas y padres para que expresen sus experiencias positivas y a mejorar del proceso de formación deportiva de iniciación en el que fueron partícipes. | 4. (10 minutos)<br><br>5. (15 minutos) |

**Competiciones**

Las competiciones en el entrenamiento infantil y juvenil examinan, en primer lugar, la competencia de resolución de tareas y no la competencia de rendimiento como superación de las exigencias de rendimiento complejas específicas de la competición.

Aprender a competir» (Landau, 1980, pág. 14) exige en primer lugar plantear unas exigencias que puedan satisfacerse y minimizar el riesgo de que los jóvenes deportistas queden marcados por la competición. Wilke y Madsen (1983, pág. 212) indican para ello las siguientes reglas:

- Las comparaciones regulares de rendimiento dentro del grupo que se controla.
- Promoción paulatina mediante la ampliación prudente de las competiciones con otros grupos de entrenamiento en la propia liga y con las ligas vecinas.
- Destacar la aplicación de pruebas combinadas para poder compensar la deficiencia en un rendimiento.
- Impórtate la aplicación de competiciones por equipos y de relevos para evitar el riesgo de fracaso individual. Landau (1980, p. 16) habla con respecto a este punto de competiciones según el modelo de "equilibrio o suma de fuerzas".

Teniendo en cuenta estos aspectos para la etapa de iniciación al Bicicross de los niños pertenecientes al Club Falcón Race se le dará lugar a una competición que dará cierre al proceso de enseñanza aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross mediante la realización de un festival formativo interno en donde se busca evidenciar que el deportista ha cumplido con el requisito de la iniciación deportiva según Blázquez comprende la operación global de las destrezas básicas del Bicicross en una situación competitiva, en donde la competición no sea el fin, esta se tomara solo como un escenario de aprendizaje que permita evidenciar los rasgos que se presentan en el comportamiento del deportista durante y tras la competencia

| Número | Competiciones | Cantidad | Momento |
|---|---|---|---|
| 1 | Festival formativo interno | 1 | Cierre de nivel 3 |

**Programa seguimiento control y evaluación**

El proceso de evaluación se divide en dos momentos, el primero se efectúa al comienzo del plan pedagógico, generando un diagnóstico de los aprendizajes iniciales de los niños del Club, como se describe en el segmento de evaluación diagnóstica del documento. Y el segundo momento de evaluación es para reconocer los aprendizajes obtenidos durante la ejecución del plan pedagógico deportivo, en cuanto al componente motriz, deportivo y educativo.

Los diferentes testeos o evaluaciones a realizar en la parte final del proceso van en correspondencia a los temas y contenidos tratados durante las sesiones de clase, exponiendo los testeos en específico a implementar con su correspondiente baremo o modo de evaluar cómo se evidencia en la Figura 19, teniendo cada uno de ellos su explicación y un protocolo a ejecutar.

**Figura 19.**

*Testeos evaluativos por temas tratados en las diferentes áreas.*

| ***ÁREA*** | ***CONTENIDOS*** | ***TEMAS*** | ***Test*** | ***Baremo*** |
|---|---|---|---|---|
| ***MOTRICIDAD BÁSICA*** | CUALIDADES FÍSICAS | Coordinación. | Test de Illinois | Evaluación diagnóstica |
| | | Equilibrio. | Test de Illinois | Evaluación diagnóstica |
| | | Velocidad. | Test de 30 mts lanzados en terreno llano | Evaluación diagnóstica |
| | | Fuerza | Test de lanzamiento de balón medicinal. | Evaluación diagnóstica |
| | | Fuerza | Test de salto horizontal. | Evaluación diagnóstica |
| | | Flexibilidad. | Test de Wells | Evaluación diagnóstica |
| | ESQUEMA CORPORAL | Control tónico | Ficha de Observación | Evaluación diagnóstica |
| | | Ajuste postural | | |
| | | Imagen corporal | | |
| | | Concepto corporal | | |
| | ESTRUCTURACIÓN TEMPORO-ESPACIAL | Direcciones espaciales | Test de Illinois | Evaluación diagnóstica |
| | | Direcciones temporales | | |
| | | Relaciones espaciales | | |
| | | Relaciones temporales | | |
| | | Configuraciones espaciales | | |
| | | Configuraciones temporales | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| ***DEPORTIVA*** | DESTREZAS DEPORTIVAS | Destrezas básicas del ciclismo | Test de Pauwels | Evaluación diagnóstica |
| | | Destrezas básicas del Bicicross | Evaluación técnica | |
| ***EDUCATIVA*** | COMPETENCIAS COGNITIVAS | Estructura del implemento y mantenimiento | | |
| | | Accesorios | | |
| | | Escenarios | | |
| | | Legislación y normatividad | | |
| | | Cultura deportiva local y nacional | | |
| | COMPETENCIAS CIUDADANAS | Amor por la naturaleza | Cuestionario | Evaluación diagnóstica |
| | | Responsabilidad | | |
| | | Salud corporal | | |
| | | Relaciones humanas | | |
| | | Lenguaje | | |

*Nota. Autoría propia.*

## Testeos y protocolos de ejecución

Para la satisfactoria ejecución de los testeos se requiere de explicaciones precisas y protocolos establecidos para su óptimo desarrollo, por ende, se presenta su respectivo formato de evaluación y su desenvolvimiento a continuación. Complementando así los presentados anteriormente en la sección de evaluación diagnóstica.

## Evaluación de las destrezas básicas del bicicross

| EVALUACIÓN DE DESTREZAS BÁSICAS DEL BICICROSS | | | |
|---|---|---|---|
| Esta evaluación se desarrolla durante el festival formativo interno para la categoría de iniciación y su objetivo es evidenciar que el deportista ha cumplido con el requisito en la iniciación deportiva que en este caso es según Blázquez la operación global de las destrezas básicas del bicicross en una situación competitiva | | | |
| Nombre: | | Edad: | |
| Destreza | Es eficaz | No es eficaz | Observaciones |
| Técnica de salida | Mantiene una posición estable y equilibrada contra la tabla de salida hasta que esta caiga. | No es capaz de Mantener una posición estable y equilibrada contra la tabla de salida hasta que esta caiga. | |
| Salto de montículos | Se eleva con sus dos ruedas como resultado de la salida de un montículo y | No es capaz de elevar las dos ruedas como resultado de la salida | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | aterriza con la rueda trasera manteniendo su dirección estable | de un montículo. | |
| Paso de montículos o a ras | Ejecuta el A ras para sobrepasar los montículos absorbiendo e impulsando para generar velocidad. | No ejecuta el A ras para sobrepasar los montículos absorbiendo e impulsando lo cual no le permite generar velocidad | |
| Giro y paso de peraltes | Utiliza las diferentes líneas de giro (interna-media-externa) y una postura adecuada para las diferentes direcciones de giro (izquierda-derecha) | Utiliza las diferentes líneas de giro (interna-media-externa) pero no adopta una postura adecuada para las diferentes direcciones de giro (izquierda-derecha) lo cual le genera inestabilidad. | |

| Instrumento de evaluación de experiencias exitosas y de fracaso | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Nombre: | | | Edad: | |
| FICHA DE OBSERVACION | | | | |
| Esta ficha de observación se desarrolla teniendo en cuenta la competencia no como fin sino como instrumento de aprendizaje en la categoría de iniciación y su objetivo es evidenciar los rasgos que se presentan en el comportamiento tras la competencia (poner una **X** sobre las líneas según corresponda) | | | | |
| se evidencian en el | Resultado de la competición (Positiva-Negativa) | | | |
| | Victoria | | Derrota | |
| | Positiva | Negativa | Positiva | Negativa |
| Autoconfianza ¿Qué rasgos de auto confianza demostró durante la competición? | Muestra satisfacción por las decisiones que tomo. __<br>Seguridad. __<br>Fiabilidad. __ | Valoración de uno mismo. __<br>Arrogancia. __<br>Presunción. __<br>Infravaloración de las exigencias. __ | Autocritica. __<br>Reserva. __<br>Modestia. __ | Quebrantamiento de la confianza en si mismo. __<br>Inseguridad. __<br>Sentimiento de inferioridad. __<br>Resignación. __<br>Sobrevaloración de las exigencias. __ |
| Estado de ánimo ¿En cuanto al estado de ánimo que estados de ánimo presenta? | Buen humor. __<br>Desenvoltura. __<br>Alegría y optimismo. __<br>Franqueza. __ | Insolencia. __ | | Desgana. __<br>Resignación. __<br>Desaliento. __ Pesimismo. __ Reserva. __ |
| Disponibilidad para el esfuerzo ¿Qué actitudes toma el deportista ante el esfuerzo? | Esfuerzo de rendimiento. __<br>Aplicación en los ejercicios. __<br>Capacidad de decisión. __<br>Coraje. | Desidia y autocomplacencia. __ | Fortalecimiento de la voluntad de rendimiento. __<br>Ahora ira bien. __<br>Lo hare mejor. __ | Inhibición. __<br>Indecisión. __<br>Desidia. __<br>Predisposición al cansancio. __ |
| Nivel de Pretensión ¿Cuál es el nivel de las expectativas con el que se llegó a la competencia? | Estabilización o aumento. __ | Aumento excesivo. __ | Valoración justa de uno mismo. __ | Inestable. __<br>Disminución. __ |
| Magnitud de las sensaciones post competencia según el resultado | Total= | Total= | Total= | Total= |
| | Máximo valor 12 | Máximo valor 7 | Máximo valor 7 | Máximo valor 16 |
| | Sensaciones positivas de la victoria | Sensaciones negativas de la victoria | Sensaciones positivas ante la derrota | Sensaciones negativas ante la derrota |

Para la codificación de esta evaluación se categorizan las ejecuciones en eficaz y no eficaz, siendo eficaz el tipo de ejecución a la que se le atribuye 1 punto y la ejecución no eficaz 0 puntos, con esto se pretende evaluar si el deportista es capaz de ejecutar a nivel básico y de forma global las destrezas básicas del Bicicross, (Técnica de salida, salto de montículos, paso de montículos o a ras y giro y paso de peraltes) cada uno de estos aspectos tendrá un ítem lo cual indica que 4 puntos será la calificación mayor y 0 puntos la menor.

Se pretende evidenciar la magnitud de las sensaciones que presenta el deportista partiendo de los comportamientos y decisiones que toma desde el resultado que consigue en la competición.

**Evaluación esquema corporal**

| Esquema corporal | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre: | | Edad: | |
| Durante las actividades desarrolladas en la sesión se logra evidenciar los diferentes conceptos que componen el esquema corporal, de acuerdo a la ejecución colocar una X en la casilla correspondiente a lo observado y si el ítem se evidencia o no se evidencia, en caso de tener alguna observación puntual que sirva para la retroalimentación para el deportista utilice el cuadro de observaciones. | | | |
| Tema | Se evidencia | No se evidencia | Observaciones |
| Control tónico | Desarrolla técnicas corporales de tensión, relajación y control del cuerpo | Durante la práctica el deportista mantiene la frecuencia respiratoria elevada y tiende a errar en las ejecuciones | |
| Ajuste postural | Exploro formas básicas del movimiento en relación a diferentes situación o contextos | Manifiesta inseguridad al momento de ejecutar los movimientos referentes a un contexto en especial | |
| Imagen corporal | Participa en las diferentes actividades desarrolladas en clase, | Participa de forma tímida en las actividades | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | aplicando las pautas de higiene postural y corporal | propuestas en clase | |
| Concepto corporal | Reconoce los gestos motrices propios y los de los compañeros a través de representaciones corporales | Se le dificulta reconocer e interpretar los diferentes gestos motrices que se pueden dar durante las actividades | |

Para la codificación de esta evaluación se categorizan los temas en evidente y no evidente, siendo evidente el tipo de ejecución a la que se le atribuye 1 punto y no evidente a la que se le atribuye 0 puntos, con esto se pretende evaluar si el deportista ha podido desarrollar su esquema conceptual el cual está dividido en 4 temas (Control tónico, ajuste postural, imagen corporal y concepto corporal) cada uno de estos temas tendrá un ítem lo cual indica que 4 puntos será la calificación mayor y 0 puntos la menor. En el cuadro de observaciones se consignarán aspectos más particulares a destacar en cada una de los temas si el evaluador lo considera pertinente.

## Evaluación competencias cognitivas

| **Evaluación habilidades cognitivas** | | |
|---|---|---|
| En este cuestionario se pretende evidenciar la calidad de los diferentes conocimientos teóricos y prácticos que se requieren para el nivel de iniciación | | |
| **Nombre:** | | **Fecha:** |
| **1) Describe el proceso de revisión de la bicicleta** | Describe de manera general los procesos de revisión de la bicicleta tales como: ajuste de manillar, ajuste de frenos, lubricación de componentes, etc. | ¿Describe los procesos adecuadamente de manera general, cuáles faltaron? |
| **2) Describe los diferentes sectores que se encuentran en una pista de BMX** | Reconoce los sectores de la pista, tales como rampa de salida, peraltes, montículos, etc. | ¿Reconoce los diferentes sectores que se encuentran en la pista, cuáles faltaron? |
| **3) Describe las partes de la bicicleta** | Describe de manera global los componentes principales de la bicicleta como: cadena, piñón, platos, pedales, frenos, manillar, etc. | ¿Reconoce las partes fundamentales de la bicicleta y las describe adecuadamente, cuáles faltaron? |
| **4) Describe la categoría en la que te encuentras** | Reconoce que se encuentra en la categoría de iniciación y es consciente de los objetivos que esta propone en cuanto a su desarrollo físico. | ¿Reconoce que pertenece a la categoría de iniciación y es consciente de los objetivos de esta etapa? |

| | | |
|---|---|---|
| **5) Nombra a los bicicrosistas que sean un referente importante para tu proceso** | Reconoce figuras importantes en el Bicicross tanto a nivel local, nacional y mundial, tomandolos como referentes para su proceso de aprendizaje. | ¿Reconoce figuras representativas del Bicicross en el nivel local, nacional o mundial? |

En esta evaluación se busca evidenciar el nivel de conocimientos a nivel teórico que ha logrado adquirir durante el proceso deportivo. Teniendo como ítems de evaluación una pregunta abierta para el docente, la cual debe responder con los puntos faltantes de profundización por parte de los niños.

**Competencias ciudadanas**

| Cuestionario del área educativa | | | |
|---|---|---|---|
| Nombre | | Edad: | |
| A Continuación encontrarás 5 preguntas, cada pregunta tendrá 2 "**Opciones**" las cuales son las posibles respuestas, marca con una **X** la respuesta que creas correcta de acuerdo a la situación que indica la pregunta | | | |
| Aspecto a evaluar | Pregunta orientadora | Opción 1 | Opción 2 |
| Amor por la naturaleza | ¿Si ves un animal silvestre en peligro qué harías? "lagartijas, arañas, pájaros…" | R: Busco ayuda para auxiliarlo | R: No es mi problema y me alejo. |
| Responsabilidad | ¿Si durante el entrenamiento en la pista se | R: Sigo entrenando aun sabiendo | R: Salgo de la pista y busco al entrenador |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | pone a llover, que hago? | que la superficie no es apta y puedo tener un accidente. | para conocer el paso a seguir. |
| Salud corporal | ¿Consumo todos los alimentos que sirven en las comidas? | R: Solo como lo que me gusta, dejo los alimentos que no me apetecen. | R: Como todo lo que me sirven en el plato, aun si hay alimentos que no sean de mi agrado |
| Relaciones humanas | ¿Si el profesor dice que pueden hacer un ejercicio en parejas o individual, tu...? | R: Prefiero hacer el ejercicio solo. | R: Prefiero hacer el ejercicio en pareja |
| Lenguaje y respeto | ¿Si un compañero te dice una palabra grosera, tu…? | R: Le respondo con otra palabra grosera porque él me la dijo primero | R: Le digo al profesor lo que hizo mi compañero para que él le llame la atención. |

**Talento Humano, Recursos financieros**

Para la satisfactoria aplicación del plan pedagógico se pretende la participación continua por parte del talento humano necesario, donde tendrán papeles decisivos para la satisfactoria aplicación de este. Los administrativos tendrán la responsabilidad de aprobar sesión por sesión los contenidos, métodos y medios necesarios para lograr los objetivos propuestos, por ende, la dedicación necesaria será estrictamente los horarios de las sesiones de clase (4 horas por fin de semana). En cuanto a los docentes formadores es supremamente importante la apropiación que debe existir entre él y el plan pedagógico, entendiendo los medios y los fines necesarios para lograr una enseñanza- aprendizaje de las destrezas básicas del bicicross en los niños del club Falcón Race, por ende se requiere de una dedicación mínima de 6 horas por semana, apropiando y planificando la sesión de clase por al menos una hora de anticipación, cuestionándose por los fines pretendidos y los modelos pedagógicos que se pretenden utilizar para tales fines buscando un desarrollo integral (físico, motriz, cognitivo y socio- afectivo). Y por último se requiere de una participación constante de los acudientes de los niños, interviniendo directamente en la parte socio- afectiva y motivacional en casa que tanto necesitan los niños a éstas edades, generando confianza y gusto por la responsabilidad en las sesiones de clase. Una explicación más específica se desarrolla en la tabla 8.

**Tabla 8.**

*Talento humano, función y dedicación en la ejecución del plan pedagógico.*

| **Talento Humano** | **Función en el proyecto** | **Tipo de vinculación** | **Dedicación Horas/semana** |
|---|---|---|---|
| **Administrativos** | Permitir la ejecución del plan pedagógico | Indirecta | 3 Horas/ Semana |
| **Formadores** | Ejecutar el plan pedagógico contemplando en todo momento los objetivos del mismo | Directa | 5 Horas/semana |

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Acudientes de los niños** | Motivar y generar sentidos de compromiso en los niños | Indirecta | Continua |

Para la aplicación de la propuesta se requiere de recursos materiales y financieros específicos, los cuales se desarrollan en material didáctico docente, Herramienta de trabajo de los niños (Bicicleta), pista de bicicross, terreno llano y Recursos financieros. Encontrando que todos los recursos los brinda el Club falcón Race a excepción de la bicicleta que debe ser una herramienta propia de cada niño practicante. Explicado con mayor detalle en la tabla 9.

**Tabla 9.**

*Recursos materiales y financieros requeridos para la ejecución del plan pedagógico.*

| **R. Materiales y Financieros** | **Función en el proyecto** | **Características o especificaciones** | **Cantidad** |
|---|---|---|---|
| Material didáctico docente | Apoyar el proceso generando variedad en los métodos y medios de las sesiones de clase | Platillos<br>Aros<br>Conos<br>Pelotas de tenis<br>Cintas<br>Bastones<br>Tizas<br>Tiras de papel<br>Lazo de salto<br>Costales | 30<br>20<br>20<br>17<br>15<br>08<br>05<br>30<br>15<br>08 |
| Bicicleta | Herramienta de trabajo del estudiante, desde la cual se generarán los | Bicicleta de cualquier tipo con un buen funcionamiento y mecánica | 01 |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | aprendizaje esperados | | |
| Pista de Bicicross | Acercamiento al deporte del Bicicross y medio de experiencias físicas, motrices y cognitivas | Pista en buenas condiciones sin hendiduras ni obstáculos que atenten contra la integridad de los niños | 01 |
| Terreno llano | Medio en el cual se realizarán los momentos de calentamiento y aprendizaje de las capacidades coordinativas y condicionales bajo la bicicleta | Terreno llano según requerimientos de las sesiones sin daños que interrumpan el proceso de aprendizaje. | 01 |
| Recursos Financieros | Sustento del plan pedagógico | El club Falcón Race provee los materiales didácticos y estructurales requeridos para la satisfactoria aplicación de la propuesta | --- |

# CAPITULO VI

## Conclusiones

A Partir del proceso de investigación documental de tipo proyectiva se desarrolla la recolección y posterior análisis de la información expuesta por los referentes teóricos la cual permitió establecer un estado del arte en el campo de la formación deportiva en el Bicicross, donde se identificaron unas categorías emergentes que permitieron desarrollar una estructura para el diseño de una propuesta didáctica para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross en la etapa de iniciación, como resultado de este proceso investigativo se pueden establecer las siguientes conclusiones:

- A nivel nacional no se evidenció un amplio y actualizado desarrollo teórico en el campo de la enseñanza-aprendizaje del Bicicross, esto a pesar de que el número de clubes deportivos y los escenarios para esta práctica (pistas) han aumentado, lo que da paso un mayor número de personas interesadas en su práctica, en especial niños y jóvenes, una población que requiere de unas orientaciones metodológicas alternativas implementadas adecuadamente por los entrenadores.

- Es importante abordar la iniciación deportiva en el Bicicross teniendo en cuenta aspectos que inciden en este proceso de formación deportiva como lo son la pedagogía, la didáctica, la planificación y los diversos elementos que caracterizan esta disciplina deportiva permitiendo así comprender la estructura del entrenamiento deportivo en este contexto.

- A Partir del estado del arte establecido de la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross se identifica que varios de los estudios que abordan esta disciplina deportiva han sido direccionados hacia la evaluación del rendimiento y los factores que lo determinan, restando importancia al desarrollo de metodologías que se preocupen por facilitar el aprendizaje en la etapa de iniciación.

- La propuesta didáctica resultado de esta investigación permitirá enriquecer las orientaciones metodológicas de los entrenadores del Club Deportivo Falcón Race, a partir de una corriente pedagógica alternativa y modelos pedagógicos que abordan el acto educativo mediante actividades lúdicas adaptadas y contenidos que atiendan las necesidades del grupo de

iniciación, esto permitirá el trascender de los aprendizajes técnicos e incidir en el desarrollo de las dimensiones educativas y socioemocionales hacia la promoción de un formación integral.

- El entrenamiento deportivo infantil en el Bicicross es un proceso pedagógico didácticamente organizado y planificado que orienta la formación deportiva en la etapa de iniciación hacia la adquisición de las destrezas básicas del Bicicross, que se debe ocupar de una sólida formación motriz y educativa como base para promover aprendizajes significativos, estableciendo relaciones entre las estructuras cognitivas, motrices y deportivas previas con los nuevos aprendizajes, ubicando al niño como el eje central del acto educativo.

**Recomendaciones**

- El proceso de enseñanza-aprendizaje en la etapa de iniciación al Bicicross debería ser direccionado por una metodología lúdica que genere divertimento y propicie el gusto por la práctica deportiva en donde el niño encuentre una relación directa entre los nuevos conocimientos y sus aprendizajes previos en el área deportiva (manejo y conducción básica de la bicicleta), motriz (capacidades físicas condicionales y coordinativas) y educativa (estructura cognitiva y socioemocional), lo cual facilitara el aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross.

- A nivel institucional y nacional se recomienda prestar un mayor interés hacia el desarrollo de este campo de estudio ya que se trata de una disciplina deportiva relativamente joven que debido a sus elementos particulares resulta bastante atractiva para los niños y jóvenes, lo cual demanda un proceso estructurado que guie de manera efectiva el acto educativo en la etapa de iniciación deportiva.

- Esta propuesta didáctica podría ser una herramienta para entrenadores de otros clubes deportivos utilizándola no como un manual que se pueda implementar en cualquier contexto al pie de la letra, sino como un referente teórico que aporta elementos para el diseño de planes pedagógicos encaminados a la enseñanza del Bicicross en la etapa de iniciación que deben ser ajustados y adaptados a las necesidades particulares y posibilidades de la población a la cual se quiera beneficiar.

## Anexos

Matriz de Registro

| No. | Nombre del documento | Autor(es) | Tipo de documento | Año de publicación | Contexto del estudio | Contenido disciplinar | Aportes Pedagógicos | Aportes al estudio |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| DE MAYOR A MENOR | TÍTULO DEL DOCUMENTO | TODOS.<br><br>PRIMER APELLIDO, PRIMER NOMBRE | TESIS: Doctorales, Maestría, Especialización y Pregrado.<br><br>Artículos, Ponencias, Libros.<br><br>ÚLTIMOS 5 AÑOS | VERIFICAR | Características de:<br>- Participantes,<br><br>- País, ciudad,<br><br>- Condiciones de realización,<br><br>- Metodología (enfoque, diseño, tipo, población y muestra, instrumentos, ..).<br><br>- Otras. | Tipo de disciplina:<br><br>- Académica,<br><br>- Deportiva, otra.<br><br>- De equipo, individual, combate, TyM,<br><br>- Otras. | Al proceso:<br>- Educativo-deportivo, en general.<br><br>- A la concepción y diseño, en particular.<br><br>- A la definición del Modelo Pedagógico.<br><br>- A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas.<br><br>- Otros. | **Aportes Teóricos.** Presenta las categorías y relaciones que el(los) investigador(es) crean) y que no han sido elaboradas por otros autores ni aparecen en la literatura consultada.<br><br>**Aporte Práctico.** Contribución o conjunto de acciones utilizables para transformar la realidad.<br><br>**Aportes Metodológicos.** |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" | Washington F. Vargas Pazmiño | TESIS | 2014 | Ecuador-Chimborazo | Deportiva | Al proceso educativo-deportivo | Nos brinda elementos metodológicos para abordar diseñar nuestra propuesta didáctica que permita dar respuesta a las dificultades de aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross |
| 2 | PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. | Guevara, R. | TESIS | 2014 | Bogotá | Deportiva | A la formulación de las metodologías que se desarrollan en una PD | Aporta a la investigación un enfoque metodológico y referencial para el desarrollo de la investigación ya que esta está directamente relacionada con el enfoque investigativo. |
| 3 | Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX. Universidad de Granada. España. | March, M. | Artículo | 2008 | España | Deportiva | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Nos aporta elementos teóricos en cuanto a los elementos que deben estructurar la iniciación en el bicicross |
| 4 | Fundamentos de bicicross 1ra edición / Editorial Española | MAURICIO MONTOYA CUERVO, WILFER ZAPATA | Libro | 2007 | Colombia | Deportiva | Al proceso educativo-deportivo | Aporta elementos metodológicos para abordar la enseñanza del dominio de la bicicleta, la enseñanza de las destrezas básicas del Bicicross y la posterior aplicación de estas en ejercicios grupales que simulan la competencia hasta llegar a aplicarlas en la situación real de competencia |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 5 | 260 ejercicios y juegos para bicicross, Industrias Graficas. | Mauricio Montoya Cuervo | Libro | 2008 | Colombia | Deportiva | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Aporta elementos metodológicos para plantear las habilidades básicas del bicicross de forma progresiva en el proceso de enseñanza- aprendizaje |
| 6 | Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX, E.F.Deportes Revista Digital - Buenos Aires. | Manuel Mateo March, Mikel Zabala Díaz | Artículo | 2009 | España | Deportiva | * Educativo Deportivo: Que trabajar en el niño en las distintas edades | Teóricamente nos propone unos contenidos puntuales a desarrollar en las etapas de aprendizaje del bicicross y define las habilidades deportivas que se deben enseñar en cada una de estas etapas. |
| 7 | Long-Term Athlete Development Winning BMX | Paul Jurmala | Artículo | 2010 | Canadá | Deportiva | .Al proceso educativo-deportivo .A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Nos brinda un ejemplo de la metodología implementada en otro contexto para la formación prospectiva del Bicicrosista en donde abarca todas las etapas, a pesar de que es un contexto totalmente diferente al que pretendemos abordar, su estructura os puede servir de guía para nuestro diseño metodológico. |
| 8 | ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, | HENRY ELISEO SUÁREZ GUERRERO | Tesis | 2013 | Ecuador | Deportiva | Al proceso educativo-deportivo | Este documento nos brinda elementos metodológicos a tener en cuenta para la construcción de la PD y más puntualmente a la organización de esta. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012. | | | | | | | |
| 9 | Ejercicios para la adquisición de habilidades motrices deportivas del ciclismo en los practicantes de las edades 8-14 años de la comunidad de Aguacate | Msc. Dagoberto Rodríguez Cabrera | Articulo | 2011 | Cuba | Deportiva | Aportes deportivos: Desarrollando ejercicios para el aprendizaje de destrezas básicas del ciclismo | Este trabajo investigativo está dirigido a garantizar que el entrenador de ciclismo desarrolle ejercicios para la adquisición de habilidades motrices deportivas en los practicantes de ciclismo de las edades de 8-14 años |
| 10 | La enseñanza del ciclismo de base mediante el juego | Antonio Som Castillo | Articulo | 2009 | España | Deportiva | * Educativo-deportivo * Estrategias didácticas y metodológicas | se sientan las bases para el trabajo del ciclismo de base a través del juego y de las actividades lúdicas, presentando la idoneidad de este método con el objetivo de adquirir además de una mejora en la condición física, un aprendizaje de las habilidades básicas y genéricas adecuadas que le darán a los niños y jóvenes un mayor bagaje motriz hacia el dominio de la bicicleta. |
| 11 | LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS Y SU RELACIÓN CON EL CICLISMO DE MONTAÑA | CARLOS ANDRÉS ÁLVAREZ SOTO | Articulo | 2009 | Medellín-Colombia | Deportiva | Educativo-Deportivo | Teóricamente expresa la importancia del adecuado desarrollo de las capacidades condicionales y coordinativas fundamentales en la etapa de iniciación deportiva al ciclismo |
| 13 | Sistema optimizado para la iniciación deportiva en el ciclismo | M, Salt. I, Fleitas.J, Castañeda. Universidad de Ciencias de la Cultura Física y el Deporte Facultad Ciego de Ávila | Dialnet | 2012 | (Cuba) | Deportiva | * A la concepción y diseño de la propuesta * Educativo- deportivo | Conceptualización de iniciación deportiva en ciclismo para un buen rendimiento posterior. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 14 | Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Exactas "Diseño de un formato para la planeación de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagógico y disciplinar." | Gabriel J Castaño Uribe | Tesis | 2014 | Bogotá, Colombia | Académico | Referente de los modelos didácticos que se están desarrollando en la actualidad para la enseñanza en el contexto colombiano | Este trabajo nos brinda aportes teóricos referente a la definición y estructuración de la pedagogía, los modelos pedagógicos más usados en nuestro contexto nacional y los aportes de la didáctica a el acto educativo como una herramienta que debe ser implementada por el profesor de acuerdo a las necesidades particulares del contexto en el que interactúa. |
| 15 | MODELOS DIDÁCTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACIÓN PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. | Restrepo, E. Pérez, R. | Tesis | 2014 | Bogotá, Colombia | Académico | * A la definición de estrategias didácticas *Al diseño de modelos didácticos | Este establece y estudia el concepto de didáctica en varios trabajos de grado enfocados en la aplicación de propuestas didácticas en diferentes contextos deportivos |
| 16 | Concepciones didácticas en los trabajos de grado en la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Recreación y Deportes de la Universidad Libre en los últimos 5 años- Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Humanidades e Idiomas. | Paula Fernanda Sánchez | Tesis | 2014 | Bogotá, Colombia | Académico | * A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas | Aporta referentes teóricos al abordar la didáctica y sus elementos más allá de su concepción como herramienta para la aplicación de modelos, nos brinda una mirada histórico cultural de la didáctica e invita a reflexionar sobre la necesidad de diseñar modelos didácticos para nuestro contexto particular en lugar de implementar modelos ya planteados por otros autores los cuales respondieron a otras necesidades particulares las cuales posiblemente no sean las mismas a las que nos enfrentamos en nuestra presente labor como docentes |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | ubicados en un contexto y una realidad histórica diferente. |
| 17 | (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. | Layton, C. | Tesis | 2016 | Bogotá, Colombia | Deportiva | Conceptualiza el término de didáctica en el contexto de desarrollo motriz | Esta tesis desarrolla el concepto de didáctica desde varios referentes teóricos que pueden alimentar el marco referencial con el que se desarrollara la propuesta |
| 18 | Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. | libro | 2004 | Alemania | Metodología del entrenamiento | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Nos brinda elementos teóricos para la orientación en el proceso de planificación del entrenamiento infantil y juvenil |
| 19 | Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. Facultad de ciencias para la salud. Universidad de Caldas. Colombia. | Ramos, S. Taborda, J. | Tesis | 2001 | Caldas, Colombia | Planificación del entrenamiento | * Al proceso de planificación deportiva * Al diseño de la malla curricular por ciclos o períodos | Presenta las orientaciones en las que se debe realizar el proceso de entrenamiento deportivo con niños, en esta tesis se pueden evidenciar conceptos como planificación del entrenamiento deportivo infantil, |
| 20 | Iniciación deportiva. Síntesis. Madrid. | CONTRERAS ET AL. | Libro | 2001 | España | Académica | A la concepción que se le dará a la iniciación deportiva | Presenta orientaciones teóricas en cuanto al concepto de iniciación deportiva desde distintas perspectivas |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 21 | Bogotá ciudad educadora, texto inédito | Jack Bill Escorcia. | Articulo | Inédito | Bogotá, Colombia | Académica y deportiva | *Al proceso educativo- deportivo | Nos brinda los elementos teóricos que definen las habilidades competitivas las cuales deben ser un objetivo a desarrollar en los niños y jóvenes que se encuentran en el proceso de aprendizaje deportivo. |
| 22 | Planificación del entrenamiento en la actividad física | Henao, V. M. | Articulo | 2009 | Colombia | Propuesta Didáctica. Planificación. | *Propone un diseño metodológico. *Plan de cargas *Modelos didácticos | Esta propuesta desarrolla conceptos que se desarrollan en torno a una propuesta DM que busca adaptarse a una población en específico |
| 23 | La planificación de las cargas por sus componentes fundamentales en las clases de entrenamiento deportivo. Revista digital EFDeportes | Orfeo Odoardo Fonseca- Orfeo Odoardo González- Mairelys Morales Tobos | Articulo | 2016 | Cuba | Académica-Deportiva | Análisis de los componentes de la planificación y las relaciones que se dan en entre estos componentes | El entrenamiento deportivo es una rama de la Didáctica General en donde se desarrolla un proceso docente-educativo caracterizado por la relación de los componentes de dicho proceso; el problema, el objeto, el objetivo, el contenido, el método, las formas de enseñanza, los medios de enseñanza. |
| 24 | Escuelas de Formación Deportiva y entrenamiento Deportivo infantil. Un enfoque integral. | Murcia, N. Taborda, J. Ángel, L. | Libro | 2005 | Colombia | Académica-Deportiva | Al proceso educativo y deportivo | Aporta elementos teóricos y prácticos, brindando momentos y fases sensibles en donde trabajar tanto las capacidades coordinativas como las físicas y aplicándolas en una propuesta metodológica para EFI |
| 25 | El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte | Carles González Arévalo | Articulo | 2005 | Barcelona-España | Académica-Deportiva | Presenta un modelo y una estructura para programar el entrenamiento | Aporta elementos teóricos en cuanto a la estructura de la programación, como se relacionan sus elementos y cómo crear las unidades didácticas teniendo en cuenta las necesidades específicas del contexto |
| 26 | Modelo de unidad didáctica para Educación Física: un ejemplo integrado de | Mikel Zabala Díaz, Jesús Viciana Ramírez, José María Dalmau | Articulo | 2003 | España | Académica-Deportiva | Diseño de las unidades didácticas | Aporta un ejemplo de los aspectos fundamentales de una unidad didáctica centrada en la enseñanza de una modalidad |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehículo de iniciación deportiva | Torres, Esther Gargallo Ibort | | | | | | del ciclismo (ciclomontañismo) dentro del marco de la educación física |
| 27 | Centros de iniciación y formación deportiva: un proyecto pedagógico | Iván Darío Uribe Pareja | Articulo | 1994 | Colombia | Académica y deportiva | Establece y relaciona los conceptos de iniciación deportiva y formación deportiva | Este conceptualiza y desarrolla el concepto de formación deportiva como fase de la iniciación deportiva |
| 28 | Planificación del entrenamiento deportivo. Medellín, Universidad de Antioquia" | Juan Osvaldo Jiménez Trujillo | Articulo | 2011 | Medellín-Colombia | Académica-Deportiva | Establece los elementos de la planificación deportiva | Aporta una visión amplia de la estructura de la planificación del entrenamiento deportivo |
| 29 | Escuelas y centros de perfeccionamiento deportivo Bogotá "LOGROS E INDICADORES DE LOGROS PARA LAS FASES DEL PERFECCIONAMIENTO" | Blanco A., Bermeo L., Escorcia J., García M., Gómez L. y Prieto M | Articulo | 2016 | Bogotá-Colombia | Académica-Deportiva | | Aporta elementos metodológicos para diseñar la rúbrica, definir y organizar los saberes que se esperan sean aprendidos por los niños y los indicadores de desempeño como herramientas de evaluación. |
| 30 | Modelos de planificación según el deportista y el deporte | Dr. Fernando Navarro Valdivielso | Articulo | 2003 | Facultad de Ciencias del Deporte. UCLM Centro Olímpico de Estudios Superiores (Comité Olímpico Español) | Académica-Deportiva | A la concepción de elementos y métodos que se pueden aplicar en la planificación | Aporta elementos teóricos y metodológicos a tener en cuenta para estructurar la planificación en la etapa específica "Iniciación" abordando los elementos de la planificación, las particularidades del deporte y los deportistas. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 31 | Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vygotsky | Aurelia Rafael Linares. | Articulo | 2009 | Universidad Autónoma de Barcelona-España | Académica | A la categorización del desarrollo cognitivo | Nos brinda una mirada concreta de la etapa de desarrollo cognitivo de 7 a 11 años la cual es de vital importancia para establecer tareas adecuadas a esta etapa. |
| 32 | La investigación de la actividad física | Hiram Valdés Casal; Margarita Arroyo Mendoza | libro | 1994 | Cuba | Académica | Desarrolla procesos de investigación científica y desarrollar los tipos de variables a tener en cuenta dentro de la investigación de la actividad física | Aportes teóricos: Es referente de la investigación aplicada al proceso de actividad física. Aportes prácticos Desarrolla los tipos de variantes a tener en cuenta al momento de desarrollar la propuesta y sus resultados después de aplicarla |
| 33 | El proceso de la formación del jugador durante la etapa de iniciación deportiva | francisco Javier Giménez Fuentes Guerra, Manuel Tomás Abad Robles, José Robles Rodríguez | Articulo | 2010 | España | Académico, deportiva | Este documental aporta procesos metodológicos referentes a la iniciación deportiva que se pueden darán apoyo a la construcción de la PDM | Brinda diferentes conceptos de la iniciación deportiva aportando al desarrollo conceptual de la investigación |
| 34 | Análisis y estrategia de los Deportes | Dimas Carrasco y David Carrasco | Articulo | | España | Académico, Deportiva | Aporta los componentes de concepción y diseño básicos de los deportes individuales (Técnica, táctica y estrategia). Didácticos estableciendo etapas | Genera un análisis detallado de las distintas disciplinas y modalidades deportivas, desarrollándolas desde su taxonomía, esencia estructural, técnica o táctica. |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | de la enseñanza de la técnica en deportes individuales. Pág. 16 | |
| 35 | EDUCACIÓN Y MODELOS PEDAGÓGICOS | Eugenia Leonor Vásquez H. Rosa Myriam León B. | Articulo | 2013 | Tunja-Colombia | Académico | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | proporciona una herramienta de apoyo para la identificación de las características que manifiestan los modelos pedagógicos, los cuales fundamentan el quehacer en el aula y alrededor de ella, en el cumplimiento del currículo. |
| 36 | El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte | Rober n Singer | Libro | 1986 | Europa-américa | Académico-deportiva | Aportes educativos deportivos en general | Este analiza diversos conceptos y desarrolla procesos metodológicos que son de gran relevancia para el proceso de la construcción de una PD para la iniciación deportiva |
| 37 | Taxonomía de las actividades o situaciones motrices | Hernández, J et. al. | Articulo | 2000 | España | Académico-Deportivo | A la concepción y categorización del Bicicross | Categorización de las actividades lúdico-deportivas según la demanda motriz que requiere en sus acciones y estandarizaciones del medio. |
| 38 | La enseñanza de las acciones motrices. Bases científico-metodológicas | José Ángel Revoredo Ramos, Heriberto Rodríguez Verdura | Articulo | 2001 | Cuba | Académico | Aporta a la estructuración del modelo didáctico de la propuesta | Desarrolla los diferentes procesos que se llevan a cabo durante la estructuración del acervo motor durante los procesos de enseñanza de las acciones motrices |
| 39 | "LA INICIACIÓN DEPORTIVA" | MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN | Articulo | 2011 | España | Académico-Deportivo | Educativo-Deportivo | Aporta una amplia visión de todos los elementos que componen la iniciación |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | deportiva y los aspectos a tener en cuenta para abordar esta etapa como entrenadores y lograr un impacto positivo en el niño. |
| 40 | INCIDENCIA DE LOS MODELOS DE ENSEÑANZA EN INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO DENTRO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA | Roberto López Estévez | Articulo | 2012 | España | Académico-Deportivo | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Describe y confronta el modelo técnico tradicional de enseñanza y el modelo comprensivo, haciendo una crítica a las limitaciones que puede tener el primero en cuanto al desarrollo integral, la motivación y la continuidad del niño en la práctica deportiva, pues este se centra en la técnica y la competición, mientras que el modelo comprensivo puede potenciar más dimensiones en el niño y le permite desarrollar su independencia. |
| 41 | Patinaje de carreras. Modelo curricular | Luis Armando Muñoz. Daniel Yovanovic P. Tito Segundo Bonilla. Víctor Hugo Vargas S. | Libro | 1999 | Neiva | Académico Deportivo | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Desarrolla procesos metodológicos que pueden ser desarrollados en nuestra propuesta ya que tienen un fin similar |
| 42 | El empleo del análisis biomecánico en la práctica deportiva; su estrecha lógica y relación con la técnica deportiva. Primera parte | Eugenio Víctor Doria de la Terga | Articulo | 2003 | Cuba | Deportiva | Educativo-deportivo en general, esto debido a que desarrolla los diversos procedimientos que se deben seguir para el correcto afianzamiento de la técnica motriz | Aporte metodológicos: Describe y contextualiza los aspectos relevantes de la técnica y su enseñanza, esto siendo importante para nuestro trabajo ya que la técnica es un aspecto que se debe desarrollar desde cualquier práctica deportiva |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 43 | Direcciones del entrenamiento deportivo | Armando Forteza de la Rosa | Articulo | 2000 | Cuba | Académico Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | Aportes metodológicos: Establece y expone conceptos que se deben desarrollar en el proceso del entrenamiento |
| 44 | El problema científico en el entrenamiento deportivo | Armando Forteza de la Rosa | Articulo | 2000 | Cuba | Académico Deportivo | aportes educativos deportivos en general | Desarrolla y conceptualiza las diferentes categorías a analizar durante el estructural del entrenamiento deportivo |
| 45 | Control de la carga de entrenamiento en el ciclismo | Franco Cragnulini | Congreso | 2013 | Argentina | Académico Deportivo | aportes educativos deportivos en general | Desarrolla y aplica los componentes de la carga pertinentes al entrenamiento del ciclismo en especifico |
| 46 | EL SINDROME DE SOBREENTRENAMIENTO | Rubén Cohen Grinvald | Articulo | 1998 | Argentina | Deportiva | aportes educativos deportivos en general | Desarrolla aspectos fundamentales a tener en cuenta a la hora de desarrollar y estructurar los componentes de la carga en el entrenamiento de forma correcta y segura para evitar el Síndrome de Sobreentrenamiento (SSE) |
| 47 | BASES FISIOLÓGICAS DE LOS PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO | Elkin Eduardo Roldán Aguilar | Articulo | 2009 | Colombia | Deportiva | aportes educativos deportivos en general | Desarrolla los diferentes principios fisiológicos que se deben tener en cuenta a la hora de estructurar un plan de entrenamiento |
| 48 | Consideraciones sobre el entrenamiento deportivo en la niñez y adolescencia | Pancorbo, A, Dr. Blanco, J. | Articulo | 1990 | Cuba | Deportiva | Aportes educativos deportivos en general | Presenta de forma concreta las diferentes características que deben tenerse en cuenta a la hora de estructurar la planificación del entrenamiento en cada una de las fases que se desarrolla el niño desde su infancia hasta su etapa juvenil |
| 49 | La planificación del entrenamiento deportivo | Coldeportes | Libro | 2010 | Colombia | Académico Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | Este libro conceptualiza y establece parámetros irrelevantes para la planificación del entrenamiento deportivo en cada una de sus etapas y fases |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 50 | Ciclismo infantil y Juvenil Sus problemas y precauciones médicas | J. Estruch Batlle | Libro | 1993 | Estados Unidos | Académico Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | Este libro establece los parámetros que se deben seguir a la hora de desarrollar una correcta planificación de las experiencias a las que se expondrán los deportistas y sus futuras consecuencias |
| 51 | La enseñanza de la Educación Física | Muska Mosston, Sara Ashworth | Libro | 1993 | España | Académico | Aporta a la definición de estrategias didácticas, ya que conceptualiza los diferentes estilos de enseñanza que se desarrollan para el aprendizaje de acciones motrices | Este libro desarrolla diferentes estilos de enseñanza que se emplean, así ofreciéndonos diferentes posibilidades dependiendo del contexto en el que se vaya a desarrollar la práctica |
| 52 | Sistemas para el entrenamiento de la fuerza y la resistencia | Eliseo García Canto, Juan José Perez Soto | Articulo | 2013 | España | Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | Desarrolla los diferentes métodos de entrenamiento que se emplean para el desarrollo de la fuerza y la resistencia |
| 53 | La preparación física en el proceso del entrenamiento deportivo | Coldeportes | libro | 2010 | Colombia | Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | En esta obra se tratan los aspectos a tener en cuenta a la hora de desarrollar un plan de cargas teniendo en cuenta las características de los componentes de la carga |
| 54 | Entrenamiento deportivo infantil y juvenil | Hernando Arias Londoño | Articulo | 2016 | Colombia | Deportivo | Aportes educativos deportivos en general | El autor describe los contenidos a desarrollar en cada eta del entrenamiento infanto-juvenil teniendo en cuenta las fases sensibles y los principios que orientan este proceso pedagógico de formación deportiva |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 55 | Significado y Sentido en el aprendizaje escolar. Reflexiones en torno al concepto de aprendizaje significativo | Cesar Coll | Articulo | 1988 | Barcelona-España | Académica | A la definición de las estrategias didácticas y sugerencias metodológicas. | Presenta y caracteriza el concepto de aprendizaje significativo planteado por Ausubel 1983. Desde este instrumento desarrollamos los diferentes componentes que se evidencian en la relación triada alumno, tarea y docente |
| 56 | Teoría general del entrenamiento deportivo olímpico | V. N. Platonov | Libro | 2001 | Barcelona- España | Deportivo | Aportes deportivos y a la definición de estrategias didácticas y metodológicas | Preséntala definición y estructuración de los medios y métodos del entrenamiento, así como con la definición de los tipos de competiciones y etapas sensibles de la preparación física |
| 57 | Entrenamiento con Niños | Erwin Hahn | Libro | 1988 | Barcelona España | Deportivo | | |
| 58 | Factores endógenos y exones que afectan al rendimiento deportivo del BMX en la categoría de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcán en el año 2017. | Daniel Paspuel | Tesis | 2017 | Ecuador | Deportivo-académico | Al proceso educativo-deportivo | Nos brinda elementos metodológicos para abordar diseñar nuestra propuesta didáctica que permita dar respuesta a las dificultades de aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross |

Matriz de categorias

| CATEGORÍA GENERAL | SUBCATEGORÍA | CONCEPTO-DEFINICIÓN | REFERENTE |
|---|---|---|---|
| PEDAGOGÍA | Concepciones de pedagogía | (Vasco, 2014) considera la pedagogía no como la práctica pedagógica misma, sino como el saber teórico-práctico generado por los pedagogos a través de la reflexión personal y dialogal sobre su propia práctica pedagógica, específicamente en el proceso de convertirla en praxis pedagógica, a partir de su propia experiencia y de los aportes de las otras prácticas y disciplinas que se intersectan con su quehacer. (pág. 2) | Gabriel J Castaño Uribe. (2014) Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Exactas "Diseño de un formato para la planeación de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagógico y disciplinar." |
| | | Apoyados en Sheller, Restrepo y Perez hablan de "La pedagogía tiene como objeto de estudio "la transformación intelectual del hombre" de sus estructuras de saberes y/ de conciencia. Determina el saber del acto educativo, orienta hacia el porvenir y establece principios que dirigen la secuencia y los procesos de enseñanza-aprendizaje de habilidades (Restrepo & Perez, 2014) | Restrepo, E., & Perez, R. (2014). MODELOS DIDÁCTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, Universidad Pedagógica Nacional., 171. |
| | | Teresa León Pereira indica que por pedagogía se entiende también, "el saber riguroso sobre la enseñanza que se ha venido validando y sistematizando en el siglo XX como una disciplina científica en construcción, con su campo intelectual de objetos y metodología de investigación propios, según cada paradigma pedagógico. Hoy día no se puede confundir pedagogía con didáctica, ni con enseñanza, ni con educación como se hacía antiguamente", de lo anterior se infiere que el término pedagogía se refiere al saber o discurso sobre la educación como proceso de socialización de las personas y de acceso a los bienes de la cultura como son la ciencia y la tecnología. | Eugenia Leonor Vásquez H. Rosa Myriam León B. (2013) Tunja-Colombia. "EDUCACIÓN Y MODELOS PEDAGÓGICOS" |
| | Modelo Pedagógico | "Un modelo pedagógico, es un sistema formal que busca interrelacionar los agentes básicos de la comunidad educativa con el conocimiento científico para conservarlo, producirlo o recrearlo dentro de un contexto histórico, geográfico y cultural determinado." | Eugenia Leonor Vásquez H. Rosa Myriam León B. (2013) Tunja-Colombia. "EDUCACIÓN Y MODELOS PEDAGÓGICOS" |
| | | Constructivismo: con esta corriente pedagógica lo que se busca es una oposición a los planteamientos propuestos por el conductismo, sobre la manera como se imparte la clase y las relaciones de autoridad y poder que entre los sujetos (maestro-estudiante) se dan; de ella se derivan dos clases que son la psicológica y la social, en la primera se sostiene en esencia que el aprendizaje es activo y que se da a partir de la incorporación de nuevos conocimientos a estructuras previas, mientras que la segunda propone que el origen de todo conocimiento no es la mente humana, sino una sociedad dentro de una cultura y ésta dentro de una época histórica. las relaciones entre maestro son más horizontales, es decir, tanto maestro como alumno construyen saber en conjunto, ambos aprenden y ambos enseñan, el alumno es visto como sujeto que posee un saber y sobre este se van estructurando los nuevos aprendizajes. La cultura como tal no deja de ser importante, pero no se convierte en el punto de llegada como en el conductismo, sino que es un elemento más que hace parte de todo el conjunto de condiciones necesarias para generar aprendizaje de una manera más significativa. | Gabriel J Castaño Uribe. (2014) Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Exactas "Diseño de un formato para la planeación de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagógico y disciplinar." |
| | | Contreras et al. (2001), proponen un nuevo modelo para el aprendizaje en el deporte, basado en la concepción constructivista (proceso donde el alumno relaciona lo que aprende con lo que ya sabe). Este tipo de enseñanza obliga al alumno a reflexionar sobre la acción | CONTRERAS ET AL. (2001). Iniciación deportiva. Síntesis. Madrid. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | realizada. Este modelo se presenta hoy día, como la alternativa al modelo técnico en el ámbito escolar. Se caracteriza por utilizar estrategias globales, técnica indagación, estilos de enseñanza basados en la resolución de problemas y descubrimiento guiado y un conocimiento de resultados interno (Fuentes-Guerra, 2003). | |
| | | | |
| | **Didáctica** | Según el diccionario pedagógico de (Picardo, 2005) didáctica se define como aquella que…<br>…capacita al docente para que éste pueda facilitar el aprendizaje de los estudiantes; para ello es necesario contar con un bagaje de recursos técnicos sobre las estrategias para enseñar –y aprender- y sobre los materiales o recursos que mediatizan la función educativa. Desde esta perspectiva, la didáctica aporta al docente al menos cuatro grandes lineamientos: a) elementos históricos sobre experiencias metodológicas utilizadas desde cada corriente o teoría (cultura docente); b) un enfoque investigativo para que el docente tenga facultades para obtener información desde el aula (investigación educativa); c) una reflexión sobre la importancia de los recursos y ambientes de aprendizaje como factores didácticos (materiales y tecnologías); y d) la programación y planificación del proceso de enseñanza aprendizaje (planificación). (Picardo, 2005, pág. 76) | Gabriel J Castaño Uribe. (2014) Universidad Nacional de Colombia. Facultad de Ciencias Exactas "Diseño de un formato para la planeación de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagógico y disciplinar." |
| | | Tarea Didáctica "…es un grupo de actividades que apuntan a un mismo objetivo de trabajo. En el ámbito educativo, una tarea didáctica sería un grupo de actividades u operaciones cuya finalidad es coadyuvar, junto con otras, a la consecución de uno o varios objetivos didácticos" (DE. Galera, 2001); Generalmente son tareas de orden motriz, esto no discrimina a las de orden cognitivo o comportamentales. Dentro de la tarea didáctica aparecen las Tareas motrices es lo que se suele denominar ejercicio y para su caracterización se relacionan tres rasgos importantes: LA FINALIDAD: entendido como "un medio de alcanzar un objetivo didáctico" es decir, hacia donde apunta el docente con esta acción siendo posible su medición. OBLIGATORIEDAD determinada como la característica de la acción dentro de la evolución de la sesión como espacio procedimental. ORGANIZACIÓN: "Presentada con un orden metodológico y con ayuda de unos recursos estructurados (horario, materiales, instalación, etcétera)". Plantea los condicionantes de aplicabilidad en orden logístico, por los cuales se ve alterada la planeación en general.(D. Galera, 2001) PÁG. 30 | Restrepo, E. Pérez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACIÓN PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | Elementos de la Didáctica (Mattos, 1974):<br>la comunicación o relación existente entre un emisor (Docente) un mensaje (conocimiento), un receptor (estudiante) y una respuesta (conocimientos de resultados).<br>a. Comunicación docente: refiere a los medios como el docente se dispone a la interacción, existen tres canales; el visual, el auditivo y el cenestésico –táctil.<br>b. Comunicación docente-estudiante: Vinculada directamente por la información que se intercambia entre los dos elementos (intención, recepción y la interpretación de la información)<br>c. Comunicación docente-grupo: Momento entre el individuo (profesor) y el encuentro de orden global (el grupo) para la intervención uní-direccionada desde el profesor y la respuesta generalizada del grupo al cual se interviene.<br>d. Interacción estudiante- estudiante: Da lugar a interacciones motrices, afectivas y cognitivas (DE. Galera, 2001) | Paula Fernanda Sánchez, Bogotá (2014)- Concepciones didácticas en los trabajos de grado en la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Recreación y Deportes de la Universidad Libre en los últimos 5 años- Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Humanidades e Idiomas. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Álvarez (1999) "…es la ciencia que estudia el proceso docente-educativo, es decir, que mientras la Pedagogía estudia todo tipo de proceso formativo en sus distintas manifestaciones, la didáctica atiende sólo al proceso más sistémico, organizado y eficiente, que se ejecuta sobre fundamentos teóricos y por personal profesional especializado: los profesores". | Orfeo Odoardo Fonseca- Orfeo Odoardo González- Mairelys Morales Tobos. Cuba (2016) La planificación de las cargas por sus componentes fundamentales en las clases de entrenamiento deportivo. Revista digital EFDeportes |
| | | MODELO INTEGRADO DE ENSEÑANZA: Autor: Brenda Read. (1988) Devís y Peiró El juego como célula fundamental y todos los aspectos que encierra este en su estructura, la cual transita desde la apreciación del juego donde el estudiante es capaz desde el primer momento de reconocer los aspectos fundamentales del juego y evoluciona en su aprendizaje sin posibilidad de desconexión, conoce sus reglas y hasta las modifica por las diferentes situaciones que se pueda presentar dentro del contexto de la clase. El juego en sí, supone un recurso metodológico natural que aporta motivación y eficacia a los procesos de enseñanza-aprendizaje. Pero hay una orientación metodológica que el currículum español realiza como especial, y es que los alumnos asuman ese nuevo papel de ser protagonistas de sus propios aprendizajes. PÁG. 104 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACIÓN PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | EL MODELO LUDOTÉCNICO: Autor: Valero y Conde (2003) Basado en la teoría del esquema motor de Schmidt (1975) y en el aprendizaje constructivista de Joyce y Weil (1996), que prioriza la adquisición de las habilidades técnicas desde la comprensión, siendo las formas jugadas llamadas propuestas ludo técnicas, la herramienta clave de todo el proceso. Son una variante de las formas jugadas, que se caracterizan por un elevado nivel de compromiso de los niños con las tareas, la inclusión de reglas técnicas, un tiempo de ejecución suficiente para todos los practicantes y desarrolladas bajo un ambiente de diversión y disfrute. PÁG. 112 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACIÓN PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | -Describe las estrategias para alcanzar los propósitos planteados. Es el proceso práctico para que el estudiante de respuestas a situaciones diversas o estímulos con orientaciones planteadas por el docente. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | "Es una disciplina pedagógica reflexivo/aplicativa que guía la acción formativa. Didáctica etimológicamente "viene del griego, que deriva del verbo (didaskein), que significa enseñar, instruir, explicar. La didáctica es la manera por la cual se puede enseñar algo mediante normas que orientan la acción de enseñar para alcanzar determinados objetivos. Es la ciencia que estudia teorías práctico normativo-decisionales sobre la enseñanza" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Es el conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza, para ello reúne con sentido práctico que llegan a la ciencia de la educación, donde la evolución de cómo se relaciona el conocimiento con la organización del mismo, los saberes, quién lo muestra y quien lo recibe. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Guevara toma de MEN: "se requiere implementar una didáctica que oriente la formación de estudiantes autónomos, capaces de tomar decisiones, participar de manera propositiva y transferir los aprendizajes de la clase a la vida cotidiana" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Desde un referente histórico la didáctica tiene un origen griego didácticos, que significa "el que enseña" y concierne a la instrucción, didasko que significa "enseño" a esta se le ha considerado parte principal de la Pedagogía que permite dar reglas para la enseñanza, fue por esto que en un principio se interpretó como "el arte o la ciencia de enseñar o instruir". (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | Según Nerici se entiende como: "La didáctica un conjunto de técnicas a través de las cuales se realiza la enseñanza; para ello reúne con sentido práctico todas las conclusiones que llegan a la ciencia de la educación". (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | Zabala plantea que "La Didáctica es el campo del conocimiento de investigaciones, de propuestas teóricas y prácticas que se centran sobre todo en los procesos de enseñanza y aprendizaje". (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | De La Torre define la Didáctica como "Una disciplina reflexivo- aplicativa que se ocupa de los procesos de formación y desarrollo personal en contextos intencionalmente organizados". (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | Para Villapaldo “La Didáctica es la parte de la pedagogía que estudia los procederes para conducir al educando a la progresiva adquisición de conocimientos, técnicas, hábitos, así como la organización del contenido”. (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | Camilloni considera la didáctica como una disciplina teórica que se ocupa de estudiar la acción pedagógica, es decir, las prácticas de la enseñanza, y que tiene como misión describirlas, explicarlas, fundamentar y enunciar normas para la mejor resolución de los problemas que estas prácticas plantean a los profesores.<br>las formulaciones de Camilloni invitan a asumir una perspectiva en la que se tome la didáctica como necesaria, ya que permite pensar que siempre se puede enseñar mejor, así como también es indispensable solucionar y usar bien las estrategias de enseñanza y crear otras nuevas ya que se tiene el compromiso de que todos los estudiantes aprendan y adquieran saberes. | Paula Fernanda Sánchez, Bogotá (2014)- Concepciones didácticas en los trabajos de grado en la Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Recreación y Deportes de la Universidad Libre en los últimos 5 años- Licenciatura en Educación Básica con Énfasis en Humanidades e Idiomas. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | **Modelo Educativo** | "El modelo de enseñanza comprensivo, alternativo, partiendo del "Teaching Games for Understanding" (TGfU) de Bunker y Thorpe (1982); basado en el constructivismo y centrado en el alumno y el juego, partiendo de la táctica (González, Cecchini, Fernández-Río y Méndez, 2007). Ponce (2007) revisa y analiza diferentes estudios (Boutmans, 1983; Durand y Lasierra, 1987; Scatling et al., 1998) que concluyen que el modelo técnico, frente al comprensivo, es menos dinámico, menos participativo y menos interesante para los sujetos en diferentes disciplinas deportivas." Bunker y Thorpe (1982) tambien critican la metodología del modelo tecnico-tradicional por no promover un conocimiento significativo del juego deportivo pues no estimula la toma de decisiones en el deportista y este se vuelve dependiente del enseñante. Por otro lado (Contreras et al., 2001) enfatiza en lo desmotivante que puede ser este modelo para el aprendiente debido a no encontrar una asociación entre las tareas aisladas de clase y la aplicación en el contexto de juego real. "Cecchini, González, Carmona y Contreras (2004), realizaron un estudio con jóvenes deportistas en el que se recalca la necesidad de proporcionar ambientes participativos que tenga en cuenta al alumno y sus necesidades e intereses, la organización en grupos cooperativos y llevar un ritmo de enseñanza-aprendizaje que respete las diferencias individuales, entre otros." En este sentido, el modelo comprensivo de iniciación deportiva se inclina por ofrecer alternativas y propuestas educativas con el objetivo fundamental de aportar motivaciones y actitudes más propensas a continuar con la práctica deportiva." | Roberto López Estévez (2012) España. "INCIDENCIA DE LOS MODELOS DE ENSEÑANZA EN INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA MOTIVACIÓN DEL ALUMNADO DENTRO DEL ÁREA DE EDUCACIÓN FÍSICA" |
| | | "Un modelo educativo es una construcción social que reflejan las políticas educativas de un contexto sociocultural y económico concreto, es coherente con la filosofía y la concepción teórica de la educación, pretende unidad de códigos culturales que se concretan en las vivencias diarias de las comunidades y sugiere líneas de investigación y procedimientos concretos de actuación en el campo educativo" | Eugenia Leonor Vásquez H. Rosa Myriam León B. (2013) Tunja-Colombia. "EDUCACIÓN Y MODELOS PEDAGÓGICOS" |
| | **Evaluación de aprendizajes (subcategorías)** | MODELO ENTRENAMIENTO DEPORTIVO INFANTIL: Se evalúa la promoción del entrenamiento en función al desarrollo humano, la permanente preocupación por la promoción de todas las esferas de formación del niño, la vinculación de múltiples protagonistas en decisiones de gran significado para el adecuado funcionamiento de las EFDEI, consideraciones criticas respetando al enfoque polémica y la matriz organizacional. Pág. 86 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACION PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | "La ausencia de una evaluación seria y sustancial representa un obstáculo real al crecimiento profesional de los educadores" (Siedentop, 1998, p. 328).<br>La evaluación se ha de entender desde una perspectiva pedagógica en el sentido de integrarla en el proceso de enseñanza-aprendizaje como una fase más y darle<br>una función educativa. La evaluación no puede ser una simple herramienta numérica cuantitativa o calificativa; tenemos que asegurarnos de que forma parte de todo el<br>proceso. | Carles González Arévalo Barcelona-España (2015) El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte |
| | | En el modelo constructivista la evaluación del aprendizaje radica en el énfasis en actuaciones integrales ante problemas del entorno, y se puede decir que es un "proceso de reconocimiento de lo que las personas aprenden y ponen en acción-actuación en un contexto social, asumiendo el error como una oportunidad de mejora y crecimiento personal". (Formación Integral de Competencias, Sergio Tobón, 2010, pág. 281). | Eugenia Leonor Vásquez H. Rosa Myriam León B. (2013) Tunja-Colombia. "EDUCACIÓN Y MODELOS PEDAGÓGICOS" |
| | | Describe el proceso de evaluación que partirá de un diagnóstico inicial y una evaluación durante el proceso a fin de ver la evolución del niño y proponer acciones de mejora en cada uno de las dimensiones trabajadas (dimensión cognitiva, socio afectiva y práxica). (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | **Planificación (subcategorías)** | "La planificación deportiva es un proceso pedagógico organizado, de larga duración, cuyo objetivo es el desarrollo de las adaptaciones óptimas que son necesarias para el logro de la máxima performance y su mantenimiento a través del tiempo, en todas las fases de actividad y a todas las edades con objetivos a corto mediano y largo plazo." VERJOSHANSKIJ, I. V. (1990). Entrenamiento deportivo. Planificación y programación (R. C. Arañó, Trans.). Barcelona: Martínez Roca | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | | MODELO DE PLANIFICACIÓN SESIONES: Autor: George Bonnefey, Heri Lahuppe, Robert Né. Este modelo dice que la planificación consiste en tres momentos, la situación de referencia debe ser pertinente (adaptada al nivel de los alumnos y portadora de las exigencias esenciales de los deportes en equipo) y el diagnostico debe basarse en observaciones y en un marco de referencia. La elección de las situaciones de referencia, pueden ser guiadas (relativamente) por los expertos. El diagnostico en cambio, supone la adquisición de una competencia; y esto conlleva a una situación de transformación. PÁG. 121 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACION PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | A la guía programática que orienta el proceso de entrenamiento se le llama planificación y la describen Ehlenz, Grosser y Zimmermann (1990) a nivel general como "[...] una coordinación a corto y largo plazo de todas las medidas necesarias para la realización del entrenamiento enfocadas hacia la mejora del rendimiento". B. Ramos (1994) era escéptico respecto a la planificación del entrenamiento con niños, exponía entonces que "[...] De una real planificación se habla aproximadamente a partir de los 14 años. Antes de eso es un proceso netamente pedagógico, de escuelas de deportes". Pág. 46 (Feige, 1982) expone un no rotundo a la organización de estructuras temporales, porque se asume que ellas definen un contexto de rigidez y de exigencia tales que van en contravía de las necesidades e intereses de los niños, porque inducen a un agotamiento prematuro de la capacidad de rendimiento, porque la aptitud y los intereses del niño no están aún muy reconocibles Pág. 47 Forteza (1997) es muy diciente: "[...] la "aceleración" en el deporte es un hecho lamentable, en ocasiones es el resultado de la ansiedad por el rendimiento, que manifiesta el entrenador ante el futuro talento, al aplicar grandes cargas en edades tempranas de la vida deportiva, lo que conduce rápidamente a la obtención de resultados inmediatos, desvaneciéndose estos en los momentos en que verdaderamente se deben obtener los máximos rendimientos" En la edad escolar , según Forteza, "[...] no se debe hablar de entrenamiento deportivo especializado ya que la mayor parte del trabajo debe corresponder a la preparación física general a través de los medios de la Educación Física" Pág. 47 | Ramos, S. Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. Facultad de ciencias para la salud. Universidad de Caldas. Colombia. |
| | | fases, principios y tipos de periodización o planificación: D. Loaiza y Gracia (1998), proponen como fases para la planificación del entrenamiento con niños, las fases de preparación, de transición, de competición y vacacional, cada una de éstas con un peso específico diferente en semanas de acuerdo a la fase que comprometan, llámese esta pre deportiva, deportiva, de iniciación a la técnica, de técnica completa y de performance. Pág. 46 Según Año (1997), los principios básicos de la periodización escolar son: a) la periodización debe comenzar con la sistematización del entrenamiento, b) variabilidad del entrenamiento cada 15 días, c) volumen e intensidad deben permanecer estables durante 4/6 semanas, d) mantener siempre una progresión anual en la frecuencia y duración del entrenamiento, e) tendencia a utilizar el microciclo como elemento principal de la periodización. Pág. 48 Tipos de Microciclo, Mesociclo y Macrociclo según su función y su dirección fundamental. Microciclo: asimilación- aprendizaje, Acomodación y Perfeccionamiento, de comprobación, de desempeño nivel I, II, III y IV y vacacional. Mesociclo: introductorio, básico de aprendizaje, de evaluación de logros y vacacional. Pág. 51 | Ramos, S. Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. Facultad de ciencias para la salud. Universidad de Caldas. Colombia. |
| | **Formación integral** | Tipos de comunicación: * Comunicación Docente * Comunicación Docente- Estudiante * Comunicación Docente- Grupo * Interacción Estudiante- estudiante * Interacciones Cognitivas (D. Galera, 2001) Página 27 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACION PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | El entrenamiento con niños, considerado como proceso preparatorio de condiciones objetivas de futuros desempeños, en donde la formación multivariada, como las habilidades deportivas por preparar, ocupan un papel muy importante (Hahn, 1988; Taborda, Murcia y Ángel, 1997, 1998; A. Batalla, 1995; J. López, 1995; P. Uribe, 1997), asume para la mayoría de autores y especialistas, un compromiso | Ramos, S. Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | insoslayable con el desarrollo integral del infante y con el respeto de sus derechos fundamentales, aún si se tiene en mente la promoción del niño al deporte llamado de "rendimiento" Pág. 45 | niños. Facultad de ciencias para la salud. Universidad de Caldas. Colombia. |
| | | Fundamentación Axiológica de la enseñanza del bicicross:" La aplicación de valores fundamentales en donde a más de aprovechar el tiempo libre de los deportistas, formar el cuerpo a través de una enseñanza adecuada del bicicross, orienta y guía hacia la formación del ser humano por medio de la aplicación de valores como el respeto, aceptar victorias y derrotas, tener una capacidad de reacción positiva ante los diferentes estímulos sociales, unión, colaboración, espíritu de compromiso y sobre todo responsabilidad convirtiéndose estos en un hábito de vida" Página 12 | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | | "El deporte en general contribuye al desarrollo de los procesos de comprensión, aplicación, análisis y síntesis (objetivos cognitivos). Dentro de los objetivos afectivos-sociales que podemos conseguir a través del BMX están el respeto al oponente, trabajo en grupo para llegar a una mejora personal, admisión de la derrota, etc. Por último, algunos de los objetivos motrices que se pueden desarrollar por medio de esta modalidad son los de percepción (del propio cuerpo, del espacio, del tiempo, del contexto en el que nos desarrollamos y que es cambiante), de decisión (toma de decisiones, resolución de problemas que se planteen) y los de ejecución (por medio del desarrollo en el alumno de sus cualidades físicas y de sus habilidades y destrezas)." | " Manuel Mateo M. y\| Antonio S. Castro (2008) Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX, E.F.Deportes Revista Digital - Buenos Aires" |
| | | Tomado de Zubiria en el 2006 por Rafael Guevara habla de la formación integral así: "trascender del aprendizaje al desarrollo integral del estudiante trabajando no solo en su dimensión humana cognitiva, si no avanzar al desarrollo socio afectivo y práxico. Este modelo denominado interestructurante reconoce el papel activo del estudiante en el aprendizaje y también el rol esencial y determinante de los mediadores en este proceso; es modelo que busca garantizar una síntesis dialéctica que permita reconocer que el conocimiento se construye por fuera de la escuela, pero que es reconstruido de manera activa e interestructurada a partir del diálogo pedagógico entre el estudiante, el saber y el docente, buscando el desarrollo integral del estudiante" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Es así como la formación deportiva de niños y niñas debe superar el ejercicio focalizado de potenciar exclusivamente competencias físicas; la labor debe estar orientada a desarrollar entre otras, capacidades afectivas y sociales, vistas como aspectos correlacionales que convergen en la formación integral del ser humano para su desenvolvimiento en la vida cotidiana. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| **DEPORTE** | **Deporte** | COLL Y OTROS. (2003). Los Contenidos de la reforma deportiva y los deportes Editorial Santillana. Señalan que el deporte es una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada con un conjunto de reglas. El deporte además se define como una demostración de destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, placer y diversión. El deporte implica perseverancia y esfuerzo, sin ambos conceptos se carecería de deporte. El deportista siempre acepta una caída y cuando esto ocurre es capaz de levantarse y remediarla. La disciplina es otro valor que otorga el deporte. Los logros no son frutos tan solo de buenas condiciones físicas o habilidades innatas, son fruto de un esfuerzo y trabajo organizado | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | - Layton cita a Parlebas en su concepción de deporte “Cuando es reglado, el juego se convierte en deporte, entendido como el conjunto de situaciones motrices codificadas en forma de competición y con carácter institucional” (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | **Componentes de la Preparación (subcategorías)** | El entrenamiento condicional desarrolla las condiciones de rendimiento individuales para un rendimiento de alto nivel prospectivo. Las condiciones de rendimiento psíquicas, neuromusculares y orgánico energéticas se desarrollan selectivamente como fundamento de las capacidades de rendimiento deportivas referidas a las tareas. Aquéllas representan la base del posterior entrenamiento de alto rendimiento. | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | | | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | | Las habilidades deportivomotoras son aquellos procesos de control y función que se basan en el desarrollo de formas de movimiento únicas y limitables (Roth y Winter, 1994, pág. 217).<br>Las técnicas deportivas son secuencias probadas de movimientos, adecuadas a un fin y eficaces para la resolución de tareas definidas en situaciones deportivas, cuya resolución se orienta a un ideal (Martin, Carl y Lehnertz, 1991, pág. 45). Las habilidades deportivomotoras encuentran a menudo su finalidad en la potencia misma y las técnicas deportivas, en la resolución de tareas concretas en situaciones deportivas. Por ello, deben ser definidas de modo diferente | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | **Etapas de formación (subcategorías)** | Sánchez Bañuelos (1990), entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, “no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición”. Es un concepto de operatividad motriz y no de comprensión y memorización de una serie de datos a nivel verbal. | MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN (2011) España "LA INICIACIÓN DEPORTIVA" |
| | | Para Hernández Moreno (1995), la iniciación deportiva “es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Blázquez (1995), también defiende el concepto de iniciación deportiva desde el ámbito educativo aportando que es “el período en que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”. | |
| | | Desde el punto de vista educativo, por tanto, la iniciación deportiva supone un proceso de cara a la socialización del individuo, si bien dicho proceso, como señala Blázquez (1995) “se orienta más a unos aprendizajes genéricos que al logro de una práctica eficaz en relación al deporte de competición”. Asimismo, Contreras (1998) considera que “los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre”: | |
| | | "Cabe entender la iniciación deportiva como una forma de socialización en una forma de entender y de practicar el deporte, y de disfrutar y de participar en la cultura deportiva (Velázquez Buendía, 2001-c)" | Roberto Velázquez Buendía (2003) España "Sobre la edad apropiada para el comienzo de la práctica deportiva" |
| | | Planteamiento del autor Henry S. (2012). “La iniciación deportiva debe contemplarse como un desarrollo integral y armónico de todo el cuerpo y de sus sistemas para construir una sólida base atlética capaz de soportar las múltiples demandas que, en el futuro, requerirá un deporte tan exigente como el ciclismo” (p.18).18 | HENRY ELISEO SUÁREZ GUERRERO. (2013) Ecuador UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA. ESTRATEGIA METODOLÓGICA PARA LA INICIACIÓN DEPORTIVA EN LA DISCIPLINA DEL CICLISMO DE PISTA EN CATEGORÍA DE 12 A 14 AÑOS EN EL COLEGIO MIXTO PARTICULAR UPSE DEL CANTÓN LA LIBERTAD, PROVINCIA DE SANTA ELENA EN EL AÑO 2012. |
| | | Las fases de formación del bmx en la primera fase de iniciación (8 a 12 años) se divide en 3: Aplicación en las habilidades genéricas del bmx (7/8 a 9/10 años) Se trabaja a través del BMX y el contexto que rodea a este las habilidades motrices básicas. Inicio de las habilidades específicas (9/10 a 11/12 años) Se potencializan las habilidades motrices individuales básicas del BMX; saltar, absorber, trazar, etc. Trabajo colectivo básico (Simultáneamente entre 10/12 años) Se realiza trabajo sencillo, básico y lúdico de las habilidades motrices del BMX en grupo. (Adaptado de Giménez, 1999) | March, M. et al (2008) Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX. Universidad de Granada. España. |
| | | LA EDAD DE INICIACIÓN. Jolibois (1975), propone el período comprendido entre siete y ocho años, como el momento más | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | adecuado para la iniciación deportiva y denomina a este período como "la edad del aprendizaje". Otros autores han defendido y demostrado esta idea apoyada en razonamientos teóricos y datos experimentales, sobre aspectos evolutivos.<br>Sánchez Bañuelos (1986) incide en que el deporte, una vez desarrolladas las habilidades básicas, convendría introducirlo en una edad que corresponde con el 5º curso de Educación Primaria.<br>También desde el punto de vista evolutivo y del desarrollo motor, se puede afirmar que si no exactamente a estas edades, aproximadamente hacia los 10 años podrían introducirse las actividades deportivas (Gallahue, 1982). Le Boulch (1991), matiza que el deporte educativo puede ser aplicado hacia los ocho o nueve años como medio de educación psicomotriz ya que en esta edad es cuando se corresponde con una etapa de socialización cooperativa. | MIGUEL ÁNGEL PRIETO BASCÓN (2011) España "LA INICIACIÓN DEPORTIVA" |
| | | FASES DE LA INICIACIÓN DEPORTIVA.<br>Según Sánchez Bañuelos (1986), la enseñanza en esta etapa puede estructurarse según una serie de fases:<br>En deportes individuales, ya sean en "línea o de adversario".<br>1. Presentación global del deporte<br>2. Familiarización perceptiva.<br>3. Enseñanza de los modelos técnicos de ejecución. 4. Integración de los modelos técnicos en las situaciones básicas de aplicación. 5. Formación de los esquemas fundamentales de decisión. | |
| | **Capacidad de entrenamiento (subcategorías)** | Definición:<br>La capacidad de entrenamiento es una propiedad compleja que sirve para responder a los ejercicios y esfuerzos del entrenamiento y de la competición, con adaptaciones de los sistemas funcionales físicos y psíquicos, y con ello desarrollarlos hasta un mayor nivel de rendimiento. | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | | Hirtz (1985) redujo las **capacidades coordinativas** a fin de simplificarlas para el deporte escolar, llegando al modelo de las cinco capacidades coordinativas fundamentales: • La capacidad de ***reacción*** es la realización de movimientos breves en respuesta a estímulos.<br>• La capacidad de ***equilibrio*** comprende el mantenimiento y la recuperación del equilibrio en situaciones cambiantes y la resolución de las tareas motoras en relaciones de equilibrio lábiles.<br>• La capacidad de ***orientación*** determina los cambios de posición del cuerpo en el espacio y en el tiempo y por ello constituye la capacidad para orientarse y anticiparse espaciotemporalmente.<br>• La capacidad de ***ritmo*** comprende el registro, almacenamiento y representación de las estructuras dinamicotemporales dadas o intrínsecas al movimiento mismo.<br>• La capacidad de ***diferenciación*** posibilita lograr la armonización exacta de cada una de las fases del movimiento y diferenciar con | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | precisión entre parámetros de fuerza, espaciales y temporales dentro de la ejecución de un movimiento. (Pág. 86) EVOLUCIÓN DEL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS COORDINATIVAS SEGÚN LA EDAD. (PÁG. 89) | |
| | | "Las capacidades físicas son la expresión de las necesidades intrínsecas de todo movimiento para manifestarse fluido, rítmico, armónico y eficiente. Responden a una cierta aptitud orgánica que se organiza en función de una estimulación inteligente para alcanzar un objetivo cada vez de mayor complejidad en la actuación motora" | Murcia, N. Taborda, J. Ángel, L. (2005) Escuelas de Formación Deportiva y entrenamiento Deportivo infantil. Un enfoque integral. Editorial Kinesis. |
| | | Las capacidades físicas y su trabajo en la edad de 8 a 10 años son: **Flexibilidad:** La columna vertebral a la edad de 8- 9 años alcanza su máximo de flexibilidad y posteriormente decrece constantemente, sin embargo, no se puede promover la flexibilidad de alto impacto funcional a esta edad. Y esta capacidad física se puede intensificar a partir de los 8 años, pudiéndola trabajar de 2 a 5 veces por semana. **Velocidad:** Según Platonov (1993) "la velocidad se encuentra en relación con los niveles adecuados de fuerza, flexibilidad, coordinación y perfeccionamiento técnico". La velocidad de acción (en movimientos a cíclicos) progresa significativamente entre 7- 9 años y mejora a la vez la frecuencia de la acción motriz. El inicio cuidados de la ***velocidad de reacción*** se sitúa alrededor de los 8- 10 años una o dos veces por semana, la ***velocidad máxima a cíclica y cíclica*** desde los 10- 12 años. **Fuerza:** Según Hahn (1998) antes de los 10 años el rendimiento en fuerza debe basarse en ***potenciar la coordinación de los grupos musculares ya existentes***, ya que en esta edad solamente se está dando un aumento en el diámetro de las fibras musculares. Grosser (1988) precisa que "La fuerza explosiva en damas se debe iniciar cuidadosamente a los 10- 12 años y la fuerza máxima a los 12- 14 años. En varones la fuerza explosiva iniciará su entrenamiento a los 12- 14 años, la fuerza máxima a los 14- 16 años y la fuerza resistencia a los 14- 16 años". **Resistencia:** Teniendo en cuenta el criterio de fases sensibles en cuanto a la ***resistencia aeróbica***, esta debe iniciar un entrenamiento cuidadoso(1- 2 veces por semana) entre los 8 y 12 años, se intensifica entre los 12 y 16 años y con miras al rendimiento a partir de los 16- 18 años. La ***resistencia aeróbica*** puede tener un inicio cuidadoso en damas alrededor de los 12- 14 años y en caballeros a partir de los 14- 16 años. | Murcia, N. Taborda, J. Ángel, L. (2005) Escuelas de Formación Deportiva y entrenamiento Deportivo infantil. Un enfoque integral. Editorial Kinesis. |
| | **Capacidad de Rendimiento (subcategorías)** | Para las EFDEI el **rendimiento deportivo** del alumno está íntimamente vinculado a la concepción de desarrollo humano que desde el proceso de formación deportiva permita en el sujeto la verdadera búsqueda de sí mismo. Un rendimiento que en su proceso de construcción va contribuyendo a la formación del hombre que es efectivamente la realización de la naturaleza humana entendida como cultura (Campo y Restrepo 1993) Pág. 77 Según Hahn (1988) los ***motivadores para el rendimiento*** dice: "Para el deporte con niños , además de la motivación para el rendimiento, tienen singular importancia estímulos como son: El juego, la exploración, la curiosidad, el placer y demás " y esta motivación se refleja en dos componentes: * La esperanza del éxito y * El temor al fracaso | Murcia, N. Taborda, J. Ángel, L. (2005) Escuelas de Formación Deportiva y entrenamiento Deportivo infantil. Un enfoque integral. Editorial Kinesis. |
| | | "El rendimiento deportivo nace durante una acción deportiva, la cual especialmente en una competencia deportiva, se expresa en niveles, los cuales valoran los movimientos de la acción según reglas previamente establecidas." Página 24 En el campo deportivo el rendimiento se considera no solamente como el resultado de una acción sino también como una suma de cualidades y aptitudes. Entendemos por Rendimiento Físico a la capacidad de realización de actividades físicas con la mayor performance y el menor gasto energético de las marcas a alcanzar | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | | FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | **Competición (subcategorías)** | Para Guevara apoyándose en Sánchez Bañuelos sobre la competición "no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Asimismo, según Guevara basándose en Contreras considera que "los valores y actitudes, no han de ser los propios de la competición los que deben ser objetos de transmisión, sino aquellos otros que caracterizan al deporte en sus aspectos lúdicos y de entrenamiento del tiempo libre" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | **Formación prospectiva (subcategorías)** | El entrenamiento infantojuvenil se diferencia básicamente del de alto rendimiento en que tiene principalmente función condicional con carácter prospectivo.<br>En su transcurso se destacan:<br>– Las capacidades de rendimiento para el posterior desarrollo deportivo.<br>– Las condiciones para el posterior aumento de las exigencias del entrenamiento y de<br>la tolerancia al esfuerzo.<br>El objetivo prioritario del entrenamiento infantojuvenil no es conseguir el mayor rendimiento deportivo posible en la categoría de edad respectiva, sino el cumplimiento de las tareas de los contenidos de cada etapa de entrenamiento. (Grupe y Krüger, 1997, pág. 277). | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | **habilidades competitivas (subcategorías)** | Definen las competencias como los aprendizajes reflexivos, trascendentales e integrales que se evidencian en la acción para trasformar realidades en diferentes contextos, estos aprendizajes deben contener tres elementos básicos: los valores, los conocimientos adquiridos o saberes y la puesta en práctica de dichos conocimientos : C. cognitivas (procesos de pensamiento que permiten la construcción del conocimiento para comprender, interpretar, analizar y relacionar estos saberes) C. Socioemocionales (aprendizajes que aportan al bienestar desde la construcción de la individualidad y la colectividad, al potenciar aspectos intrapersonales, interpersonales, la comunicación asertiva y la solución de problemas en diversos contextos) Comunicativas (Aprendizajes que posibilitan el dominio, producción, uso e intercambio de significados y códigos culturales que permiten: el ingreso y participación en la cultura escrita y las prácticas sociales del lenguaje (hablar, escuchar, leer y escribir); saber situarse en contextos comunicativos; el acceso al saber; interpretar y transformar la existencia y los contextos; crear estéticas, realidades y mundos posibles; la construcción de la propia voz y la expresión individual; y la convivencia y el ejercicio de la ciudadanía. Ciudadanas (Aprendizajes que afirman en el ser humano la habilidad de reconocerse y reconocer al otro como sujeto legítimo de derecho, promoviendo desde el ejercicio ético el desarrollo de identidad, el | Jack Bill Escorcia. Bogotá ciudad educadora, texto inédito |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | empoderamiento individual y colectivo y la construcción critica, participativa, democrática, pluralista, incluyente e intercultural de territorios que le apuestan a la convivencia y a la paz) C.Moricez y Deportivas | |
| | **Generalidades deportivas del Bicicross** | El bicicross es un deporte que consistente en recorrer una pista en el menor tiempo y clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos, ubicados en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, oscilan entre 300 y 400m UCI, (2009) y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre 30 y 45 segundos (34.66±2.39 s; mean time in Official Championships 2008). Los deportistas se enfrentan en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas.<br>La pista comienza con una rampa de salida descendente, de forma que la carrera se inicia al caer la valla que frena a los deportistas. Esta valla se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica Finalmente, entre cada serie hay un período de recuperación de ~15-30 minutos.<br>El bicicross es un deporte mixto, en el cual se conjugan tiempos de esfuerzo cíclicos (pedaleo) con acíclicos (impulsos) en función del diseño de la pista. Desde el punto de vista energético y de la resistencia específica es un deporte donde predomina la potencia y capacidad anaeróbica, esfuerzo que implica como vías metabólicas y energéticas utilizadas la síntesis del ATP muscular, fosfocreatina y glucólisis anaeróbica, en este mismo orden de predominio.<br>Desde el punto de vista neuromuscular es deporte de fuerza rápida en el que se conjuga la interpretación de la situación, los obstáculos y características de la pista con el tipo de fuerza aplicada. Pero en ambos casos, las cualidades condicionales se ven claramente afectadas por la capacidad del deportista de percibir y coordinar en función de lo percibido. Según estos datos, el bicicross se presenta como un deporte mixto con fases cíclicas y acíclicas que alternan su mayor o menor predominio en función del nivel de dificultad de la pista. | LIC. MAURICIO MONTOYA CUERVO, WILFER ZAPATA (2007) Col Fundamentos de bicicross 1ra edición / Editorial Española |
| | | Mikel Zabala Díaz (2007), Define que el bicicross se originó en California al comienzo de los años 70, cuando los jóvenes intentaban imitar a los campeones de motocross con sus bicicletas. En los años 1980 se generalizó la variante conocida como race, o carreras en circuitos de tierra, muy similares a los realizados con motos. Más tarde, a mediados de la década de los 80, con las primeras bicis exclusivas de freestyle se comenzarían a hacer trucos en trial park o incluso en la calle, consolidando lo que ahora conocemos como BMX. Más concretamente, en 1977, la American Bicycle Association (ABA) se organizó como una entidad nacional para el crecimiento del deporte que se introdujo en Europa en 1978. En abril de 1981, se fundó la Federación Internacional de BMX, y el primer campeonato del mundo se celebró en 1982. Desde enero de 1993 el BMX ha sido integrado dentro de la Unión Ciclista Internacional (UCI) es un deporte olímpico desde el 2008. | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | | - El Bicycle Moto-Cross (BMX), disciplina olímpica desde Pekín 2008 UCI, (2009) es una modalidad ciclista consistente en recorrer una pista en el menor tiempo y clasificación posible frente a otros rivales. Los circuitos, ubicados en un terreno plano con obstáculos situados estratégicamente, oscilan entre 300 y 400metros UCI, (2009) y se recorren, dependiendo de las características y distribución de los obstáculos planteados, entre 30 y 45 segundos (34.662.39 s; mean time in Official Championships 2008, Zabala et al., 2008& 2009). Los deportistas se enfrentan en series de hasta 8 corredores, pasando rondas eliminatorias hasta disputar una final con 8 plazas. La pista | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | comienza con una rampa de salida descendente, de forma que la carrera se inicia al caer la valla que frena a los deportistas. Esta valla se acciona mediante un protocolo estándar reglado de forma mecánica (Mateo & Zabala, 2007; UCI, 2009; Zabala, Sánchez-Muñoz & Mateo, 2009). Finalmente, entre cada serie hay un período de recuperación de ~15-30 minutos (Zabala, Sánchez-Muñoz& Mateo, 2009). (Guevara, 2014) | |
| | **Enseñanza del Bicicross** | "En el BMX necesitamos llevar a nuestros sujetos a una situación de enseñanza contextualizada (pista de BMX), con una integración progresiva de los elementos estructurales que caracterizan la modalidad deportiva de referencia (diferentes técnicas a adquirir) " El BMX según nuestras investigaciones y experiencias sigue un modelo de enseñanza comprensivo. Y dentro de la clasificación de este modelo podemos definirlo como modelo vertical de enseñanza centrado en el juego. En el BMX, al sujeto se le considera activo con capacidad reflexiva para poder organizar su motricidad de manera autónoma. El contenido de esta enseñanza hace referencia a una sola modalidad deportiva, en la cual la organización de contenidos queda dispuesta mediante progresiones situacionales que demandan adaptaciones técnico-tácticas a los corredores, a través de secuencias de juegos y ejercicios que van aumentando progresivamente su complejidad estructural y funcional. Según este autor los modelos de enseñanza utilizados para desarrollar los contenidos son Resolución de problemas y descubrimiento guiado con lo que busca conseguir que el individuo desarrolle una acción de juego autónoma e intencional en cada uno de los roles que asume en la pista, poniendo énfasis en el desarrollo de los mecanismos de percepción y decisión. | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | | - Guevara pretende abordar un proceso más integral mediante esta práctica deportiva, que involucre aspectos más humanos, con procesos más reflexivos que contribuyan a generar en los niños el fortalecimiento de valores y prácticas para ser mejores seres humanos dentro y fuera del espacio deportivo. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Cómo soporte para la construcción de la propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross en niños y niñas de 5 a 7 años en la Escuela BMX Bogotá, tema objeto de este trabajo, se retomarán los fundamentos teóricos de Enfoque Pedagógico Dialogante y Sociocultural como la base pedagógica y el estandarte que permitirá definir y orientar la propuesta para el proceso de enseñanza – aprendizaje de la Escuela de Bicicross BMX Bogotá en la etapa de iniciación deportiva en niños y niñas de 5 a 7 años; a su vez se tomaran los elementos teóricos de la Iniciación Deportiva como referente para entender el proceso o fase deportiva en la que se quiere intervenir. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | A lo largo de la presente investigación se logró trascender del ejercicio descriptivo, analítico de los procesos de enseñanza del Bicicross a niños y niñas de 5 a 7 años hacia el ofrecimiento de respuestas mediante la concreción de una propuesta didáctica para la enseñanza del Bicicross aplicada a la Escuela BMX Bogotá a niños y niñas de 5 a 7 años uniendo de esta manera la teoría y la práctica. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Las capacidades técnicas puras del Bicicross son las acciones básicas que cualquier piloto de bicicross debe de ser capaz de realizar en las carreras de bicicross, tales como: absorber, saltar, pedalear, salir en la valla, etc. Estas acciones determinan en gran medida la calidad de | Washington F. Vargas Pazmiño (2014) "LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS Y SU |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | un corredor, ya que serán las que limiten al piloto la velocidad a la que son capaces de desarrollar todas sus capacidades condicionales en las diferentes pistas de bicicross.<br>Técnicas de carrera o complejas son las acciones técnicas atípicas que se dan cuando estamos en una carrera, son acciones que únicamente tienen lugar por la interacción con otros pilotos y a las cuales un corredor no suele estar acostumbrado. Estas acciones derivan de las diferentes tácticas que el piloto de bicicross decide adoptar tras un evento puntual en competición | INCIDENCIA EN LA COMPETENCIA DE LOS DEPORTISTAS DE 12 A 14 AÑOS EN LA FEDERACIÓN DEPORTIVA DE CHIMBORAZO" |
| | **Habilidades Básicas del Bicicross** | Dentro del Bicicross se distinguen dos grupos de destrezas deportivas básicas, las Aéreas (salto sencillo) y las terrestres ( pedalear, paso de curva, pull, manual, manual resultante de obstáculo, equilibrio en valla y salida de valla) nuestra propuesta didáctica pretende identificar la metodología que permita que el acto educativo (enseñanza-aprendizaje) se logre para esto pretendemos implementar ejercicios básicos sobre la bicicleta que les permitan a los aprendientes adquirir un mejor dominio de su bicicleta y estos permitan el aprendizaje de las destrezas deportivas básicas del Bicicross ya descritas<br>no aéreas: acciones técnicas desarrolladas sobre los obstáculos donde por lo menos una de las ruedas permanece en contacto con el suelo.<br>**Pedaleo:** Acción cíclica de pedalear impulsando los pedales por medio de los pies.<br>**Pull**: Acción coordinada de empuje de piernas y brazos que realizamos en las bajadas de los obstáculos.<br>**Paso por curva:** Acción de dibujar la mejor trayectoria curvilínea en el desarrollo del trazado del circuito, en función de la y teniendo en cuenta las diferentes fuerzas que se experimentan para conseguir un objetivo concreto: ganancia o pérdida de velocidad, adelantamiento…<br>**Técnica de salida en la valla:** Gesto complejo mediante el cual iniciamos la acción en la pista.<br>**Manual:** Acción de mantener la rueda delantera en equilibrio desde la parte final de la rampa del salto, hasta la inicial de la recepción, consiguiendo en el transcurso de la acción un aumento de velocidad.<br>**Manual resultante de obstáculo**: Técnica resultante del impulso (flexión/extensión de la articulación de la rodilla), que conjugada con la inclinación descendente del obstáculo produce la acción de levantamiento de la rueda delantera para sobrepasar el siguiente obstáculo. | Manuel Mateo March, Mikel Zabala Díaz (2009) España. Marco teórico de las habilidades técnicas, tácticas y estratégicas en la disciplina ciclista BMX, E.F.Deportes Revista Digital - Buenos Aires. |
| | | "Para la enseñanza de cualquier técnica en el bicicross se debe tener en cuenta, habituar al deportista al manejo adecuado del implemento (la bicicleta), luego, se pasa a desarrollar habilidades básicas en ella, como son el equilibrio, el pedalear sentado y parado y el girar o cambiar de dirección sin perder el equilibrio" Página 24 | Mauricio Montoya Cuervo (2008) 260 ejercicios y juegos para bicicross, Industrias Graficas. |
| | | "El objetivo central de la enseñanza de la técnica, estará dirigido a que el principiante sea capaz de transformar, a un nivel superior, la habilidad de desplazarse sobre su bicicleta por la pista, realizando adecuadamente la estructura general de los movimientos que invierten en la técnica" Página 25 | Mauricio Montoya Cuervo (2008) 260 ejercicios y juegos para bicicross, Industrias Graficas. |
| | | Según Montoya en la iniciación al Bicicrós se debe trabajar en un primer momento con el dominio de la bicicleta fuera del escenario deportivo (pista) para afianzar las habilidades básicas sobre sobre este elemento (equilibrio dinámico, manejo del freno, coordinación de movimientos, posición sobre la bicicleta, el giro este guarda relación con el freno y el equilibrio y la posición de los pedales a nivel ubicando las bielas en posición horizontal y paralelas al piso) Luego se pasa al trabajo en pista donde se empieza con Giros y Paso de | Mauricio Montoya Cuervo (2008) 260 ejercicios y juegos para bicicross, Industrias Graficas. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | peraltes (curvas con mayor elevación en la parte exterior que interior) seguido de el Paso de montículos o A Ras, Salto de montículos y por último la Técnica De Salida. | |
| | | Por las características de los recorridos, el bicicrosista en su etapa de iniciación debe tener control de sus miembros inferiores y mantener la continuidad en la ejecución del pedaleo, a su vez la sincronización de diversos grupos musculares es indispensable para lograr control y equilibrio sobre la bicicleta. (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | **Entrenamiento deportivo** | El entrenamiento infantojuvenil comprende el período existente desde la incorporación al entrenamiento infantojuvenil orientado al rendimiento hasta la conexión con las condiciones de rendimiento específicas de la disciplina deportiva de las categorías del deporte de elite y profesional o, cuando no se pueden conseguir estas condiciones, hasta la conexión con el ámbito de los júniors y los adultos de una disciplina deportiva. El espacio temporal que comprende el entrenamiento infantojuvenil está vinculado al logro de unos determinados criterios de rendimiento. En el caso de disciplinas deportivas tecnicoacrobáticas de aprendizaje intensivo, finaliza ya en la juventud temprana; en otras, como las disciplinas deportivas de lucha o resistencia, posiblemente tras la juventud. (Martin y Rost, 1996, pág. 6). | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | | Definen el entrenamiento como un proceso pedagógico. Esta fórmula comporta la exigencia de que el entrenamiento contenga, junto a contenidos que desarrollen el rendimiento, también tareas educativas. | Dietrich M. Jürgen N. Christine O. i Klaus R. (2004) Editorial Paidotribo, METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL |
| | | MODELO DIDÁCTICO DE ENTRENAMIENTO DEPORTIVO INFANTIL: Autor: Napoleón Murcia Peña-Javier Taborda Chaverra-Luis Fernando Ángel Zuluaga. Caldas (Colombia) El entrenamiento deportivo debe favorecer el desarrollo y fortalecimiento de rasgos de la voluntad, de capacidades y cualidades físicas, de habilidades y destrezas, de técnica y táctica; tal favorecimiento no debe oponerse al deseo si no estar más bien en continuidad con él y además tener en cuenta que la responsabilidad y la rectitud debe armonizarse con el placer inherente a las actividades físicas y a los múltiples diálogos que se generan. Pag. 82 | Restrepo, E. Perez, R. (2014) MODELOS DIDACTICOS DE LA ENSEÑANZA DEL DEPORTE, UNA APROXIMACION PEDAGÓGICA. Universidad Pedagógica nacional. Facultad de Educación Física. Colombia. Bogotá |
| | | Cortegaza (2008): "La mayoría de los especialistas valoran este proceso como la forma principal de poner en práctica la preparación del deportista. El rasgo fundamental que tipifica el proceso del entrenamiento es que constituye un proceso pedagógico; dado que es un proceso didácticamente organizado, respondiendo a leyes y categorías pedagógicas dentro de las que tenemos objetivos, métodos, medios, contenidos y la evaluación". | Orfeo Odoardo Fonseca- Orfeo Odoardo González- Mairelys Morales Tobos.Cuba (2016) La planificación de las cargas por sus componentes fundamentales en las clases de entrenamiento deportivo. Revista digital EFDeportes |
| | | López Bedoya (en Blázquez, 1995) define el entrenamiento deportivo temprano como "[...] el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico-biológico y las fases sensibles" | Ramos, S. Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | (p. 210). Propone a la vez como fases del proceso de entrenamiento básico, una de formación motora general, otra de formación deportiva de base, dividida a la vez en fase de iniciación deportiva específica y fase de seguimiento y perfeccionamiento deportivo. Taborda, Murcia y Ángel (1997/1998) desarrollaron en Colombia una propuesta para el entrenamiento infantil cuya intención aparece en el mismo nombre del proyecto: "Escuelas de Formación Deportiva con Enfoque Integral EFDEI". Pág. 45 | niños. Facultad de ciencias para la salud. Universidad de Caldas. Colombia. |
| | **Iniciación deportiva** | Guevara cita a Sánchez Bañuelos, entiende el concepto de iniciación deportiva en un sentido amplio, esto es, "no considera a un individuo iniciado hasta que no es capaz de tener una operatividad básica, sobre el conjunto global de la actividad deportiva, en la situación real de un juego o competición" (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | Guevara cita a José Hernández Moreno la iniciación deportiva "es el proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por el individuo para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento." (Guevara, 2014) | Guevara, R. (2014). PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ. Bogotá: Universidad Libre. |
| | | La iniciación deportiva en el balonmano debe orientarse fomentar y garantizar el bienestar físico, mental y social, además de la mejora de la calidad de vida de los participantes. De igual modo, a la adquisición de habilidades y destrezas generales y específicas del balonmano y a desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas. Aprendiendo a dosificar el esfuerzo, conociendo el reglamento y entendiendo el balonmano como un deporte donde se respeta al compañero, adversario y a los árbitros. (Layton, 2016) | Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. Universidad Libre. |
| | | La iniciación deportiva en el BMX, se puede definir como el proceso de adaptación a las diferentes exigencias básicas que nos plantean los obstáculos de cada pista, las características de nuestra bicicleta en referencia a los requerimientos físicos, técnicos, tácticos y psicológicos que se dan en el proceso de enseñanza-aprendizaje, hasta que somos capaces de tener una operatividad básica sobre el conjunto global de la actividad exigida en la situación real de práctica o competición, incluyendo las interacciones con los oponentes. Dentro la estructura organizada que proponen estos autores la iniciación deportiva al BMX comprendiendo las edades entre los 8 a 12 años se puede desarrollar desde las siguientes pautas:<br><br>.Familiarización con el Bmx: se trabajan las habilidades motrices básicas a través del contexto del Bmx, aplicar las destrezas básicas del Bmx<br><br>.Iniciación en las pautas base que nos proporciona cada pista: | Manuel Mateo M. y\| Antonio S. Castro (2008) Desarrollo de un marco teórico para la iniciación<br>deportiva en la especialidad ciclista de BMX, E.F.Deportes Revista Digital - Buenos Aires |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | Agrandar la experiencia del aprendiente entre la bicicleta y las diferentes percepciones que le puede proporcionar el medio (la pista de Bmx)<br><br>.Formación o desarrollo en el Bmx: aplicación de las destrezas deportivas básicas del Bmx a través de trabajos lúdicos en grupo. | |
| | | March y compañía definen la iniciación deportiva como un proceso cronológico en el transcurso del cual un sujeto toma contacto con nuevas experiencias regladas sobre una actividad físico-deportiva. Partiendo de la definición de (Blázquez, 1986). La Iniciación en el BMX corresponde al período en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica del deporte. (Marth, Castro, Oviedo, & Mikel, 2008) | March, M., Castro, S., Oviedo, A., & Mikel, Z. (2008). Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX. Educación Física y Deportes . |
| **PEDAGÓGICA-DEPORTIVA** | **plan de entrenamiento** | Para Víctor Madrid en su propuesta para el desarrollo de herramientas metodológicas plantea el concepto de planificación desde Forteza y este corresponde al término global que tiene consigo la tarea de definir los lineamientos útiles en la implementación sistemática de los grandes elementos como son: objetivos, organización, distribución, control, valoración, entre otros, mientras que periodización corresponde a la parte de la planificación que se ocupa de estructurar el entrenamiento deportivo en un tiempo de determinado, a través de periodos lógicos que comprenden las regulaciones del desarrollo de la preparación del deportista. (Henao, 2009) | Henao, V. M. (2009). Planificación y Periodización del Entrenamiento Deportivo en la Actividad Física. Recuperado el 24 de Abril de 2020, de INDEPORTES ANTIOQUIA: http://www.indeportesantioquia.gov.co/simi/public/images/original/45210758_PLANIFICACIONYPERIODIZACIONDEENTRENAMIENTOENACTIVIDADFISICA1.pdf |
| | | La planificación del entrenamiento deportivo fue definida por Mestre (1995, citado por García y otros, 1996) como la previsión con suficiente anticipación de los hechos y las acciones, de forma que su acometida se efectúe de forma sistemática y racional, según las necesidades y posibilidades reales, con aprovechamiento pleno de los recursos disponibles en el momento y previsibles en el futuro. Dicha planificación representa el plan o proyecto de acción que se realiza con el proceso de entrenamiento de un deportista para lograr los objetivos que lo lleven al alto rendimiento. | Juan Osvaldo Jiménez Trujillo (2011) Planificación del entrenamiento deportivo. Medellín, Universidad de Antioquia |

Matriz de análisis

| CATEGORÍAS DE ANÁLISIS. PARTICIPACIÓN Y CONTRIBUCIÓN AL ESTUDIO | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **No.** | CATEGORÍA. ¿QUÉ SIGNIFICADO SE LE ASIGNA? | ¿CUÁLES SON LAS SUBCATEGORÍAS RELACIONADAS? | ¿POR QUÉ HA SIDO SELECCIONADA? | ¿PARA QUÉ HA SIDO SELECCIONADA? | ¿QUÉ APORTE(SE) REALIZA AL ESTUDIO? | ¿CÓMO PREVÉ QUE LA CATEGORÍA ACTÚE? | ¿CON QUÉ OTRAS CATEGORÍAS SE RELACIONA Y CÓMO LO HACE? | ¿CÓMO CONTRIBUYE A LA SOLUCIÓN DE LA PREGUNTA PROBLEMA Y DE LOS OBJETIVOS? | ¿DE QUÉ MANERA Y CÓMO SE EVALÚA SU PARTICIPACIÓN EN EL ESTUDIO? | ¿DE QUÉ MANERA Y CÓMO PARTICIPA EN LA EVALUACIÓN DEL ESTUDIO? |
| **1** | **PEDAGOGÍA: "La pedagogía tiene como objeto de estudio "la transformación intelectual del hombre" de sus estructuras de saberes y/ de conciencia. Determina el saber del acto educativo, orienta hacia el porvenir y establece principios que dirigen la secuencia y los procesos de enseñanza-aprendizaje de habilidades (Restrepo & Pérez, 2014)** | Enseñanza, aprendizaje, corrientes pedagógicas, Corriente Constructivista, | Debido a que es un saber teórico-práctico que a través de la reflexión del acto educativo busca transformar al sujeto para que este construya saberes y su conciencia | Para determinar los saberes además de poder conceptualizar, aplicar y experimentar los conocimientos referentes a la enseñanza de dichos saberes | Orientaciones teórico-prácticas para el acto educativo que se pretende desarrollar | Sera el referente teórico que establezca los principios que dirigen y determinan el proceso de enseñanza-aprendizaje | Se relaciona con la didáctica, etapas de formación, planificación , formación prospectiva y evaluación de los aprendizajes | Nos brinda la metodología más adecuado para la enseñanza-aprendizaje de las destrezas básicas del Bicicross | Evaluando el cumplimiento de los principios de la corriente pedagógica seleccionada. | Determina los saberes que se deberán evaluar. |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **2** | **DIDÁCTICA.**<br><br>**Es la disciplina de la pedagogía que estudia los distintos tipos de relaciones que se pueden dar entre el profesor/entrenador, el estudiante/deportista, la enseñanza, el aprendizaje, la metodología, la evaluación y los contenidos. Las diferentes formas de relaciones que se pueden plantear se denominan modelos didácticos y estos guardan relación con las diferentes corrientes pedagógicas.** | Modelos didácticos, estilos de enseñanza, métodos de la enseñanza (analítico, global o mixto) | Por qué la didáctica es la que determina las relaciones que se dan entre los elementos que integran el acto educativo (el maestro, la tarea y el estudiante) | Para guiar la estructura base del modelo didáctico que promueva el aprendizajes de las habilidades deportivas básicas del bicicross en el contexto específico que se pretende abordar | Orientaciones didácticas, estructura de la misma y objetivos de ella. | De manera directa en la Propuesta didáctica, estableciendo el para qué y cómo de cada actividad. | Se relaciona con la corriente pedagógica, las etapas de formación, planificación y evaluación de los aprendizajes | Nos precisara los modelos didácticos que utilizaremos en la construcción de la propuesta, por ende está directamente relacionado con el éxito de la misma | Identificando si las orientaciones didácticas escogidas para la propuesta se adaptan a las particularidades de los niños y del contexto donde se da el acto educativo | Comprobando el resultado de su aplicación, comprobando los aprendizajes iniciales de los participantes y los aprendizajes finales de los niños |
| **3** | **PLANIFICACIÓN**<br>**Es una herramienta metodológica que tiene la tarea de definir los lineamientos útiles en la implementación sistemática de los grandes elementos como son: objetivos, organización,** | Plan o Propuesta<br>Unidad de entrenamiento<br>Periodización<br>Clase<br>Metas<br>Evaluación diagnóstica.<br>Objetivos.<br>Desempeños, | Dentro del proceso de formación deportiva se requiere la estructuración de las distintas características que se necesitan para la formación | Con la planificación se busca programar las diversas situaciones en las que se desarrollaran los conocimientos y capacidades con miras a la | Desde este concepto se estructura y regula la secuencia de los aprendizajes y capacidades a generar en el deportista | Esta pondrá en evidencia los distintos factores que determinan el desarrollo del sujeto, ya que estructura un plan general y especifico a desarrollar | Fases sensibles, periodización, destrezas deportivas específicas, capacidades físicas . | Es una herramienta que permite organizar el proceso de enseña y los componentes de esta con miras a lograr que los | La participación y contribución de la planificación, en el estudio, será evaluada por medio de los efectos causados en los deportistas evidenciando las mejoras en las | La planificación contribuye a la evaluación del estudio ya que esta establece parámetros de evaluación, |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **distribución, control, valoración, entre otros , basados en Forteza (Henao, 2009)** | Indicadores Control Evaluación de los aprendizaje | de un sujeto enfocado en el desarrollo integral desde una práctica deportiva | adquisición de nuevas habilidades. | | durante la puesta en práctica de la PDM | | deportistas adquieran los aprendizajes esperados | capacidades físicas, cognitivas y socioemocionales | |
| **4** | **Formación deportiva: Etapa de fundamentación deportiva. El propósito en esta etapa es propiciar experiencias en varias actividades deportivas, mejorando la dinámica general del movimiento y favoreciendo el desarrollo de lógicas internas, de acuerdo con las acciones motrices que se realizan. Los medios instrumentales son el juego y, especialmente, los mini deportes. (Uribe, 1994)** | Etapas de formación, Iniciación deportiva, habilidades competitivas, Formación integral, Formación prospectiva | Es importante conocer el contexto en el que se encuentran los participantes las distintas exigencias y objetivos según su etapa de desarrollo. | Para determinar los parámetros sobre los cuales se plantean los diferentes saberes y competencias a desarrollar en la etapa de iniciación de nuestra PD | Sitúa la propuesta en un contexto deportivo especifico (categorización) teniendo en cuenta que se busca trabajar con sujetos de categorias iniciación del club deportivo Falcón race | desarrollando todos los parámetros pedagógicos que se requieren para la fundamentación deportiva en etapa de iniciación deportiva | Etapas de formación, esta es una de las etapas para la fundamentación deportiva. Formación prospectiva, desde la formación deportiva se busca que los aprendizajes trascienden sin importar que el deportista busque el alto rendimiento o hábitos de vida saludable mediante algún deporte en especial. Formación integral, esta se desarrolló buscando que el | Este categoría recoge los requerimiento que se necesitan para el correcto desarrollo del sujeto en un contexto deportivo en categorías de iniciación | Esta se evalúa estableciendo los criterios necesarios para la etapa de formación deportiva en la iniciación y su aplicación dentro de la propuesta | Brinda las pautas o requerimiento que se deben cumplir para que el deportista logre pasar a categorías superiores dentro de su proceso de formación |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | deportista pueda desarrollarse en todos sus ejes de desarrollo y no solo en el aspecto deportivo, Iniciación deportiva, esta es una de las etapas que se desarrolla en los procesos de iniciación deportiva. Habilidades competitivas, el aprendizaje integral del sujeto va ligado a las diversas habilidades deportiva necesarias para el desarrollo de sus capacidades psicológicas | | | |
| 5 | **Entrenamiento deportivo: Cortegaza (2008)El rasgo fundamental que tipifica el proceso del entrenamiento es que** | **Principios del entrenamiento, Plan de entrenamiento, Componentes de la Preparación,** | Debido a que es un proceso de gran importancia para nuestra propuesta el cual dictara los | Para conocer los principios, componentes y estructura necesarios en el proceso de | Define las categorías pedagógicas como lo son objetivos, métodos, | Será una herramienta metodológica para abordar los componentes de preparación | Se relaciona con la pedagogía, la formación deportiva y la planificación | Nos brindara las herramientas teóricas, metodológicas y prácticas | Se evalúa mediante la correcta y pertinente aplicación de la estructura del | Aporta herramientas e instrumentos para saber el estado de desarrollo de |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **constituye un proceso pedagógico; dado que es un proceso didácticamente organizado, respondiendo a leyes y categorías pedagógicas dentro de las que tenemos objetivos, métodos, medios, contenidos y la evaluación".** | **fases sensibles, Capacidad de entrenamiento** | lineamientos para la preparación del deportista. | preparación del deportista | medios, contenidos y la evaluación, las cuales son de vital importancia en la formación del deportista | | | necesarias para la formación del deportista para que este apropie las habilidades básicas del Bicicross | entrenamiento deportivo | los componentes de preparación para la etapa de iniciación |
| 6 | **Deporte "Actividad física donde la persona elabora y manifiesta un conjunto de movimientos o un control voluntario de los movimientos, aprovechando sus características individuales y/o en cooperación con otro/ s, de manera que pueda competir consigo mismo, con el medio o contra otro/ s tratando de superar sus propios límites, asumiendo que existen unas normas que deben respetarse en** | Clasificación deportiva, disciplina deportiva (Bicicross), Generalidades deportivas del Bicicross, Enseñanza del Bicicross, Habilidades Básicas del Bicicross | Por la importancia que tiene el deporte (Bicicross) en el contexto que pretendemos abordar | Para reconocer el impacto que puede tener el aprendizaje habilidades básicas del bicicross, reconociendo las generalidades de esta disciplina | aporta parámetros de la disciplina en específico, etapas y repertorio motriz, Destrezas y habilidades que se requiere para la práctica de la misma | Será el medio y finalidad propia de la propuesta la cual busca el aprendizaje de las habilidades básicas del Bicicross | Se relaciona directamente con iniciación deportiva, fases sensibles, habilidades básicas del bicicross, entrenamiento deportivo y evaluación de aprendizajes | Tomando como referencia sus características y adaptando estas a las necesidades de los niños y los objetivos propuestos a alcanzar con la PD | Se evidencia en los contenidos propuestos y el repertorio de actividades, los cuales irán dirigidos a la disciplina deportiva específica | Tomando como referencia las habilidades básicas del bicicross y evidenciando el aprendizaje o no de ellas |

| | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | **todo momento y que también, en determinadas circunstancias, puede valerse de algún tipo de material para practicarlo". Castejón (2001)** | | | | | | | | | |

## Referencias


Angel, L., Murcia, N., & Taborda, J. (2005). *Escuela de Formacion Deportiva y Entrenamiento Infantil.* Caldas: Kinesis.

Anojin, P. K. (1968). *Biologia y neurofisiologia del reflejo condicionado.* Moscu: Universidad de Gorki.

Bermudez, A. (2002). La anticipacion en el deporte. *EF Deportes*.

Blazquez, D. (1995). *La iniciacion deportiva y el deporte escolar.* Las palmas: INDE.

Cardona, F., & Buitrago, J. (2018). Confiabilidad de los test que mide las capacidades coordinativas en deportes aciclicos . *Revista digital: Actividad Física y Deporte*, 51-66.

Castaño, G. (29 de 06 de 2019). *Diseño de un formato para la planeacion de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagogico y disciplinar.* Obtenido de Repositorio Universidad Nacional: https://repositorio.unal.edu.co/handle/unal/51508

Castejon, F. J. (2001). *Iniciacion deportiva, Aprendizaje y enseñanza.* Madrid: Pilateleña.

Centro de Estudios Ambientales. (s.f). *PROGRAMA PARA LA IMPARTICIÓN DE CURSOS DE CIRCULACION SEGURA Y RESPONSABLE EN BICICLETA.* Obtenido de www.vitoria-gasteiz.org: https://www.vitoria-gasteiz.org/wb021/http/contenidosEstaticos/adjuntos/es/67/53/66753.pdf

Coldeportes . (2010). *Preparacion Fisica en el Proceso de Entrenamiento Deportivo.* Bogota: Red Alma Mater.

Coldeportes. (2010). *La planificacion del entrenamiento deportivo.* Bogota: Red Almamater.

Contreras, J. (1998). *Didactica de la Educacion Fisica: Un enfoque constructivista.* La Palma: INDE.

Contreras, O. (1998). *Didactica de la educacion fisica.* Zaragoza: INDE.

Contreras, O. R., De La Torre, E., & Velazques, R. (1999). *Iniciacion Deportiva.* Madrid: Sintesis.

Cragnuli, F. (2013). Control de la carga de entrenamiento deportivo. *EF Deportes*.

Cratty, B. (1982). *El desarrollo perseptivo y motor de los niños.* Barcelona: PAIDOS.

De la Reina, L., & Martines de Haro, V. (2003). *Manual de teoria y practica del acondicionamiento fisico.* Madrid: CV Ciencias del Deporte.

Dietrich, M., Jürgen, N., Christine, O., & Klaus, R. (2004). *METODOLOGÍA GENERAL DEL ENTRENAMIENTO INFANTIL Y JUVENIL.* Barcelona: Paidotribo.

Doria de la Terga, E. (2003). El empleo del analisis biomecanico en la práctica deportiva; su estrecha lógica y relacion con la tecnica deportiva. Primera parte. *EF Deporte*.

Einsingbach, T., Klumper, A., & Biedermann, L. (1989). *Fisioterapia y rehabilitacion.* Barcelona: Scriba.

Escorcia, J. (s.f.). Bogota ciudad educadora. *Documento Innedito*.

Estruch, J. (1972). Ciclismo Infantil y Juvenil sus Problemas y Precauciones. *Apunts: Medicina de l'esport*, 43-47.

Fitts, S. M., & Posner, M. I. (1967). *Human performance.* Belmont Calif: Brooks/Cole Pub.

Forteza de la Rosa, A. (1999). Direcciones del entrenamiento deportivo. *EF deportes.*

Forteza de la Rosa, A. (2000). El problema cientifico en el entrenamieto . *EF Deporte*.

Gimenes, F., Abad, M. T., & Robles, J. (2010). El proceso de la formacion del jugador durante la etapa de iniciacion deportiva. *Apunts. Educacion Fisica y Deportes*, 47-45.

Gonzales, C. (2005). El proceso de programación en la enseñanza de la actividad física y el deporte. *Revista Apunts*, 20-28.

Grosser, M. (1992). *Entrenamiento de la velocidad* . Barcelona : Martinez Roca.

Guevara, R. (2014). *PROPUESTA DIDÁCTICA PARA LA ENSEÑANZA DEL BICICROSS A NIÑOS DE 5 A 7 AÑOS EN LA ESCUELA DEPORTIVA BMX BOGOTÁ.* Bogota: Universidad Libre.

Hahn, E. (1988). *Entrenamiento con niños.* Barcelona: Martinez Roca.

Hegedus, J. (1984). *La ciencia del entrenamiento deportivo.* Buenos Aires: Stadium.

Henao, V. (2009). *Planifiacion y periodizacion del entrenamient en la actividad fisica.* Obtenido de Indeportes Antioquia: http://www.indeportesantioquia.gov.co/simi/public/images/original/45210758_PLANIFICACIONYPERIODIZACIONDEENTRENAMIENTOENACTIVIDADFISICA1.pdf

Hernandez, J. (2000). Taxonomia de las actividades y situaciones motrices. *EF Deportes.*

Hurtado de Barrera, J. (2012). *Metodologia de la investigacion.* Caracas: Quiron.

Jimenez, J. O. (2011). Planificación del entrenamiento deportivo. *Viref*.

Jurmala, P. (2010). *Long-Term Athlete Development Winning BMX*. Ontario: Cycling Canada.

Layton, C. (2016). PROPUESTA DIDÁCTICA CENTRADA EN LAS NUEVAS TENDENCIAS DEPORTIVAS PARA EL FORTALECIMIENTO DE LA CREATIVIDAD MOTRIZ DE LOS ESTUDIANTES DE SEGUNDO GRADO DEL COLEGIO VISTA BELLA. *Universidad Libre*.

Linares, A. (s.f.). *Desarrollo cognitivo: Las teorías de Piaget y de Vygotsky*. Obtenido de paidopsiquiatria: http://www.paidopsiquiatria.cat/files/teorias_desarrollo_cognitivo.pdf

Madrid, V. (12 de 11 de 2019). *Indeportes Antioquia*. Obtenido de http://www.indeportesantioquia.gov.co/simi/public/images/original/45210758_PLANIFICACIONYPERIODIZACIONDEENTRENAMIENTOENACTIVIDADFISICA1.pdf

March, M., Antonio, C., Oviedo, A., & Zabala, M. (2008). Desarrollo de un marco teórico para la iniciación deportiva en la especialidad ciclista de BMX. *Educación Física y Deportes,*.

Mattos, L. (1974). *Compendio de Didactica General.* Buenos Aires: Kapelusz.

Montoya, M. (2008). *260 ejercicios y juegos para bicicross.* Medellin: Industrias Graficas.

Motoya, M., & Zapata, W. (2007). *Fundamentos del Bicicross.* Bogota: Española.

Muños, L. A., Yuvanovic, D., Bonilla, T., & Vargas, V. F. (1999). *Patinaje de carreras, Modelo Curricular.* Libro: Federacion Colombia de Patinaje.

Muñoz, L. A. (2003). *Educacion psicomotriz.* Armenia: Kinesis.

Navarro, F. (2003). Modelos de planificación segun el deportista y el deporte. *EF deportes*.

Nicks, D., & Fleishman, E. (1960). What do physical fitness measure? A review of factor analytic studies. . *Yale University. Departments of industrial administration and psychology*.

Nogueira, J. (2002). Valoracion de la condicion fisica en niños de 11-12 años con distinto nivel socio-economico. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Fisica y el Deporte, Vol 2*, 177-188.

Odoardo, O., & Morales, M. (2016). La planificacion de las cargas por sus componentes fundamentales en las clases de entrenamiento deportivo. *EF Deportes*.

Paspuel, D. (17 de Diciembre de 2017). *Factories Endogenos y Exogenos que Afectan el Rendimiento Deportivo del BMX en la categoria de 8 a 10 años de la ciudad de Tulcan en el Año 2017*. Obtenido de Repositorio digital Universidad Tecnica del Norte: http://repositorio.utn.edu.ec/handle/123456789/7920

Platonov, N. (2001). *Teoria General Del Entrenamiento Deportivo Olimpico.* Barcelona: Paidotribo.

Platonov, V., & Bulatova, M. (1993). *La preparacion fisica.* Barcelona: Paidotrivo.

Prieto, M. (2011). La iniciacion deportiva. *Revista digital innovacion y experiencias educativas*.

Ramos, S., & Taborda, J. (2001). Orientaciones para la planificación del entrenamiento con niños. *Apunts Educacion Fisica y Deportes*, 45-52.

Restrepo, E., & Perez, R. (26 de Noviembre de 2014). *Diseño de un formato para la planeación de clase que articula: referentes de calidad y el saber pedagógico y disciplinar.* Obtenido de bdigital Reprositorio Institucional UN: http://bdigital.unal.edu.co/45636/

Restrepo, E., & Perez, R. (2014). Modelos didacticos de la enseñanza del deporte, una aproximacion pedagogica. *Repositorio Universidad Pedagogica Nacional*.

Robledo, J., & Rodriguez, H. (2001). La enseñanza de las acciones motrices. Bases científico-metodológicas. *EF Deportes*.

Rodriguez, D., & Martinez, E. (2011). Ejercicios para la adquisición de habilidades motrices deportivas del ciclismo en los practicantes de las edades 8-14 años de la comunidad de Aguacate. *EF deportes*.

Ruben, G. (1998). Grinvald Riben. *EF Deporte* .

Salt, M., Fleitas, I., & Castañeda, J. (2012). Sistema optimizado para la iniciacion deportiva en el ciclismo. *Dialnet*.

Sanabria, A., & Silva, J. N. (s.f.).

Sanches Bañuelos, F. (1984). *Bases para una didactica de la educacion fisica y deporte.* Madrir: Gymos.

Sanches, F. (1984). *Bases para una didactica de la educacion fisica y el deporte.* Madrid: Gymos.

Sanches, P., & Giraldo, L. (2014). Concepciones didácticas en los trabajos de grado en la licenciatura en educación básica con énfasis en recreación y deportes de la Universidad Libre. *Interaccion*, 99-112.

Secretaria Distrital de Planeacion. (2009). *Conociendo la localidad de Tunjuelito: Diagnostico de los aspectos fisicos, demograficos y socioeconomicos.* Bogota: Secretaria de Planeacion.

Singer, R. (1986). *El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte.* Barecelona: Hispano Europea.

Som, A. (2009). La enseñanza del ciclismo de base mediante el juego. *EF deportes*.

Suarez, H. (Junio de 2013). *Estrategia metodologica para la iniciacion deportiva en la diciplina del ciclismo de pista en categoria de 12 a 14 años en el colegio mixto particular UPSE del canton la libertad, providencia Santa Elena.* Obtenido de Repositorio Universidad Peninsula de Santa Elena:

http://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/1040/1/HENRY%20SUAREZ%20G....pdf

Tejada, C., & Ramon, G. (2013). Correlacin entre la potencia en mienbros inferios (altura de despegue del salto) medida con protocolo de bosco y velocidad frecuencial (Medida con el test de 30 y 60 metros planos) de la seleccion Colombia femenina y masculina de ultimate frisbee. *Revista de educacion fisica. Universidad de Antioquia*.

Uribe, I. (1994). Centros de iniciacion y formacion deportiva: un proyecto pedagogico. *Educacion Fisica y Deporte*, 16-21.

Vargaz, W. (2014). La enseñanza del bicicross y su incidencia en la competencia. *Repositorio digital Universidad Tecnica de Ambato*.

Vasques, E., & Leon, M. (2013). *Educacion y Modelos Pedagogicos.* Obtenido de Seretaria de Educacion de Boyaca: http://www.boyaca.gov.co/SecEducacion/images/Educ_modelos_pedag.pdf

Verkhoshansky, Y. (1985). *Teoria y Metodologia del Entrenamiento Deportivo.* Barcelona: Paidotribo.

Zabala, M., & Mateo, M. (2009). Marco teorico de las habilidades tecnicas, tacticas y estrategicas en la disciplna ciclista BMX. *EF Deportes*.

Zabala, M., Viciana, J., Dalmau, J. M., & Gorgallo, E. (2003). Modelo de unidad didáctica para Educación Física: un ejemplo integrado de juegos y deportes y actividades en el medio natural como vehiculo de iniciacion deportiva. *Dialnet*.