

ÍNDICE GENERAL

3 a 5 años

- CORRER** Variaciones de caminar, 20 • Variaciones de correr, 22 • Juegos predeportivos, 24
- SALTAR** Variaciones de saltar, 27 • Saltos sobre obstáculos, 30
- LANZAR** Variaciones de lanzamiento, 33 • Lanzamiento de precisión, 36 • Lanzamiento de distancia, 38

6 a 7 años

- CORRER** Variaciones de trotar, 40 • Partida alta, 43
- SALTAR** Variaciones de saltar, 44 • Saltos a distancias cortas y largas, 47
- LANZAR** Variaciones de lanzamiento, 50

8 a 9 años

- CORRER** Variaciones de correr, 53
- SALTAR** Variaciones de saltar, 56 • Salto con obstáculos, 59
- LANZAR** Variaciones de lanzamiento, 61

10 a 11 años

- CORRER** Variaciones de correr, 64 • Partida baja, 67 • Velocidad 40 metros, 69 • Relevos, 70
- SALTAR** Variaciones de saltar, 73 • Saltos a distancias cortas y largas, 76 • Salto con obstáculos, 77 • Salto alto estilo tijera, 79
- LANZAR** Variaciones de lanzamiento, 81 • Lanzamiento de distancia: técnica, 84

12 a 13 años

- CORRER** Variaciones de correr, 87 • Variaciones de trotar, 89 • Partida alta, 91 • Partida baja, 92 • Velocidad: 60 metros, 95 • Relevos, 96 • Resistencia, 99 • Posta: distancia 4 x 100, 101
- SALTAR** Variaciones de saltar, 104 • Variaciones de saltar distancias cortas y largas, 107 • Salto con obstáculos, 109 • Salto alto estilo frontal, 110
- LANZAR** Variaciones de lanzamiento, 113 • Lanzamiento de distancia: técnica impulso, 116

14 a 15 años

- CORRER** Técnica de la carrera, 118 • Técnica para la salida alta y baja, 121 • Velocidad: 100 metros, 124 • Técnicas de relevos, 125 • Circuitos, 127 • Resistencia, 132 • Técnica pasaje de vallas, 134
- SALTAR** Técnica de salto alto, 137 • Técnica de salto alto estilo espalda, 140 • Técnica de salto largo, 141
- LANZAR** Técnica de lanzamiento de la pelota de béisbol, 144 • Lanzamiento de la bala, 147 • Lanzamiento del disco, 150 • Lanzamiento de la jabalina, 152

3 a 5 años

- SUELO**
- FLEXIBILIDAD** Flexibilidad de brazos, 156 • Flexibilidad de piernas, 157 • Flexibilidad de columna, 158 • Rodamientos y rotaciones, 159

6 a 7 años

SUELO	
FLEXIBILIDAD	
ROLES HACIA ADELANTE	Rol hacia adelante con piernas flexionadas, 162 • Rol hacia adelante con piernas separadas, 164 • Rol hacia adelante con piernas estiradas, 165 • Rol hacia adelante en altura, 166
ROLES HACIA ATRÁS	Rol hacia atrás con piernas flexionadas, 167 • Rol hacia atrás con piernas separadas, 168 • Progresiones: cambios de posición corporal, 170
GIMNASIA RÍTMICA	
SALTOS	Ondas y movimientos del tronco, 172 • Equilibrios, 174 • Giros, 175 • Flexibilidad, 176

8 a 9 años

SUELO	
VERTICALES	Vertical de cabeza, 178 • Vertical de manos (de espaldas), 179 • Vertical de manos (de frente), 181
VOLTEOS LATERALES	Volteo lateral con dos manos, 182 • Volteo lateral con una mano, 183 • Volteo lateral con carrera, 184
ARCOS	Arco hacia atrás y hacia adelante, 185 • Posiciones estáticas y de equilibrio, 186
GIMNASIA RÍTMICA	
CUERDA	Manipulaciones, 188 • Lanzamientos y recepciones, 189 • Enrosques, 190 • Saltos, 192
GIMNASIA FORMATIVA	Gimnasia formativa individual, 194
APARATOS	
BARRA FIJA BAJA	Suspensiones, 196 • Rotaciones, 197 • Salidas, 198 • Pica y colchonetas, 199

10 a 11 años

SUELO	
EJERCICIOS EN EL PISO	Volteo frontal a recepcionar en dos piernas, 201 • Volteo frontal con recepción en una pierna, 202 • Reacción de cabeza, 204 • Reacción de nuca, 205 • Rondada, 206 • Combinaciones, 208
GIMNASIA RÍTMICA	
PELOTA	Balancesos, 209 • Circunducciones y movimientos en 8, 210 • Rebotes y rotaciones, 212 • Rodamientos, 214 • Equilibrio y lanzamientos, 215
GIMNASIA FORMATIVA	Gimnasia formativa grupal, 217
APARATOS	
BARRA FIJA ALTA	Subida abdominal y balancesos, 219 • Roles y rotaciones, 220 • Balanza o kip, 222 • Serie o rutina, 223
PARALELAS ASIMÉTRICAS	Balancesos, cambios de posición y subida abdominal, 224 • Roles y rotaciones, 225 • Salidas, 226 • Series, 228
SALTO DE CAJONETA	Pasaje formal, 229 • Pasaje de piernas abiertas, 230 • Pasaje lateral, 231 • Volteo frontal sobre cajoneta, 232

12 a 13 años

SUELO	
FLIC - FLAC	
MORTALES	Mortal hacia adelante, 236 • Mortal hacia atrás, 237
GIMNASIA RÍTMICA	
CINTA	Balancesos, 238 • Circunducciones, 240 • Movimientos en forma de 8, 242 • Serpentinatas y espirales, 243 • Lanzamientos, 245
GIMNASIA GENERAL FORMATIVA	Variaciones de trampolinismo 1, 247 • Trampolinismo 2, 248 • Trampolinismo 3, 249
APARATOS	
ANILLAS	Suspensiones y balancesos, 251 • Apoyos, 253 • Salidas y serie, 254
PARALELAS	Apoyos, balancesos y balanza o kip, 255 • Apoyos braquiales y vertical de hombros, 257 • Salidas, 258 • Series, 259
VIGA DE EQUILIBRIO	Entradas y salidas, 260 • Roles, saltos y giros, 261 • Series, 263

14 a 15 años

SUELO	Series gimnásticas, 264 • Series gimnásticas de mujeres, 265
GIMNASIA RÍTMICA	
AROS Y CLAVAS	Balancesos, 267 • Circunducciones, 268 • Rotaciones, 270 • Rodamientos, 271 • Lanzamientos, 272

GIMNASIA RÍTMICA CLAVAS Balanceos y circundaciones, 273 • Movimientos en 8 y pequeños círculos, 275 • Molinos, rodamientos y golpes rítmicos, 277

GIMNASIA GENERAL FORMATIVA Gimnasia acrobática, 279

APARATOS

ARZONES

SALTO DE CAJONETA

Apoyos y desplazamientos, 281 • Balanceos simples, 282 • Series, 284
Pasaje con piernas cerradas, 285 • Pasaje con piernas abiertas, 286 • Volteo frontal, 287 • Preparación física general: abdomen y columna, 288 • Preparación física general de brazos, 290 • Preparación física general de piernas, 291

3 a 5 años

JUEGOS

JUEGOS DE PERSECUCIÓN

JUEGOS CON OBJETOS

Todos contra uno, 295 • Atrapar a la serpiente, 296
Aerotrén, 297 • Los billetes, 298 • Boteado por el banco, 299

6 a 7 años

JUEGOS

Buscando una casa, 300 • Vengan conmigo, no me sigan, 301 • Carrera de números, 302 • El dragón chino, 303 • Cuidando de mi cola, 304

8 a 9 años

JUEGOS

El rodeo, 305 • Achicando pelotas, 305 • Balón al aro, 306 • Atrape, 306 • Atrapar por pares, 307 • Detente chivo o corre chivo, 307 • Atrape con islas, 308 • El mar y los peces, 308 • La caza y los zorros, 309 • El laberinto, 309 • La pesca, 310 • Atrapen la cinta (quitarse la cola), 310 • Atrapar al ladrón, 310 • Robar las pelotas, 311 • Balón al cesto, 312 • Persecución en zancos, 312 • Los cangrejos caseros, 312 • El túnel, 313 • Pelota numerada, 313 • Cuatro esquinas, 313

10 a 11 años

JUEGOS

Pelota túnel, 314 • Pelota capitana, 315 • Recoger las pelotas, 315 • La onda, 315 • Balón lanzado por el túnel, 316 • Pelota cazadora, 316 • Carrera por grupos, 317 • Circuito con bancos suecos, 317 • Cambien de árbol, 318 • Ven o corre, 318 • Lucha con las plantas de los pies, 318 • Imagen reflejada, 319 • Se cae la estaca, 319 • Lucha de tracción, 319 • Desplazamiento con palos, 320 • Pelea de gallos, 321 • Rescate, 321 • La rueda, 322

12 a 13 años

JUEGOS

Achicando pelotas, 323 • Balón al aro, 323 • Derribamiento de clavas, 324 • Juego de bolos, 324 • Pelota de tiro al blanco, 325 • Transporte de compañeros, 325 • Mantener el balón en el aire, 326 • Lograr una base, 326 • Voleibol, 327 • Derribar balones, 327 • Evitar ser tocado, 328 • Hockey, 328 • La marcha con implementos, 329 • Círculo saltarín, 329 • Evitar la cuerda, 330 • Lanzamiento al blanco, 330 • Circuitos, 331 • Salto de cuerda, 331 • Indiaka, 331

EVENTOS Y PROGRAMAS

INAUGURACIONES DEPORTIVAS, 332

14 a 15 años

JUEGOS

Pelota pase, 335 • Carrera de relevos enfrentados, 336 • Carrera de ensacados, 336 • Cazador gorrion o mosquito, 337 • Negro y blanco, 337 • Pelota tenis, 338 • Formar grupos o buscar amigos, 338 • Uno, dos, tres que pase el último, 338 • Cabeza y cola, 339 • Golpe de toque al tercero, 339 • Desplazamiento del balón, 340 • Vuelve a parar las clavas, 340 • Derribar las clavas de dos campos, 341 • Balón a tres campos, 341 • Lucha entre los pueblos, 341 • Derribar el balón, 342 • Derribar pelotas, 342

3 a 5 años

FÚTBOL

Ambientación con balón, 344

BALONCESTO

Ambientación con balón, 347

BALONMANO

Ambientación con el balón y el espacio de juego, 350

NATACIÓN

Familiarización con el medio, 353

6 a 7 años

FÚTBOL	Trabajo con pelota, 356
BALONCESTO	Trabajo con pelota, 359
BALONMANO	Trabajo con pelota, 362
NATACIÓN	Familiarización con el medio, 365

8 a 9 años

FÚTBOL	Familiarización con el balón, 368 • Toques de balón, 371 • Conducción del balón, 373 • El pase, 375
BALONCESTO	Familiarización con el balón, 377 • Boteo, 379 • Boteo con desplazamiento, 381 • Pases, 382
BALONMANO	Familiarización con el balón, 385 • Regates, 386 • Pase, recepción y lanzamiento, 387
VOLEIBOL	Familiarización con el balón, 390 • Posiciones básicas, 392 • Golpe alto de dedos, 394 • Golpe bajo o de antebrazos, 396
TENIS	Familiarización con la pelota y la raqueta, 397 • Desplazamientos, 399 • Juegos individuales y grupales, 400
NATACIÓN	Estilo crawl o libre, 402 • Variaciones de ingreso al agua, 405
KICKBAL	Familiarización con el balón: patear y atrapar, 406 • Juegos alternativos, 408

10 a 11 años

FÚTBOL	Signos convencionales, 410 • Toques de balón, 410 • Pases y conducción, 411 • Juegos predeportivos, 413 • Dribling, 414 • Cabeceo, 415
BALONCESTO	El dribling de velocidad y de protección, 417 • Tiro a la canasta, 419 • Pases: de béisbol y de gancho, 420 • Juegos predeportivos, 423
BALONMANO	Manejo del balón, pases y recepción, 425 • Lanzamientos, 428
VOLEIBOL	Familiarización con el balón, 430 • Golpe alto y golpe bajo, 431 • Saque bajo y lateral, 434 • El mini-voleibol, 436
TENIS	Familiarización con los elementos, 437 • Desplazamientos, 438 • Golpe de derecha o "drive", 440 • Golpe de revés, 441
NATACIÓN	Estilo espalda, 443 • Salidas, 446
SOFTBOL	Familiarización con la pelota, 448 • Familiarización con el bate, 450

12 a 13 años

FÚTBOL	Técnica del portero, 451 • El tiro, 454 • Acondicionamiento físico, 456
FÚTBOL PLAYA	Características especiales del deporte, 459 • Control del balón, 459 • Pases, 461 • Disparos a gol, 462 • El guardameta, 463 • Lanzamiento a portería a balón parado, 463 • Lanzamiento a portería con el balón en movimiento, 464
FÚTBOL SALA	Introducción, 466 • Dominio y conducción del balón, 466 • Pases, 468 • Marcaje, 470 • Bloqueo, 470 • Juego de pases, 471 • El guardameta, 471 • Lanzamientos a portería, 472 • Sistema de ataque 2:2, 473
BALONCESTO	Familiarización con el balón, 475 • Boteo, pases y dribling, 476 • Entradas al aro, 477 • Juegos predeportivos, 479
BALONMANO	Pases, lanzamientos y regates en situaciones de ataque y defensa, 482 • Tiro de 7 metros, 484 • El guardameta, 485 • Juego de los 10 pases, 486 • Juego de los 10 pases con guardameta, 487 • Juego de 3 contra 3, 487
VOLEIBOL	La táctica, 488 • Golpe alto y golpe bajo hacia atrás, 490 • Progresión al remate, 492 • Saque de tenis, 493
VOLEIBOL PLAYA	Introducción, 495 • Toque, recepción, saque y mate, 495 • Juego: minivoleibol, 497
TENIS	Familiarización con los elementos, 500 • Desplazamientos: velocidad en la cancha, 501 • La volea, 503 • Flexibilidad, 504
NATACIÓN	Estilo pecho, 506 • Vueltas o giros, 508

FÚTBOL	Juegos predeportivos, 510 • Técnica del portero, 512 • La técnica de la entrada, 514 • Las estrategias, 515
FÚTBOL PLAYA	Pases y dominio, 517 • Lanzamiento a portería, 518 • Sistema de defensa y de ataque, 519
FÚTBOL SALA	Dominio y manejo del balón, 522 • Pases, 523 • Lanzamientos a portería, 524 • Sistemas de ataque, 524 • Formación de la defensa, 525
BALONCESTO	Familiarización con el balón, 527 • El bloqueo, 528 • Zonas defensivas, 530 • El contraataque, 532
BALONMANO	Regla de los 6 pasos, 534 • Sistemas de defensa y de ataque, 536 • Práctica colectiva del balonmano, 538
VOLEIBOL	El bloqueo, 540 • Preparación física, 542 • Juego ofensivo, 544 • Juego defensivo, 546
VOLEIBOL PLAYA	Preparación de los jugadores, 548 • Mate, toque y recepción, 550 • Bloqueo, 551 • Saque, 552 • Ataque y defensa, 553
TENIS	Familiarización con los elementos, 555 • El servicio, 556 • Drive o golpe de derecha y golpe de revés, 559 • Juegos predeportivos, 560
NATACIÓN	Estilo Mariposa, 562

GINNASIA	Historia, 566 • Reglamentación, 567
NATACIÓN	Historia, 573 • Reglamentación de la natación, 575
ATLETISMO	Historia, 578 • Reglamentación, 579
BALONCESTO	Historia, 585 • Reglamentación, 586
BALONMANO	Historia, 589 • Reglamentación, 590
FÚTBOL	Historia, 595 • Reglamentación, 597
FÚTBOL PLAYA	Historia, 601 • Reglamentación, 602
FÚTBOL SALA	Historia, 612 • Reglamentación, 613
VOLEIBOL	Historia, 628 • Características del juego, 629 • Reglamentación, 629
VOLEIBOL PLAYA	Historia, 635 • Reglamentación, 636
SOFTBOL	Historia, 645 • Características del juego, 646 • Reglamentación, 648
TENIS	Historia, 651 • Primeros torneos, 653 • Características del juego, 653 • Reglamentación, 656

Preparación del deportista, 660 • Nutrición, 660 • Higiene mental y física, 662 • La respiración, 665 • Estiramiento antes del ejercicio, 667 • Tratamiento de lesiones, 671 • Contusiones, 672 • Distensiones, 675 • Esguinces, 677 • Luxaciones, 679 • Fracturas, 681 • Lesiones de la cabeza, 683 • Calambres, 684 • Asfixia, 685 • Convulsiones, 686