

INDICE

I. Presentación	
II. Características Generales	9
III. Habilidades	
III. Habilidades Básicas	19
Correr 3 a 5 años	
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	39
Correr 6 a 7 años	
Variaciones de trotar	40
Partida alta	43
Saltar	
Variaciones de saltar	44
Saltos a distancia cortas y largas	48
Lanzar	
Variaciones de lanzamiento	50
Correr 8 a 9 años	
Variaciones de correr	53
Saltar	
Variaciones de saltar	56
Salto con obstáculos	59
Lanzar	
Variaciones de lanzamiento	61
Correr 10 a 11 años	
Variaciones de correr	64
Partida baja	67
Velocidad 40 metros	70
Relevos	71
Saltar	
Variaciones de saltar	73
Saltos a distancias cortas y largas	76
Saltos con obstáculos	77
Salto alto estilo tijera	79
Lanzar	
Variaciones de lanzamiento	81
Lanzamiento de distancia: técnica	84
Correr 12 a 13 años	
Variaciones de correr	87
Variaciones de trotar	89
Partida alta	91

Partida baja	92
Velocidad: 60 metros	95
Relevos	96
Resistencia	98
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
Correr 14 a 15 años	
Técnicas de la carrera	118
Técnica para la salida alta y baja	121
Velocidad: 100 metros	124
Técnicas de relevos	126
Circuitos	128
Resistencia	133
Técnicas pasaje de vallas	134
Saltar	
Técnica de salto alto	137
Técnica de salto alto estilo espalda	140
Técnicas de salto largo	141
Lanzar	
Técnicas de lanzamiento de la pelota de béisbol	144
Lanzamiento de la bala	147
Lanzamiento del disco	150
Lanzamiento de la jabalina	152
III. 2. Habilidades gimnásticas	
Manos Libres 3 a 5 años	
Flexibilidad	
Flexibilidad de brazos	156
Flexibilidad de piernas	157
Flexibilidad de columna	158
Rodamientos y rotaciones	159
Manos Libres 6 a 7 años	
Flexibilidad	161
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	171
Ondas y movimientos del tronco	172
Equilibrios	174
Giros	175
Flexibilidad	176
Manos Libres	8 a 9 años
Verticales	
Vertical de cabeza	178
Vertical de manos (de espaldas)	180
Vertical de manos (de frente)	181
Volteos laterales 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
Lanzamiento y recepciones	189
Enrosques	190
Saltos	192
Gimnasia General Formativa	
Gimnasia formativa individual	194
Aparatos	
Barra Fija Baja	
Suspensiones	196
Rotaciones	197
Salidas	198
Pica y colchonetas	199
Manos Libres	10 a 11 años
Ejercicios en el Piso	
Volteo frontal a decepcionar en dos piernas	201
Volteo frontal con recepción en una pierna	202
Reacción de cabeza	204
Reacción de nuca	205
Rondada	206
Combinación	208
Gimnasia Rítmica	
Pelota	
Balanceos	209
Circunducciones y movimientos en 8	210
Rebotes y rotaciones	212
Rodamientos	214
Equilibrio y lanzamientos	215
Gimnasia General Formativa	
Gimnasia Formativa Grupal	217

Atrapar a la serpiente	296
Juegos con Objetos	
Aerotrén	297
Los billetes	298
Boteado por el banco	299
Rondas	
Arroz con leche	300
El aseo	301
El barquito	302
Cae globito	303
La canción de los animales	304
Juegos 6 a 7 años	
Buscando una casa	306
Vengan conmigo, no me sigan	307
Carrera de números	308
El dragón chino	309
Cuidado mi cola	310
Rondas	
La batalla del calentamiento	311
La bella ronda	312
Compadre yo no me caso	314
Juegos 8 a 9 años	
El rodeo	315
Archicando pelotas	315
Balón al aro	316
Atrape	316
Atrapar por pares	317
Detente chivo o corre chivo	317
Atrape con islas	318
El mar y los peces	318
La caza y los zorros	319
El laberinto	319
La pesca	320
Atrapan la cinta (quitarse la cola)	320
Atrapar al ladrón	320
Robar las pelotas	321
Balón al cesto	322
Persecución en zancos	322
Los cangrejos caseros	322
El túnel	323
Pelota numerada	323
Cuatro esquinas	323
Rondas	
El cuerpo humano	324
Doña semanita	326
El gallo valiente	327
Juegos 10 11 años	
Pelota túnel	328

Pelota capitana	329
Recoger las pelotas	329
La onda	329
Balón lanzado por el túnel	330
Pelota cazadora	330
Carrera por grupos	331
Circuito con bancos zuecos	331
Cambien de árbol	332
Ven o corre	332
Luchas con las plantas de los pies	332
Imagen reflejada	333
Se cae la estaca	333
Lucha de tracción	333
Desplazamiento con palos	334
Pelea de gallos	335
Rescate	335
La rueda	336
Rondas	
Los gorriones	337
Los jíbaros	338
Mamita linda	339
Movimiento y Ritmo	
Expresión Corporal	341
El ritmo	342
Métrica, medida y compás	342
Tiempo	343
El cuerpo expresivo: mimo, gesto, mirada, postura	343
Coreografía	343
Elementos formales	344
Eventos y Programas	
Juramento a la Bandera	349
Coreografía y Evoluciones	352
Evolución de banderas	352
Evolución 1	352
Evolución 2	354
Juegos 12 a 13 años	
Achicando pelotas	357
Balón al aro	357
Derribamiento de claves	358
Juego de bolos	358
Pelotas del tiro al blanco	359
Transporte de compañeros	359
Mantener el balón en el aire	360
Lograr una base	360
Voleibol	361
Derribar balones	361
Evitar ser tocado	362
Hockey	362

La macha con implementos	363
Círculo saltarín	363
Evitar la cuerda	364
Lanzamiento al blanco	364
Circuitos	365
Salto de cuerda	365
Indiaka	365
Rondas	
Niños blancos, niños negros	366
La pájara pinta	367
El patio de mi casa	368
Movimiento y Ritmo	
Las danzas folclóricas	370
Las tendencias del siglo XX	371
Eventos y programas	
Inauguraciones Deportivas	373
Coreografía	
Corpografía o pizarras humanas	374
Juegos 14 a 15 años	
Pelota pase	379
Carrera de relevos enfrentados	380
Carreras de ensacados	380
Cazador gorrión o mosquito	381
Negro y blanco	381
Pelota tenis	382
Formar grupos o buscar amigos	382
Uno, dos, tres que pase el ultimo	382
Cabeza y cola	383
Golpe de toque al tercero	383
Desplazamiento del balón	384
Vuelve a parar las clavas	384
Derribar las clavas de dos campos	385
Balón a tres campos	385
Lucha entre los pueblos	385
Derribar el balón	386
Derribar pelotas	386
Movimiento y Ritmo	
Danzas Monedas	
Rock and roll	387
Vals	389
Twist	390
El joropo	390
Eventos y Programas	
Juramento a la Bandera	
Sesión 1	391
III. Habilidades Reglamentadas y Estructuradas	
Fútbol 3 a 5 años	
Ambiente con balón	396

Baloncesto	
Ambientación con balón	399
Natación	
Familiarización con el medio	402
Fútbol 6 a 7 años	
Trabajo con pelota	405
Baloncesto	
Trabajo con pelotas	408
Natación	
Familiarización	411
Fútbol 8 a 9 años	
Familiarización con el balón	414
Toques de balón	417
Conducción del balón	419
El pase	421
Baloncesto	
Familiarización con el balón	423
Boteos	425
Boteo con lanzamiento	427
Pases	428
Voleibol	
Familiarización con el balón	431
Posiciones básicas	433
Golpe alto de dedos	435
Golpe bajo o de antebrazos	437
Tenis	
Familiarización con la pelota y la raqueta	438
Desplazamientos	440
Juegos individuales y grupales	441
Natación	
Estilo crawl o libre	443
Variaciones de ingreso al agua	446
Kickbol	
Familiarización con el balón: patear y atrapar	447
Juegos alternativos	449
Fútbol 10 a 11 años	
Signos convencionales	451
Toques de balón	451
Pases y conducción	452
Juegos predeportivos	454
Dribling	455
Cabeceo	456
Baloncesto	
El dribling: de velocidad y de protección	458
Tiro a la canasta	460
Pases: de béisbol y de gancho	461
Juegos predeportivos	464
Voleibol	

Familiarización con el balón	466
Saque bajo y lateral	470
El minivoleibol	472
Tenis	
Familiarización con los elementos	473
Desplazamientos	474
Golpe de derecha o “drive”	476
Golpe al revés	477
Natación	
Estilo espalda	479
Salidas	482
Fútbol 12 a 13 años	
Técnica de portero	487
El tiro	490
Acondicionamiento físico	492
Baloncesto	
Familiarización con el balón	495
Boteo, pases y dribling	496
Entradas al aro	497
Juegos predeportivos	499
Voleibol	
La táctica	502
Golpe alto y golpe bajo hacia atrás	504
Progresión al remate	506
Saque de tenis	507
Tenis	
Familiarización con los elementos	509
Desplazamiento: velocidad en la cancha	510
La volea	512
Flexibilidad	513
Natación	
Estilo pecho	515
Vueltas o giros	517
Fútbol 14 a 15 años	
Juegos predeportivos	519
Técnicas del portero	521
La técnica de la entrada	523
Las estrategias	524
Baloncesto	
Familiarización con el balón	526
El bloque	527
Zonas defensivas	529
El contraataque	531
Voleibol	
El bloqueo	533
Preparación física	535
Juego ofensivo	537
Juego defensivo	539

Tenis	
Familiarización con los elementos	541
El servicio	542
Drive o golpe de derecha y golpe de revés	545
Juegos predeportivos	546
Natación	
Estilo mariposa	548
IV. Información Técnica por Deporte	
1. Gimnasia	
Historia	552
Reglamentación	553
Deportistas masculinos destacados	556
Deportistas femeninas destacados	557
Historia de gimnasia rítmica	559
Reglamentación de gimnasia rítmica	559
Historia del trampolismo	561
Reglamentación del trampolismo	561
Historia de la gimnasia y acrobática	561
Reglamentación de la gimnasia aeróbica y acrobática	561
2. Natación	
Historia	562
Reglamento de la natación	564
Nadadores destacados	567
3. Atletismo	
Historia	569
Reglamentación	570
Deportistas destacados	577
4. Baloncesto	
Historia	579
Reglamentación	580
Deportistas destacados	583
5. Fútbol	
Historia	585
Reglamentación	587
Deportistas destacados	592
6. Voleibol	
Historia	595
Característica del juego	596
Reglamentación	597
Campeonato mundial de voleibol masculino	603
Campeonato mundial de voleibol femenino	604
7. Softbol	
Historia	605
Características del juego	606
Reglamentación	608
Historia del campeonato panamericano del softbol masculino	612
Deportistas destacadas	612
Resultados de la primera fase del campeonato de softbol	613

8. Tenis	
Historia	614
Primeros torneos	616
Reglamentación	619
Deportistas destacados	621
V. Juegos de Latinoamérica	
1. Bolivia	
Juego de cacho	624
Juego de quillito	625
2. Colombia	
Pelota de bajo Putumayo	626
El tejo	
3. Ecuador	
Pelota nacional	629
Silla de manos	633
4. México	
Tlachtli azteca	634
Gomáhcari iarahuhara	635
5. Perú	
El trompo cushpi	636
Cacería del conejo	637
6. Venezuela	
Bolas criollas	638
La chancleta o zape, zapata	640
VI. Primeros Auxilios y Nutrición	
Preparación deportista	642
Nutrición	642
Higiene mental y física	645
La respiración	648
Estiramiento antes del ejercicio	650
Tratamientos de lesiones	654
Contusiones	655
Distinciones	658
Esguinces	658
Luxaciones	660
Fracturas	662
Lesiones de la cabeza	664
Calambres	666
Asfixia	668
Convulsiones	670
Bibliografía	
Índice	