



**EL PROCESO DE FORMACIÓN DE LOS SALTOS EN CATEGORÍAS MENORES:
ELEMENTOS TÉCNICOS ESTRUCTURALES EN LA MODALIDAD DE PATINAJE
ARTÍSTICO**

**MONOGRAFÍA DE GRADO PARA OPTAR AL TÍTULO DE:
ESPECIALISTA EN EDUCACIÓN FÍSICA: ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

POR:

JUAN FERNANDO CARMONA VASQUEZ

lipatin.jfcarmona@yahoo.com

ASESOR

JORGE MARIO ESCOBAR BARRERA

**UNIVERSIDAD DE ANTIOQUIA
INSTITUTO UNIVERSITARIO DE EDUCACIÓN FÍSICA
MEDELLÍN
2008.**

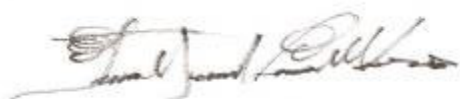
EL QUE AMA LO QUE HACE ESTÁ CONDENADO AL ÉXITO

Anónimo

AGRADECIMIENTOS

- Quiero primero que todo darle gracias a **DIOS** porque sin él no tendría sentido mi vida, el es mi fuerza mi roca y mi salvación.
- A mi familia, que ha sido parte fundamental en este proceso de mi vida, a mi madre ROSALBA que con su amor, dedicación y disciplina me ha colmado de momentos maravillosos, a mi padre SANTIAGO por ser tan luchador y berraco, a mis hermanos por creer y apoyarme.
- A mis amigos en general que de una u otra manera me han acompañado en este camino.
- A Jorge Mario Escobar, por ser coherente de pensamiento lógico frente a la realidad deportiva, y por hacer parte de este equipo de trabajo.
- Al equipo de profesores de la Universidad de Antioquia; al Instituto Universitario de Educación Física: entrenamiento deportivo, octava cohorte; a todos ellos muchas gracias.
- A la doctora Melva Salazar, ex presidenta de la comisión nacional de patinaje artístico por enseñarme lo que es el compromiso.
- A mis niños y deportistas que me enseñaron el amor y entrega por el trabajo.
- A los padres de familia por creer en mí y ser tan incondicionales con este proceso.

Atentamente,



LIC. JUAN FERNANDO CARMONA VASQUEZ
ENTRENADOR DE PATINAJE ARTÍSTICO
SELECCIONES ANTIOQUIA
SELECCIONES COLOMBIA

CONTENIDO

1. TÍTULO
2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA
3. INTRODUCCIÓN
4. JUSTIFICACIÓN
5. OBJETIVO GENERAL
6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
 - 6.1. OBJETIVO ESPECÍFICO 1
 - 6.2. OBJETIVO ESPECÍFICO 2
 - 6.3. OBJETIVO ESPECÍFICO 3
7. ANTECEDENTES
 - 7.1. HISTÓRICOS DEL DEPORTE
 - 7.2. BIBLIOGRÁFICOS
8. MARCO TEÓRICO
 - 8.1. POSICIÓN TEÓRICA
 - 8.2. LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS
 - 8.2.1. Clasificación de las habilidades motrices
 - 8.2.2. El salto como habilidad motriz básica
 - 8.2.3. Cualidades requeridas
 - 8.3. TIPOS DE SALTOS
 - 8.3.1. Saltos y brincos
 - 8.4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE RUEDAS
 - 8.4.1 Características de deportes individuales
 - 8.5. EL PATINAJE ARTÍSTICO - MODALIDAD DE LIBRE INDIVIDUAL
 - 8.5.1. Generalidades
 - 8.5.2. Tabla indicativa de los saltos
 - 8.5.3. Saltos en el patinaje artístico
 - 8.5.3.1. Salto vals o salto tres o inglés

8.5.3.2. Toe loop

8.5.3.3. Walley

8.5.3.4. Mapes

8.5.3.5. Salchow

8.5.3.6. Flip

8.5.3.7. Lutz

8.5.3.8. Rittberger

8.5.3.9. Loop

8.5.3.10. Thoren

8.5.3.11. Axel externo

8.5.4. Combinación de saltos

8.5.4.1. Secuencia se saltos

8.5.4.2. Criterios de evaluación de los saltos

9. MARCO DEL ESTUDIO

9.1. INICIACIÓN DEPORTIVA EN EL PATINAJE ATÍSTICO

9.1.1. Condiciones de las tareas para el momento de la iniciación

9.1.2. Su planificación

9.2. EL DESARROLLO DEL SALTO, DESDE LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA EL PATINAJE ARTÍSTICO

9.2.1. Relación aprendizaje salto y patinaje

9.3. MODELO DE ENSEÑANZA PARA EL SALTO DENTRO DEL PATINAJE ARTÍSTICO

9.4. PROPUESTA DE APLICACIÓN

10. GLOSARIOS

11. RECOMENDACIONES

12. CONCLUSIONES

BIBLIOGRAFÍA

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

ANEXOS

TABLAS

TABLA 1. ETAPAS DEL APRENDIZAJE MOTOR

TABLA 2. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES

TABLA 3. LOS SALTOS

TABLA 4. COEFICIENTE DE LOS SALTOS

TABLA 5. MODELO DE DESARROLLO MOTOR

TABLA 6. RELACIÓN APRENDIZAJE SALTO Y PATINAJE

TABLA 7. CRITERIOS PARA DISEÑAR TAREAS MOTRICES

TABLA 8. DESARROLLO DE LOS SALTOS POR EDAD

TABLA 9. FASES (ETAPAS) DE APRENDIZAJE Y DE MODELO DE LA TECNICA DEPORTIVA

TABLA 10. ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE

1. TÍTULO

El proceso de formación de los saltos, en categorías menores: elementos técnicos estructurales en la modalidad del patinaje artístico.

2. DEFINICIÓN DEL PROBLEMA:

Es una necesidad para el patinaje artístico, en Colombia, desarrollar una monografía crítica, que permita guiar procesos técnicos propios, muy importantes para este deporte, en este caso el patinaje artístico, que ha subsistido en nuestro medio por modelos extranjeros, aplicados por nuestros entrenadores locales y nacionales.

A lo largo de los últimos años, este deporte en Colombia, y más específicamente algunas características técnicas como los saltos, se han desarrollado de manera esquematizada, sin tener una base de sustentación ni estudios propios, acordes al desarrollo de la edad, al desarrollo de las habilidades básicas y al contexto propio de esta modalidad deportiva.

Actualmente, no es posible tener claro la forma que se entrenan estos elementos técnicos (saltos) muy importantes para el patinaje artístico, y el nivel que pueda alcanzar un deportista, cuando en los procesos iniciación se ha recibido una buena información para lograr un alto rendimiento.

El desarrollo del salto en la modalidad del patinaje artístico, como elemento técnico, no tiene en estos momentos unos estudios académicos en el medio que nos garanticen una adecuada enseñanza en la primeras fases, y que permitan contribuir de una

manera mas organizada y coherente en la formación de los elementos formativos y de base que nos lleven al alto rendimiento.

3. INTRODUCCIÓN

El patinaje artístico es un deporte de arte y precisión, es comparado con una obra de teatro por sus grandes similitudes interpretativas, por la puesta en escena y por su gran contenido artístico.

A un deporte tan bello y armónico no se le ha dado la importancia que se merece en nuestro país y la comunidad que está frente de este no ha profundizado teóricamente sobre el tema del patinaje artístico y refiriéndonos a unos de los componentes que tiene más importancia como es el salto para esta modalidad.

Por tal motivo la presente monografía crítica tiene como fin utilizar conceptos sobre el salto, buscando unos parámetros lógicos y claros para su enseñanza, en cada una de las fases sensibles de su proceso formativo.

En esta monografía crítica se presenta una propuesta de los diferentes aportes, de la experiencia y vivencia de esta modalidad, teniendo como principal factor la falta de un norte claro.

Considero que es importante involucrar en este proceso a nuestros monitores, entrenadores, padres de familia, personal administrativo y lo más importante nuestros deportistas que son la razón de ser de este proceso; esto con el fin de concertar cual es el camino a seguir y pensando en el futuro y proyección de nuestros deportistas en la formación de la bases hacia la proyección del alto rendimiento.

4. JUSTIFICACIÓN

La presente monografía crítica tiene como propósito desarrollar estructuras que contribuyan al mejoramiento de la técnica y para elaborar ayudas didácticas que permitan el proceso formativo del patinaje artístico en las categorías menores; también nos ayudará a proyectar un trabajo con calidad frente al movimiento, dirigido a obtener un alto nivel competitivo en los deportistas de las categorías mayores, que representan a la liga de patinaje de Antioquia en los eventos del orden departamental, nacional e internacional.

5. OBJETIVO GENERAL

Proponer una metodología para la enseñanza del salto en el patinaje artístico, a fin de proyectar una estructura técnica propia y consolidar en las categorías menores y mayores, deportistas de alto rendimiento en la liga de patinaje de Antioquia.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- 6.1 Describir las características actuales en el proceso de enseñanza de los saltos, en las categorías menores y mayores.
- 6.2 Establecer los procesos motrices, que se deben de llevar a cabo en el proceso de la enseñanza del salto en los niños y las niñas.
- 6.3 Presentar un modelo de enseñanza, que nos ayude a mejorar los elementos técnicos en la modalidad del patinaje artístico.

7. ANTECEDENTES

7.1. HISTÓRICOS DEL DEPORTE.



Existen datos históricos del patinaje, desde hace 20.000 años AC, pero realmente se popularizó desde el siglo XVI en Holanda, como un medio para facilitar los desplazamientos de un lugar a otro.



Después de haber pasado por múltiples países, y que empezara a ser ampliamente reconocido como una identidad de la época, las derivaciones de esta actividad al componente artístico, resultó específicamente en el teatro, en Francia, por el año de 1800.



Avanzó al ser incluido en el ballet, actividad ampliamente reconocida para la época y de enorme trayectoria social.

En 1863 se da el primer salto, al transferir lo alcanzado en el teatro, al patinaje más independiente e individual, juntándolo más a la danza, y a su vez introduciendo la música como elemento característico.

De esa época en adelante, surgen todos los componentes conocidos en el patinaje artístico actual, el show, la danza, el baile, el vestuario, los escenarios y demás componentes por lo que es conocido ahora.



Desde 1947, se desarrollaron los primeros campeonatos del mundo de la modalidad sobre ruedas, teniendo una prevalencia muy significativa de ciertos países europeos, como Alemania e Italia.



Colombia ha tenido la oportunidad de organizar dos campeonatos mundiales de patinaje artístico; uno en Girón (Santander) en el año 1995 y el otro en Bogotá en el año 1998. Colombia cuenta con el bicampeón mundial de patinaje artístico, el Bogotano **EDWIN GUEVARA**.





7.2. BIBLIOGRÁFICOS

Si bien el patinaje es un deporte con una amplia trayectoria en cuanto a su historia, existe muy poca información de su enseñanza, de la formación de los componentes de su preparación y de su entrenamiento.

La información revisada en publicaciones, revistas, documentos, entrenadores, federaciones e Internet, no da cuenta de un rigor científico para esta modalidad, en cuanto a la forma en que se enseña, la orientación didáctica específica que se utiliza y para el manejo de los fundamentos básicos del patinaje artístico. Desde esta conceptualización he encontrado disparidad de información de enseñanza para la modalidad; por ejemplo, en determinados países utilizan técnicas diferentes para llegar a un mismo movimiento.

Dado este antecedente, dejo constancia de lo existente y presento un modelo propio de acuerdo a mi criterio y modo de entender esta enseñanza.

8. MARCO TEÓRICO

8.1. POSICIÓN TEÓRICA

Dada la poca información que se tiene en el sector para la enseñanza de la modalidad, los alcances deportivos que se han obtenido no son cuantificables, porque muchas veces los logros se dan por el azar, y no por tener una estructuración planeada de enseñanza.

Al ser elementos tan complejos, los saltos, en nuestro medio, se han trabajado de forma aleatoria y por lo tanto los logros posteriores no son significativos, porque no se ha otorgado el estatus académico de la investigación técnica de las acciones motrices de este deporte, y los resultados que se den, sean buenos o malos, no hay forma de evaluarlos, porque no pertenecen a un proceso delimitado y consecuente.

Para hacer más efectivo el aprendizaje de un elemento tan complejo dentro del patinaje artístico y que se pueda generar información significativa para seguir nutriendo esta modalidad en Colombia y en el mundo, quiero dejar esta información encontrada para el desarrollo de esta habilidad generando un modelo de enseñanza.

8.2. LAS HABILIDADES Y DESTREZAS MOTRICES BÁSICAS

Para entender a posteriori el desarrollo de determinado elemento técnico, se debe comprender inicialmente de donde parte, y debemos remitirnos al estudio de las habilidades, capacidades y destrezas, sin adentrarnos en las discusiones que presentan

estos términos, sino entendiendo y manejando los componentes que desde estos conceptos, nos ayudarán a entender el desarrollo de una técnica específica.

La eficacia y la riqueza de los movimientos y de las acciones corporales que se dan en la educación física, se complementa con el rendimiento motor y coordinativo del deporte, ambos objetivos conforman lo que podíamos llamar las habilidades motoras básicas; es decir, las variables de eficacia, riqueza motora, rendimiento y coordinación, se dan como elementos indispensables en toda tarea de habilidad, en la búsqueda de calidad del movimiento.

La habilidad manifiesta un cierto nivel de coordinación corporal en los sujetos, y la destreza un determinado nivel de coordinación instrumental y manipulativa, aunque los dos términos recogen la variable coordinación, la habilidad haría referencia a la “coordinación innata” del sujeto y la destreza a la “coordinación adquirida”.

Muy importantes estos dos conceptos, el primero porque indica que es una habilidad que podemos potenciar y que tenemos herramientas para ello, y el segundo, que el movimiento (en este caso el salto), tiene unas condiciones de trabajo y de características propias de efectividad, que se han generado por un buen proceso de enseñanza y trabajo de las habilidades.

Dentro del componente del aprendizaje, en cualquier caso la habilidad no es fruto de la casualidad, aún contando con umbral de habilidad innato, si esta no se estimula o entrena, no se desarrolla, la habilidad es siempre un producto del aprendizaje e implica un componente cognitivo, su objetivo es resolver con éxito, eficacia, economía de tiempo y energía una tarea deseada, sin olvidar que su manifestación es fruto de una buena y organizada cadena sensorio motriz.

Para efectos de nuestros intereses del estudio del salto, hay que comprender la forma en que progresen las habilidades, cuando y como, teniendo en cuenta las diferentes

edades en las que se debe hacer un énfasis especial en el desarrollo de este componente. Si bien las habilidades motrices siguen transformándose y progresando hasta la edad adulta, se debe tener en cuenta que el periodo entre los 6 y 7 años constituye la edad más importante en la consecución de esta habilidad ya que en esta etapa finaliza la transformación de los patrones motores básicos y se consolidan los automatismos básicos.

Para efectos específicos de técnicas como el salto, hay que manejar los componentes de preparación como se muestran en la tabla 1, en las tareas de habilidad motora que suscitan en la educación física, conlleva una adaptabilidad cognoscitiva y corporal a la tarea propuesta, no sucede lo mismo con el deporte, en donde se encuentran dos vértices muy concretos, por un lado situaríamos la habilidad en el proceso del entrenamiento y aprendizaje deportivo y por otro, la habilidad en la competición deportiva.

Es muy importante entonces conocer que inicialmente los avances técnicos de los componentes básicos de preparación, se dan por los aportes de la educación física, iniciando procesos de entrenamiento respetando las escalas formativas para cada caso, de acuerdo a la edad y así lograr lo que se pretende alcanzar.

Además, las posibles respuestas de la habilidad en las tareas deportivo-motoras van a depender de tres elementos:

- Cualidades físicas
- Cualidades motoras
- Cualidades perceptivo motrices

Cada una de ellas específicamente para el salto, aporta su proporción, que permita desde los conocimientos previos la entrenabilidad de este elemento técnico y la forma en que se potencializa.

Es bueno mostrar las etapas del aprendizaje motor, con el fin único de desarrollar los elementos estructurales, para conocer la forma en que se desarrollan las habilidades.

TABLA 1. ETAPAS DEL APRENDIZAJE (Rigal, 1990)

| ETAPA | CONTENIDO |
|--------------|-------------------------------|
| COGNITIVA | Tarea motriz nueva |
| PREPARATORIA | Planificación de la respuesta |
| ACTIVA | Ejecución de la respuesta |
| EVALUATIVA | Resultado |
| MNESICA | Producción |

Entonces entendiéndolo así, “La habilidad motriz consiste en la capacidad, adquirida por aprendizaje, realizar uno o mas o patrones motores con un objetivo concreto”.

Aparece un concepto muy importante, en términos de los aprendizajes posteriores, llamado transferencia, es necesario prestar mucha atención a los diversos patrones motores que el niño va a desarrollar, ya que la buena adquisición de los mismos pueden facilitar el futuro aprendizaje de las habilidades más complejas (saltos en patinaje artístico, por ejemplo).

La transferencia puede ser negativa, si el aprendizaje de una habilidad supone interferencias en el aprendizaje de otra; por el contrario, es positiva cuando el aprendizaje de una habilidad facilita el aprendizaje de otra.

Gagné (1986), hace la siguiente clasificación de las transferencias:

- **Transferencia vertical:** Cuando se origina una capacidad para realizar una habilidad similar y de igual complejidad como consecuencia del aprendizaje anterior de otra.

- **Transferencia horizontal:** Cuando los aprendizajes anteriores facilitan el aprendizaje de tareas parecidas, pero más complejas y avanzadas.

Como síntesis en este aspecto, enumeramos tres aspectos relevantes referidos a las habilidades y destrezas:

- Se basan en la utilización de transferencias
- Se proporciona al niño(a) una serie de posibilidades motrices que le permiten desarrollar todo su potencial.
- Se basan en unos patrones motores con un fin determinado.

8.2.1. Clasificación de las habilidades motrices

De acuerdo a la mecánica de ejecución de los movimientos, diferenciamos cuatro grandes grupos para la clasificación (Batalla, 2000):

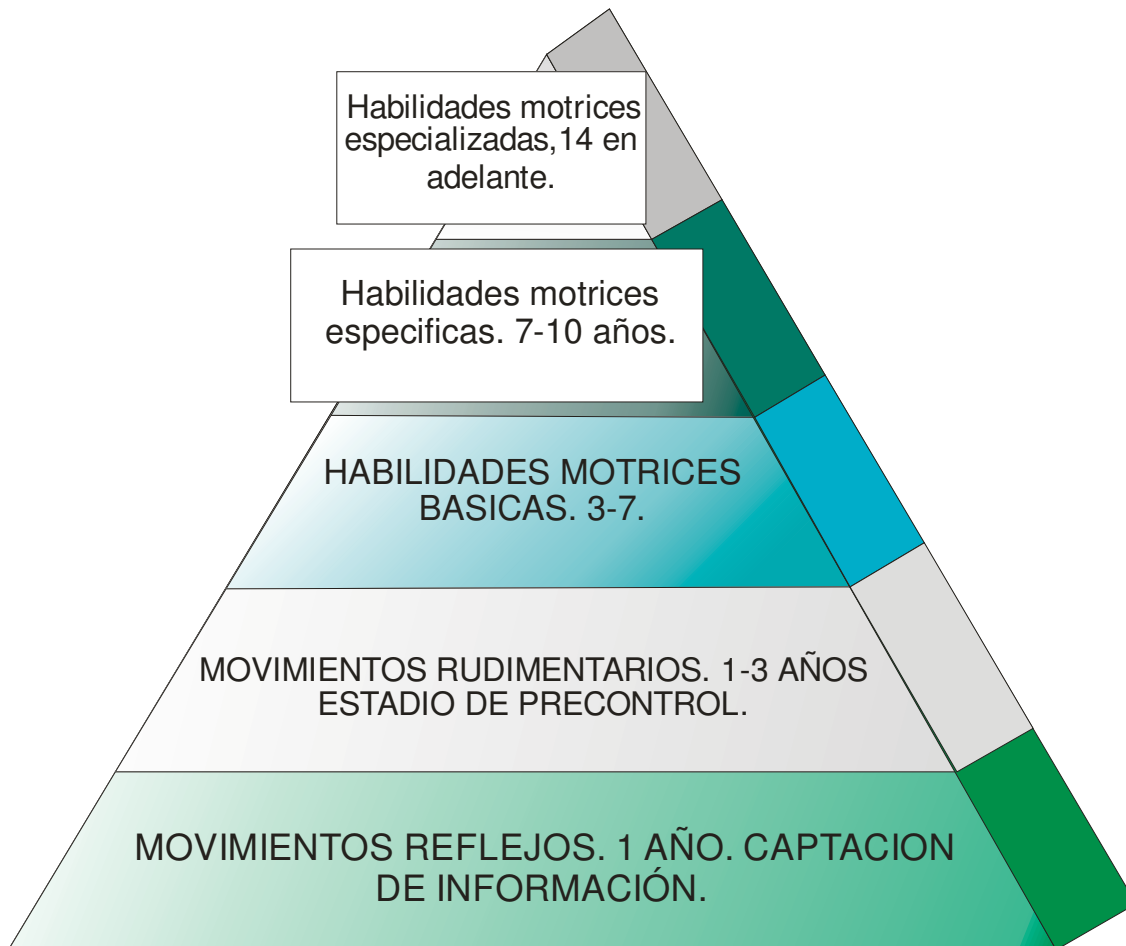
- Los desplazamientos
- Los saltos
- Los giros
- Las manipulativas

Para Gallahue (2002), son tres los grupos (locomoción, equilibrio y manipulación), ya que los saltos y los desplazamientos los ubica en la locomoción, aspecto muy importante del patinaje artístico, porque tiene una relación directamente proporcional.

El desarrollo de las habilidades puede ser explicado desde la perspectiva de varios autores, entre ellos algunos de los mencionados anteriormente. He querido hacerlo desde la perspectiva de David Gallahue, mas concretamente desde la idea que aporta con su gráfico de la “pirámide”.

TABLA 2. DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MOTRICES.

(Gallahue, 2002)



Hasta este punto, se ha visto la forma como se puede avanzar en el desarrollo general de las habilidades motrices básicas, y se mirará más específicamente la habilidad que se quiere estudiar, EL SALTO, y las derivaciones formativas y de aprendizaje que se quieren mostrar para la enseñanza de este elemento en el patinaje artístico.

8.2.2. El salto como habilidad motriz básica

El salto es una de las habilidades motrices básicas a través de la cual se puede observar muy objetivamente el desarrollo y la madurez de la coordinación dinámica general.

Un análisis profundo de este gesto motor, lleva a descubrir una apreciable suma de factores psicomotrices que se conjugan para permitir la acción.

El hecho de ser una acción instantánea y explosiva, significa que la fuerza y la acción muscular, responden al ajuste de la reacción, al nivel del equilibrio alcanzado y al dominio de las sinergias musculares responsables.

El impulso de las piernas característico del salto, la elasticidad, el rebote, se adquiere lentamente y requieren una amplia experimentación desarrollada durante años. La capacidad de saltar se transfiere posteriormente a las actividades deportivas ya que las mecánicas de bases son similares.

Entendiéndolo así, incluido como un gran grupo, o haciendo parte de la locomoción, el salto lo podemos contextualizar y engranar al patinaje artístico y en este caso al tema que nos compete que es el salto.

En la ejecución de un salto, se distinguen las siguientes fases:

- Fase previa
- Fase de impulso
- Fase de vuelo
- Fase de caída



Mediante la variación de la ejecución de estas fases encontramos diversas fórmulas de saltos. Desde el punto de vista funcional, los saltos pueden ser utilizados con algunos fines, enunciados por Sánchez Bañuelos (1986) y que enumeraremos a continuación:

- Superación de obstáculos

- En altura
- En longitud
- Combinaciones

- Alcanzar un objeto situado fuera del entorno

- Alcanzar un objeto por encima de un obstáculo mantener un esquema rítmico mediante saltos sucesivos.

8.2.3. Cualidades requeridas

Cuantitativas:

- Fuerza
- Velocidad gestual de diferentes segmentos corporales

Cualitativas

- Equilibrio
- Coordinación dinámica general
- Estructuración del espacio y el tiempo

8.3. TIPOS DE SALTOS

TABLA 3. LOS SALTOS (Sánchez Bañuelos, 1986)

| FASE PREVIA | IMPULSO | VUELO | RECEPCION |
|---------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------|-------------------------------------|
| Aceleración sin desplazamiento | Con las dos piernas | Dirección | Con continuidad en la acción |
| Aceleración con desplazamiento | Con una pierna | Altura | Final de la acción |
| | Con otras partes del cuerpo | Profundidad | Superficie de contacto |
| | | Tiempo de suspensión | Superficie de contacto |

El salto es la base fundamental en el patinaje artístico, porque tiene los componentes del estudio como habilidad básica motriz.

8.3.1. Saltos y brincos

El salto es un movimiento producido por la acción de una o ambas piernas, mediante el cual el cuerpo del sujeto se aleja de la superficie de apoyo acompañado de un giro o varios giros elevando los patines por encima de la superficie de apoyo.

El **brinco** responde a una definición similar, pero no implica un giro. Saltos y brincos pueden ser ejecutados en distintas posiciones mientras el patinador está en el aire. Algunas de estas posiciones son adecuadas para determinados saltos y serán mencionados en la descripción de estos.

Los SALTOS pueden ser definidos como un intento por parte del patinador de desafiar “las leyes de la gravedad”. Las tres dimensiones de un salto son el IMPULSO, LA ALTURA Y EL DESPLAZAMIENTO.

El **impulso** se refiere a la velocidad de patinaje que precede al salto.

La **altura** hace referencia a la elevación alcanzada en el punto más alto del salto.

El **desplazamiento** se refiere a la distancia recorrida desde que se inicia el salto hasta la caída.

La carencia o debilidad de alguno de estos elementos esenciales de los saltos irá en detrimento de su belleza y valor.

El máximo crédito al contenido será otorgado solo cuando este (SALTO) sea ejecutado elegantemente, con entradas y caídas firmes y limpias. Esto no quiere decir que un salto o una pirueta defectuosos no tengan ningún valor, pero se deberían valorar considerablemente menos que una actuación firme y audaz con el mismo contenido. Se deberá otorgar mayor crédito a contenidos patinadores con espontaneidad y un toque de originalidad.

8.4. CONCEPTUALIZACIÓN DEL PATINAJE ARTÍSTICO SOBRE RUEDAS

El patinaje artístico sobre ruedas es una adaptación del patinaje artístico sobre hielo, sus saltos, piruetas, escuela etc., son idénticos, a excepción, claro está, de la velocidad, las vueltas en el aire las posibilidades que tiene el hielo en cuanto a pasos y deslizamiento etc., dado que en ruedas el rozamiento es mayor y lo dificulta, pero se puede efectuar todo ello con adecuación al medio y buen gusto.

Es un deporte de arte y precisión, donde se fusionan con técnicas deportivas como la gimnasia, el atletismo, la música, la coreografía, el teatro, la interpretación mímica y el baile; se practica individual, por parejas y por grupos tanto femenino como masculino. En suma es un deporte de mucha técnica y sensibilidad.

Debido a todos esos complementos con que el patinaje artístico incide de una manera tan directa, su práctica es rigurosa, pero el hecho de su dureza, por la variedad y complementos con otros deportes o actividades, no significa dificultad, sencillamente es un deporte al que no se puede ir directamente a obtener elasticidad, fondo o ritmo, es muy versátil su preparación.

Una preparación física adecuada a la técnica de este deporte, es fundamental para obtener óptimos resultados con un mínimo de esfuerzo y tiempo.

8.4.1. Características de deportes individuales

| DEPORTE | CARACTERISTICAS |
|--------------------|---|
| PATINAJE ARTISTICO | <ul style="list-style-type: none">• Caracterizada por la existencia de muchos elementos técnicos• Alto grado coordinativo• Especificidad de las modalidades (Figuras, libre, pareja de alto, pareja de danza, grupos show y grupos de precisión)• Se busca la perfección técnica, porque la técnica es su único fin• Las piernas son el único punto de apoyo principal, y los brazos para mejorar la coordinación• Versatilidad de la técnica• Deporte acíclico• Adaptación del hombre a un objeto extraño• Movimientos Antinaturales |

Tomado: Sebastiani en: Blázquez 1999. Modificado a la modalidad de patinaje artístico.
Por: Juan Fernando Carmona Vásquez (13-11-2007)

El patinaje artístico, se compone de 4 grandes modalidades:

- Figuras
- Libre
- Danza
- Precisión

Estos elementos se recogen las características del patinaje artístico.

Pero para precisar en nuestro estudio, nos vamos a concentrar específicamente en la modalidad de libre, y en los saltos que vamos a procurar generar un desarrollo metodológico para su enseñanza.

8.5. EL PATINAJE ARTISTICO – MODALIDAD DE LIBRE INDIVIDUAL

8.5.1. Generalidades

Por salto se entiende lo resultante de una rápida distensión de las partes inferior, seguido de una fase de vuelo, con aterrizaje sobre un solo pie.



El salto puede ser ejecutado:

- **Medio:** Un salto con 180 grados de rotación (medio giro en el aire).
- **Simple:** Un salto estándar sin rotación adicional.
- **Giro completo:** Un salto con 360 grados de rotación (un giro completo en el aire).
- **Uno y medio:** Un salto durante el cual el patinador ejecuta un giro y medio en el aire.
- **Doble:** Cualquier salto simple con un giro completo añadido.

- **Dos y medio:** Cualquier salto completo con un giro y medio añadidos y medio añadidos.
- **Triple:** Cualquier salto simple con dos rotaciones añadidas.
- **Estándar:** Cualquier salto con un nombre, generalmente aceptado.
- **Split (abierto):** Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta.
- **Ciervo:** Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta con la rodilla de una pierna doblada hasta poner el pie debajo del cuerpo.

8.5.2. Tabla indicativa de los saltos

TABLA 4: COEFICIENTE DE LOS SALTOS

Saltos simples

| DENOMINACIÓN | SALIDA | No. DE GIROS | ARRIBO | COEF |
|---|-----------------------------|--------------|-------------------|------|
| SALTO DE VALS O SALTO DEL TRES O INGLÉS | IZQ - ADELANTE EXTERNO | 0.5 | DRE – ATRÁS - EXT | 0.5 |
| TOE LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE IZQ | 1 | DRE – ATRÁS - EXT | 1.0 |
| SALCHOW | IZQ – ATRÁS – INT | 1 | DRE – ATRÁS - EXT | 1.0 |
| FLIP | IZQ – ATRÁS – INT – PIE DER | 1 | DRE – ATRÁS - EXT | 1.3 |
| LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE IZQ | 1 | DRE – ATRÁS - EXT | 1.3 |
| THOREN | DER-ATRÁS - EXT | 1 | IZQ – ATRÁS - INT | 1.3 |
| LUTZ | IZQ – ATRÁS – EXT – PIE DER | 1 | DRE – ATRÁS - EXT | 1.4 |
| RITTBERGER | DER - ATRÁS - EXT | 1 | DER - ATRÁS - EXT | 1.7 |
| AXEL EXTERNO | IZQ - ADELANTE EXTERNO | 1.5 | DER - ATRÁS - EXT | 2.5 |

Saltos dobles

| DENOMINACIÓN | SALIDA | No. DE GIROS | ARRIBO | COEF |
|-----------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------|-------------|
| DOBLE TOE LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE IZQ | 2 | DER - ATRÁS - EXT | 3.0 |
| DOBLE SALCHOW | IZQ - ATRÁS - INT | 2 | DRE - ATRÁS - EXT | 3.0 |
| DOBLE FLIP | IZQ - ATRÁS - INT - PIE DER | 2 | DRE - ATRÁS - EXT | 3.5 |
| DOBLE LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE DER | 2 | DRE - ATRÁS - EXT | 3.5 |
| DOBLE THOREN | DER-ATRÁS - EXT | 2 | IZQ - ATRÁS - INT | 3.5 |
| DOBLE LUTZ | IZQ - ATRÁS - EXT - PIE DER | 2 | DRE - ATRÁS - EXT | 3.6 |
| DOBLE RITTBERGER | DER - ATRÁS - EXT | 2 | DER - ATRÁS - EXT | 4.0 |
| DOBLE AXEL EXTERNO | IZQ - ADELANTE EXTERNO | 1.5 | DER - ATRÁS - EXT | 4.8 |

Saltos triples

| DENOMINACIÓN | SALIDA | NRO DE GIROS | ARRIBO | COEF |
|------------------------|--------------------------------|---------------------|-------------------|-------------|
| TRIPLE TOE LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE IZQ | 3 | DER - ATRÁS - EXT | 4.8 |
| TRIPLE SALCHOW | IZQ - ATRÁS - INT | 3 | DRE - ATRÁS - EXT | 4.8 |
| TRIPLE FLIP | IZQ - ATRÁS - INT - PIE DER | 3 | DRE - ATRÁS - EXT | 5.3 |
| TRIPLE LOOP | DER - ATRÁS - EXT - PIE DER | 3 | DRE - ATRÁS - EXT | 5.3 |
| TRIPLE THOREN | DER-ATRÁS - EXT | 3 | IZQ - ATRÁS - INT | 5.3 |
| TRIPLE LUTZ | IZQ - ATRÁS - EXT - PIE DER | 3 | DRE - ATRÁS - EXT | 5.4 |
| TRIPLE RITTBERGER | DER - ATRÁS - EXT | | DER - ATRÁS - EXT | 5.7 |
| TRIPLE AXEL EXTERNO | IZQ - ADELANTE EXTERNO | 3.5 | DER - ATRÁS - EXT | 6.0 |

8.5.3. Saltos en el patinaje artístico

Los saltos ejecutados en el patinaje artístico, son codificados según normas que definen el filo, la dirección, el pie de salida y de arribo, el número de giros requeridos (mínimo medio giro) y el coeficiente de dificultad.

Los saltos se dividen en dos categorías:

- Saltos con pique
- Saltos sin pique

Los saltos se definen con pique cuando la separación sucede desde el freno, y esto es determinado para efectuar el salto al punto de ser la característica principal.

Los saltos se definen sin pique, cuando la separación sucede sobre el filo requerido y una eventual utilización del freno no cambia la característica específica.

Los saltos son caracterizados por las siguientes fases:

1. Preparación
2. Cargamento
3. Desplazamiento - separación
4. Vuelo
5. Arribo

1. Preparación: Es el conjunto de movimientos específicos que preceden el cargamento de cualquier filo.

2. Cargamento: Es la fase sucesiva a la preparación que culmina en el máximo plegamiento del miembro portante.

3. Desplazamiento separación: Consiste en una rápida distensión del miembro portante coordinado con un impulso de la pierna libre y una torsión del busto en el sentido de la rotación del salto.

4. Vuelo: Es constituido de una fase aérea, en la cual el atleta, asume progresivamente una posición de cierre y ejecuta la rotación requerida; los brazos serán cerrados a la altura del tórax, las piernas serán cruzadas con la izquierda adelante (con rotación horaria la pierna adelante será la derecha). Con base en la posición de la pierna libre izquierda, que puede ser con el pie correspondiente a la misma altura del tobillo derecho o levantar a la altura de la rodilla derecha, si habrá en el primer caso lo denominado ENROSQUE BAJO y en el segundo caso ENROSQUE ALTO. A veces, durante esta fase, los atletas para rendir mas dificultoso un salto, asumen con los brazos posiciones particulares y espectaculares, ej. un brazo o ambos extendidos sobre la cabeza.

En todos los saltos no ejecutados de firmes, la curva descrita del centro de gravedad del cuerpo es una parábola, con concavidad insurrecta en sentido bajo y yace sobre el plano vertical, perpendicular al terreno. En cualquier instante del vuelo, el centro de gravedad es dotado de una cierta velocidad que es tangente a la parábola descrita; tal velocidad puede ser descompuesta en sus dos componentes vertical y horizontal (despreciando la resistencia del aire) permanece constante, mientras que la vertical decrece hasta el punto de máxima altura donde se anula, para poder comenzar a aumentar hasta el impacto.

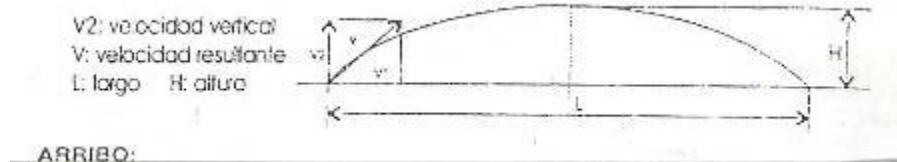
V1: Velocidad horizontal

V2: Velocidad vertical

V: Velocidad resultante

L: Largo

H: Altura



5. Arribo

Consiste en la fase de aterrizaje del salto, que debe suceder sobre una sola pierna. Para amortizar el impacto, el atleta, aleja la pierna portante, mientras la pierna libre que está delante al momento del impacto, viene dura atrás. Los brazos serán abiertos asumiendo una posición de balanceo.

Los anteriores datos son tomados textualmente de: Federación Italiana de patinaje (1999). Patinaje artístico individual. ED Confederación Argentina de patín.

A continuación hablaremos de cada uno de los saltos:

8.5.3.1. Salto de vals o salto de tres o inglés

El atleta, en posición de balance izquierdo adelante externo, con la pierna libre derecha elevada atrás, extendida o flexionada y abierta o cerrada, ejecuta el cargamento mediante el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante la distancia de la misma coordinada con el impulso hacia delante de la pierna libre y de los brazos, ejecuta la separación y la rotación requerida de medio giro. La posición de arriba es un balance de derecho atrás externo; el atleta debe plegar la pierna portante derecha,

bloquear la rotación de la espalda, arquear ligeramente el busto y extender la pierna libre izquierda abierta atrás.

Normalmente el salto está precedido de una posición de balanceo derecho atrás externo, el atleta puede tramitar un mohawk (una inversión del sentido de la marcha con cambio de pie sin cambio de filo). Asume la posición inicial salida de balance izquierdo adelante externo, de que sobre.



8.5.3.2. Toe loop

El atleta en posición de balanceo derecho atrás externo, con la pierna libre izquierda elevada atrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante derecha. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre izquierda que crea un punto de detención de la velocidad horizontal y una ligera rotación del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balanceo derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente está preparado para tramitar un tres derecho adelante interno que lleva al atleta a la posición inicial de balanceo derecho atrás externo.

ATENCIÓN: El toe loop ejecutado con la rotación anticipada en modo exasperado no es evaluado en cuanto resulta ser un salto de vals salido del pique y no responde al requisito del números de giros requeridos.

El loop puede ser ejecutado con otras preparaciones, teniendo distintas denominaciones.

8.5.3.3. Walley

Consiste en un toe loop preparado en posición de balance derecho atrás interno, con la pierna libre izquierda adelante. Tramita un cambio de filo y un desplazamiento de la pierna libre atrás, asume la posición inicial del toe loop arriba descrita de derecho atrás externo.

8.5.3.4. Mapes

Consiste en un toe loop precedido de un tres izquierdo adelante externo y de un sucesivo cambio de pie que lleva al atleta a la posición inicial de derecho atrás externo.

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia el radio de ejecución

8.5.3.5. Salchow

El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda y una rotación de la pierna libre derecha, coordinada con una torsión del busto en sentido de la rotación. Sucesivamente, mediante la distensión de la pierna portante y la agrupación de la pierna libre, ejecuta la separación sobre el filo requerido o del pique, y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas por el salto de vals. Normalmente está preparado mediante un tres izquierdo adelante externo o bien

de un mochawk derecho adelante interno, que lleva al atleta a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno.

8.5.3.6. Flip

El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, con la pierna libre derecha elevada detrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre derecha, que crea un punto de detención de la velocidad horizontal y una torsión del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente está precedido de un tres izquierdo adelante externo o bien de un mochawk derecho adelante interno, que lleva al patinador a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno.

8.5.3.7. Lutz

Se ejecuta de manera idéntica al flip, la única variante es el filo de balance izquierdo atrás antes del pique; en el efecto en el flip tal filo es un interno atrás, mientras que en el lutz es un externo atrás mantenido hasta el momento antes del pique.

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia el radio de ejecución.

8.5.3.8. Rittberger

El atleta en posición de balance derecho atrás externo, con la pierna libre izquierda extendida en adelante, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante derecha. Sucesivamente, mediante el acercamiento de la pierna libre a la

portante, con consiguiente distensión de la pierna portante e impulso de la pierna libre, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals: Normalmente esta precedido de un tres adelante interno derecho o de una sucesión de tres adelante y atrás sobre el pie derecho, que llevan al atleta a la posición inicial de balance derecho atrás externo.

8.5.3.9. Loop

Es prácticamente un rittberger en el cual el atleta ejecuta la separación del pique

NOTA: Estos elementos son iguales, la única diferencia es que cambia la ejecución del pique.

8.5.3.10. Thoren

Viene ejecutado en salida como un rittberguer, el atleta puede en vuelo efectuar un cambio de pie tanto como el de arribo, después un giro de rotación, en balance izquierdo atrás interno.

8.5.3.11. Axel externo

El atleta en posición izquierda adelante externa, con la pierna libre derecha elevada detrás, extendida o flexionada y abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante la distensión de la misma parte coordinada con el impulso hacia delante de la pierna y de los brazos, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro y medio. La posición de arriba es un balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente el salto está precedido de una posición de balance derecho atrás externo,

el atleta puede tramitar un mohawk asume la posición inicial de salida de balance izquierdo adelante externo.



NOTA: Todos los saltos descritos, manteniendo inalterada la ejecución pueden ser de una vuelta, de dos vueltas o de tres vueltas o más rotaciones.

8.5.4. COMBINACIONES DE SALTOS

Por combinación, se entiende como una sucesión de saltos en los cuales el pie portante y el filo de arriba de uno coinciden con el filo y el pie de salida sucesivo.

8.5.4.1. Secuencia de saltos

Se entiende como una sucesión de saltos en la cual entre uno y otro se interpone uno o más elementos.

8.5.4.2. Criterios de evaluación de los saltos

Al evaluar un salto, un juez debe basarse sobre los siguientes aspectos:

- Completa ejecución de los giros requeridos
- Buena característica espacial, amplia parábola (Altura, largo y velocidad)

- Respeto de las posiciones en las distintas fases del salto, comprendidos los filos de salida y arribo.

9. MARCO DEL ESTUDIO

9.1. INICIACIÓN DEPORTIVA DEL PATINAJE ARTÍSTICO

La estructura deportiva del patinaje artístico, dadas las condiciones anteriormente enumeradas, desde el aspecto de entender la habilidad motriz a desarrollar, pasando por los elementos del aprendizaje motor a utilizar, se concentrará a la próxima exposición en los elementos a tener en cuenta para efectos de la iniciación deportiva.

Para tal efecto se debe tener en cuenta tres aspectos de la iniciación deportiva:

- De iniciación a la práctica
- De obtención de alto rendimiento
- De funcionalidad de creciente

La primera fase “Iniciación a la práctica tiene una duración de 11 años, entendiendo que existan individuos que inicien su práctica desde los 5 años, y se generan los siguientes elementos:

TABLA 5. MODELO DE DESARROLLO MOTOR (Gallahue, 1992)

| | FASES DEL DESARROLLO MOTOR | ESTADIOS EN EL DESARROLLO MOTOR |
|----------------|---|--|
| 0 a 1 año | MOVIMIENTOS REFLEJOS | <ul style="list-style-type: none">• CAPTACIÓN DE INFORMACIÓN.• PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN |
| 1 a 2 años | MOVIMIENTOS RUDIMENTARIOS | <ul style="list-style-type: none">• INHIBICIÓN REFLEJA• PRECONTROL |
| 2 a 3 años | HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU COMBINACIÓN | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO INICIAL |
| 4 a 5 años | HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU COMBINACIÓN | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO ELEMENTAL |
| 6 a 7 años | HABILIDADES MOTRICES BÁSICAS Y SU COMBINACIÓN | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO MADURO |
| 7 a 10 años | HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO TRANSICIONAL• ESTADIO ESPECIFICO |
| 11 a 13 años | HABILIDADES MOTRICES ESPECIFICAS | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO TRANSICIONAL• ESTADIO ESPECIFICO |
| mas de 14 años | HABILIDADES MOTRICES ESPECIALIZADAS | <ul style="list-style-type: none">• ESTADIO ESPECIALIZADO |

El patinaje artístico debe tener un trabajo de potencialización de contenidos muy fuerte, debe crear una amplia base motriz para generar elementos técnicos básicos en el momento indicado y poder desarrollar mejores alcances con estos elementos técnicos.

Para esta primera etapa de estimulación motriz, se tiene como finalidad formar íntegramente la habilidad motriz del sujeto. Aun no sabemos si el alumno va a ser

deportista, quiere serlo, y para eso deberá realizar una práctica suficiente para obtener una buena optimización de toda su motricidad.

Se reafirma la habilidad motora genérica del deportista, cuando empezamos a orientarlo en su actividad deportiva.

9.1.1. Condiciones de las tareas para el momento de la iniciación

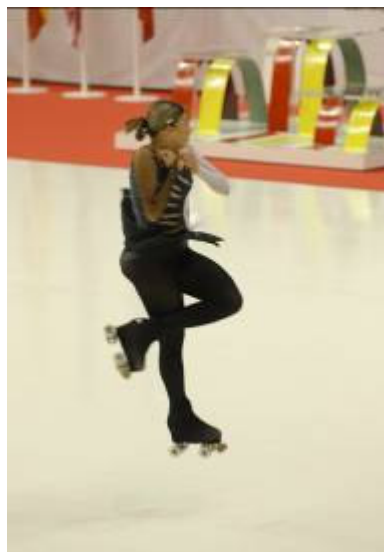
- Es importante construir tareas en las que haya una actividad centrada en elementos cognitivos o coordinativos o socio – afectivos pero con una práctica suficiente para que haya seguridad en la adquisición del objetivo propuesto.
- Las tareas deben presentarse cíclicamente casi en las mismas condiciones para confirmar su asimilación en el tiempo y en situaciones similares.
- Cuantitativamente deben tener prioridad las situaciones coordinativo-cognitivas sobre las socio – afectivas.
- Empezar con elementos más complejos para el desarrollo de técnicas exigentes.

9.1.2. Su planificación

- Es necesario conocer el programa de Educación Física escolar, para completar los contenidos que en su caso no estén como objetivo.
- Si es posible, utilizar los mismos términos de descripción de las situaciones en las que se está aprendiendo.
- Lo ideal es practicar en días alternos y respetar las vacaciones escolares como vacaciones integrales.

- Trabajos de 2 y 3 días por semana, de forma global.
- Lo específico deberá desarrollarse en los 7 años en adelante.

9.2. EL DESARROLLO DEL SALTO, DESDE LA INICIACIÓN DEPORTIVA PARA EL PATINAJE ARTÍSTICO.



Para el desarrollo específico del salto, se deben entender un par de aspectos, lo primero es que los saltos se van a desarrollar en una situación de deslizamiento (patinar), entonces la orientación pedagógica de iniciación va ir orientada a esos dos elementos y el segundo es la fundamentación de los elementos motrices encaminados hacia el salto.

Generar los fundamentos básicos del patinaje (estabilidad, locomoción, y destreza), y empezar a adoptar elementos encima de los patines para pasar a los elementos del salto, recordemos que aquí vamos a generar saltos con elementos inestables.

Sobre los patines en edades menores, de iniciación al patinaje artístico, debemos adoptar el apoyo en los dos pies sobre los patines, inicialmente los impulsos en diferentes direcciones, cambios de apoyo, posiciones en los dos pies y sus combinaciones. Cuando se tengan interiorizados estos componentes se debe empezar a trabajar los saltos sobre el elemento, entendiendo que hubo una fase previa del desarrollo del salto como habilidad.

Previamente debe existir un desarrollo del elemento del salto, de acuerdo a la edad y a los componentes físicos que genera el manejo de iniciación de esta técnica básica.

Para pasar a los saltos sobre el patín, debió existir previamente un buen desarrollo motriz del salto como habilidad, pasando por la adquisición de la técnica básica del salto, hasta poder saltar mayores alturas en ese desarrollo.

La continuidad, nos brindará los elementos para la combinación definitiva del desarrollo del salto, y conjugarlo con el deslizamiento en los patines.

En la siguiente tabla se presentan las consideraciones con respecto a la edad, cómo se debe desarrollar el salto y su relación al aprendizaje del patinaje, que son los elementos a combinar para los resultados posteriores.

9.2.1. TABLA 6. RELACION APRENDIZAJE SALTO Y PATINAJE. (Escobar, 2008)

| EDAD | DESARROLLO DEL SALTO | APRENDIZAJE PATINAJE |
|------|---|---|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Adquirir la técnica básica de los saltos, sobre dos pies y un pie, cayendo suavemente. • Tomar el impulso necesario para elevarse. • Caer con dominio de su cuerpo en lo saltos de profundidad. • Superar pequeños obstáculo saltando. | <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar el apoyo en dos pies |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Combinación saltos con uno o dos pies siguiendo diferentes diseños. • Saltar en largo y en alto con carrera previa. • Caer elásticamente luego de un salto. • Rebotar sobre ambos pies. | <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar los cambios de apoyo. • Adoptar posturas en dos pies. • Adoptar el impulso hacia delante. • Manejar el apoyo en dos pies. |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltar en alto, alturas progresivamente mayores. • Saltar en largo distancias progresivamente mayores. • Rebotar continua y rítmicamente. | <ul style="list-style-type: none"> • Adoptar los tipos de apoyo. • Adoptar el impulso adelante cambiando de apoyo. • Adoptar el camino de dirección hacia delante. • Manejar cambios de apoyo. • Dominar el apoyo en dos pies. |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionar los saltos anteriores | <ul style="list-style-type: none"> • Dominar posturas en un pie. • Dominar grados de apoyo cruzando. • Dominar impulso hacia delante cambiando de apoyo. • Dominar el impulso hacia atrás cambiando de apoyo. • Dominar cambio de dirección hacia delante cruzando. • Dominar el cambio de dirección hacia atrás en dos pies. • Dominar salto hacia delante cambiando de apoyo. • Frenado progresivo hacia delante • Cambio de sentido en dos pies |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de saltos anteriores. • Saltos con resistencia del propio cuerpo. | <ul style="list-style-type: none"> • Dominar posturas en un pie. • Dominar grados de apoyo. • Dominar grados de apoyo cruzando. • Dominar impulso hacia delante cambiando de apoyo cruzando. • Dominar impulso hacia atrás cambiando de apoyo. |

| | | |
|---|--|--|
| | | <ul style="list-style-type: none"> • Dominar cambio de dirección hacia delante cruzando. • Dominar cambio de dirección hacia atrás en dos pies. • Dominar salto hacia adelante cambiando de apoyo. • Frenado progresivo hacia delante • Cambio de sentido en dos pies. |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento saltos anteriores. • Saltos con resistencias externas | <ul style="list-style-type: none"> • Dominar posturas en un pie. • Dominar grados de apoyo. • Dominar cambios de apoyo cruzado. • Dominar impulso hacia adelante cambiando de apoyo cruzado. • Dominar impulso hacia atrás cambiando de apoyo. • Dominar cambio de dirección hacia delante cruzando. • Dominar cambio de dirección hacia atrás en dos pies. • Dominar salto hacia adelante cambiando de apoyo. • Frenado progresivo hacia delante |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • Perfeccionamiento de saltos anteriores. • Saltos coordinados. | <ul style="list-style-type: none"> • Dominar posturas en un pie. • Dominar grados de apoyo. • Dominar grados de apoyo cruzando. • Dominar impulso hacia delante cambiando de apoyo cruzado. • Dominar impulso hacia atrás cambiando de apoyo. • Dominar cambio de dirección hacia delante cruzando. • Dominar cambio de dirección hacia atrás en dos pies. • Dominar salto hacia delante cambiando de apoyo. • Frenado progresivo hacia adelante. • Cambio de sentido en dos pies. |

La combinación de estos elementos entendiéndolo que es un desarrollo técnico superior, nos va a dejar, un plan claro de desarrollo elemental, para la optimización de la enseñanza de los diferentes saltos, en los elementos del deporte, los patines.

9.3. MODELO DE ENSEÑANZA PARA EL SALTO EN EL PATINAJE ARTISTICO



Ahora observemos, como se puede planear el desarrollo de los diferentes saltos, de acuerdo a la edad, y haciendo un seguimiento pormenorizado de su enseñanza.

Lo que se va a desarrollar en adelante son tareas motrices, que definimos de la siguiente manera: “la esencia de las tareas motrices es el movimiento humano, y en el ámbito de la educación física suponen el instrumento por el que el individuo desarrolla sus potencialidades educativas. El término “tarea motriz” lo define Fomose (1981), citado por Delgado (1993, p 83), como la actividad autosugerida o sugerida por otra persona que motiva la realización de una o varias acciones motrices siguiendo unos

criterios precisos de éxito. Sánchez Bañuelos (1986) considera que el conjunto de tareas motrices a enseñar define los contenidos generales de nuestra materia.

Para familiarizarnos con el tipo de tarea que utilizamos en un momento determinado, puede ser muy útil conocer clasificaciones en función de diversos aspectos propuestos por distintos autores.

Grado de participación cognitiva (Knapp, 1963):

HABITUALES: Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse. Por ejemplo, montar en bicicleta, correr, nadar, o realizar ejercicios gimnásticos.

PERCEPTIVAS: cuando las tareas requieren la participación cognitiva, por ser desconocida la secuencia de movimientos como ocurre en todos los juegos y deportes de oposición.

Grado de participación corporal (Cratty, 1982):

FINAS: Cuando requieren un trabajo manual de precisión por ejemplo, escribir o tiro con arco.

GLOBALES: Cuando el movimiento implica a todo el cuerpo, como los desplazamientos o saltos.

Grado de control sobre la acción (Singer, 1986):

REGULACIÓN EXTERNA: Aquellas tareas motrices que son abiertas y perceptivas, como los deportes colectivos.

AUTORREGULACIÓN: Aquellas tareas motrices que son cerradas y habituales como la gimnasia.

REGULACIÓN MIXTA: la combinación cruzada de las clasificaciones de Poulton y Knapp. Por una parte, abiertas y habituales como el esquí de fondo o el ciclismo de carretera. Por otra parte, cerradas y perceptivas como el bailar, el ajedrez o el golf.

Grado de control ambiental (Poulton. 1957, citado por Macazaga, 1989).

CERRADAS: Cuando el ambiente es desconocido y/o cambiante como una carrera campo a través o ciclismo en carretera. También se incluyen aquí los deportes colectivos como el baloncesto o fútbol, ya que a pesar de practicarse en un terreno conocido y estándar, las circunstancias del juego son cambiantes, lo que los convierte en tareas abiertas.

Concluimos este apartado citando las clasificaciones que realiza Delgado Noguera (1993) en la que se resumen las clasificaciones anteriores y aporta algunas más:

Según el mecanismo predominante de utilización: Perceptivas, de decisión, y de ejecución.

Según el factor que prevalezca: Cualitativa, cuantitativa, mixta.

Según el área a la que se asocian: Motriz, social, cognoscitiva.

Según el tipo de propuesta organizativa: Individual y colectiva.

Según el tipo de ejecución: Simultanea, alternativa, consecutiva.

Según el diseño: Auto propuesta, diseño externo.

Existen más clasificaciones pero con las citadas se puede construir cada tarea motriz, se puede encuadrar en cada una de las clasificaciones de los diferentes autores. Este conocimiento va a facilitar el análisis de las tareas motrices.

Estos elementos pueden ayudar, a clasificar la forma como se interviene con cada tarea motriz, y en este caso de los saltos con patines en todas las edades de planeación, para su alcance.

Siempre deben de existir criterios para el diseño de las tareas motrices, y en este caso para la iniciación deportiva de patinaje artístico sobre ruedas. Deben tenerse en cuenta los siguientes aspectos:

TABLA 7. CRITERIOS PARA DISEÑAR TAREAS MOTRICES

| CRITERIOS PARA DISEÑAR TAREAS MOTRICES | |
|--|--------------------|
| Libertad de acción | Mejora motriz |
| Resolver problemas | Ámbitos conducta |
| Participación | Situaciones reales |
| Adaptarlas | Éxito |
| Reglas | Sociomotricidad |

Quien dirija el funcionamiento de la enseñanza de los saltos, debe ser versátil, creativo y con mucho conocimiento del desarrollo conjunto de las habilidades básicas, y su relación con la enseñanza del patinaje, para que pueda integrarlas luego.

Mas adelante se muestra la tabla resumen elaborada, donde se integran los elementos de las habilidades motrices del salto, en conjunto con el patinar, que en esencia es la fuente de este trabajo.

La planificación es fundamental para el desarrollo de estos elementos, por eso los entrenadores deben de ser muy cuidados al momento de elegir una tarea motriz, en la enseñanza del patinaje artístico, y su relación con los diferentes tipos de saltos.

Lógicamente, primero se deben de alcanzar los saltos básicos para que en la medida de la evolución, se generen los acercamientos a la competencia adecuada, entendiendo que si bien los saltos en el patinaje artístico son uno de los elementos más complejos, no son los únicos, y debe generarse una integridad técnica, para la evolución de los deportistas.

TABLA 8. DESARROLLO DE LOS SALTOS EN PATINES POR EDAD (Escobar, 2008)

| EDAD | TIPO DE SALTO EN PATINES |
|------|--|
| 3 | <ul style="list-style-type: none"> • Dominio de los patines en dos pies • Inicio de saltos en dos pies |
| 4 | <ul style="list-style-type: none"> • Salto en dos pies |
| 5 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos básicos en dos pies, con impulso hacia adelante • Saltos básicos en dos pies, con impulso hacia delante, y en diferentes posiciones de inicio del salto |
| 6 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos desde diferentes cambios de apoyo, con impulso hacia delante • Saltos desde diferentes cambios de apoyo, con impulso hacia delante, y de forma continua |
| 7 | <ul style="list-style-type: none"> • Saltos básicos en diferentes direcciones • Saltos básicos en un pie • Saltos con cambio de dirección hacia adelante cruzando |
| 8 | <ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones de los anteriores • Saltos con impulso hacia atrás cambiando de apoyo • Saltos con cambio de dirección en dos pies |
| 9 | <ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones de los anteriores • Saltos básicos y giros • Dominar saltos básicos en un pie, y combinaciones básicas |
| 10 | <ul style="list-style-type: none"> • Combinaciones de los anteriores • Iniciación de los saltos de base • Iniciación de los saltos requeridos en la competencia • Saltos de competencia. |

Esta tabla muestra, la secuencia de la iniciación deportiva en los saltos del patinaje artístico, estudiando a profundidad el desarrollo motor, y las habilidades motrices básicas, combinando con su desplazamiento (El patinar).

TABLA 9. FASES (ETAPAS) DE APRENDIZAJE Y DESARROLLO DE LA TÉCNICA DEPORTIVA (García Manso, 1996; Famose, 1992)

| | |
|-----------------|---|
| FITTS (1964) | Estadio cognitivo, estadio asociativo y estadio de automatización. |
| ADAMS (1971) | Estadio verbal motor, estadio motor. |
| GENTILE (1972) | Fase de exploración y fase de fijación diferenciación. |
| PAILLARD (1987) | Fase de la elaboración de la solución al problema motor planteado y fase de automatización de esta solución de esta solución. |
| SCHMIDT (1991) | Etapas verbal – cognitiva, etapa motora, etapa de automatización. |

Etapas de aprendizaje de la técnica deportiva:

Según Schmidt (1991) las tres etapas de aprendizaje de la técnica deportiva son:

Etapas verbal – cognitiva:

- Se logra un movimiento tosco de las destrezas motrices
- Se deben utilizar técnicas de motivación
- Se debe realizar instrucciones y demostraciones simples
- Utilizar declaraciones como: Haga esto, inténtelo así
- Se puede utilizar práctica parcial (analítico) y procedimientos guía
- Se debe realizar en práctica en bloque y constante
- Proveer feedback frecuente acerca de los errores del movimiento

- El feedback ser y positivo
- El feedback debe ser acerca del conocimiento de la ejecución y no del resultado

Etapas motriz:

- Se deben enseñar inicialmente los elementos fundamentales del movimiento
- Luego se trabaja sobre los diferentes parámetros del movimiento
- Se debe de utilizar práctica aleatoria y variable constantemente
- No utilizar práctica en bloques
- Se debe de utilizar feedback prescriptivo acerca de los errores
- No proveer feedback en cada repetición, sino feedback desvanecido o de promedio
- Utilizar práctica mental y la imaginación para potenciar el aprendizaje

Etapas de automatización:

- Practicar continuamente para adquirir la automatización y reducir las demandas de la atención
- Las tareas de “mapeo” consistente (respuestas iguales) son las que más fácil se automatizan
- Se puede utilizar práctica parcial (analítico) para automatizar elementos específicos de un programa de movimiento
- Utilizar en mayor medida el entrenamiento mental

TABLA 10. ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE**(Grosser y Neumaier, 1986)**

| ASPECTOS DEL DESARROLLO DEL APRENDIZAJE | ESTADIO DE PRINCIPIANTE |
|--|--|
| Cumplimiento de la tarea motora | <ul style="list-style-type: none">- Solo en condiciones favorables para la ejecución- Poco rendimiento medible |
| Calidad de la ejecución motora | <ul style="list-style-type: none">- Se puede reconocer la estructura básica- Escasa manifestación de características como exactitud, fluidez, y constancia del movimiento |
| Sensaciones motrices | <ul style="list-style-type: none">- Borrosas y apenas conscientes- Pocas cenestésicas |
| Imágenes del movimiento | <ul style="list-style-type: none">- Borrosas, determinadas visualmente- Predominan elementos espaciales |
| Dirección y regulación | <ul style="list-style-type: none">- Predominan retroalimentaciones exteriores- Muy susceptibles a interrupciones |

9.4. PROPUESTA DE APLICACIÓN

Esta propuesta va orientada a que se conozca a nivel departamental y nacional, con el fin de tener elementos de bases teóricas, que nos ayuden a los perfeccionamientos técnicos de la modalidad y generen unos mejores procesos con nuestra población en busca de deportistas de alta competencia y en busca de la calidad de movimiento.

10. GLOSARIO DE LOS TÉRMINOS

- **ACELERACIÓN** (a): Grandeza vectorial que caracteriza la variación de la velocidad, en intensidad y dirección, en la unidad de tiempo.
 $A = (m/s^2)$.
- **ALTURA:** Es la distancia máxima del terreno, obtenida por el patinador durante un salto.
- **ANGULAR:** Cuando el patín portante se apoya en el suelo en un arco o línea recta divergente del arco o línea recta que se está patinando
- **ANTICIPO:** Consiste en una torsión del tronco, en el sentido de la rotación, ejecutada antes del intervalo de un salto.
- **ASCENSO:** La elevación del cuerpo por acción de la pierna o rodilla empleada.
- **APERTURA:** Consiste, en la fase de llegada de un salto, al extender lateralmente los brazos (parte superior) sobre un plano paralelo de aquel transversal.
- **ATERRIZAJE (salida, caída):** El segmento concluyente y final del cualquier salto, brinco o pirueta.
- **AXEL:** El atleta en posición izquierda adelante externa, con la pierna libre derecha elevada detrás, extendida o flexionada y abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante la distensión de la misma parte coordinada con el

impulso hacia delante de la pierna y de los brazos, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro y medio. La posición de arribo es un balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente el salto está precedido de una posición de balance derecho atrás externo, el atleta puede tramitar un mohawk asume la posición inicial de salida de balance izquierdo adelante externo.

- **BALANCEO:** Se obtiene cuando el atleta se encuentra en equilibrio sobre un solo pie.
- **BRINCO:** Un movimiento de patinaje libre que no implica giro y que transporta todo el cuerpo y patín por encima de la superficie de patinaje.
- **BUCLE:** Un salto que empieza y acaba en el mismo filo, sin apoyar el freno en el despegue, con rotación en la dirección del filo.
- **CAIDA:** La bajada del cuerpo gracias a la acción de la rodilla y tobillo portantes, según se aplica en la elevación y la caída.
- **CENTRO DE GRAVEDAD:** Es el punto en el cual se puede idealmente pensar en ser aplicado todo el peso de un cuerpo. Su posición no es fija, pero vacía según aquel asunto del cuerpo.
- **CIERRE:** Consiste, durante la fase de separación – vuelo, en recoger rápidamente los brazos hasta la altura del tórax, para aumentar la velocidad de rotación.
- **CONTRAPOSICIÓN:** Se ha cuando un atleta se encuentra en balance con la pierna libre y el brazo correspondiente a la parte opuesta respecto al plano frontal.

- **DIRECCIÓN:** Línea tangente a la trayectoria que se está describiendo.
- **DIFERENCIA:** Consiste en el alejamiento de la pierna (parte inferior) en dirección opuesta.
- **DIRECCIÓN DE ROTACIÓN:** Giro del cuerpo en la dirección de las agujas del reloj o en la dirección contraria.
- **DESPEGUE:** Ambos pies directamente a lo largo uno del otro y en el mismo arco en el mismo instante del cambio de peso.
- **ELEMENTO:** Un movimiento de un programa.
- **EXTENSIÓN:** Viene definida como el pasaje de un miembro, no en apoyo, de una posición en la cual los extremos de las articulaciones son aproximados a una posición fija.
- **EXTRAROTACIÓN:** Rotación externa de un miembro en torno al eje longitudinal del hueso del miembro interesado en la articulación.
- **EJE DE ROTACIÓN:** Es la recta unida al centro de todas las trayectorias circulares descriptivas del cuerpo en rotación.
- **EMBESTIDA:** Un movimiento incorrecto en el que la parte superior del cuerpo se tira hacia delante en un intento de ganar velocidad.
- **EJE LONGITUDIANL DEL CUERPO:** Es la recta obtenida de la intersección del plano frontal con aquel horizontal de un cuerpo.

- **EJE LONGITUDINAL DEL PATÍN:** Recta que une el punto medio del carril anterior con el carril posterior.
- **EXTERIOR:** El pie que aterriza traza un filo exterior.
- **FILO:** Línea imaginaria diseñada del atleta en balance, sobre la pista, mediante la presión ejercitada sobre la parte externa o interna del patín.
- **FIGURAS:** Es una de las modalidades del patinaje artístico, que consiste en deslizar el patín sobre una línea demarcada; en donde se realizan unas ejecuciones técnicas
- **FLEXIÓN:** Viene definida como el pasaje de un miembro, no en apoyo, de una posición fija una en la cual los extremos de las articulaciones son aproximados.
- **FALSA:** Una inclinación sin línea de base adecuada.
- **FILO:** El filo trazado por el patín que aterriza.
- **FORMA:** Postura, porte y movimiento.
- **FLIP:** El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, con la pierna libre derecha elevada detrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento, tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre derecha, que crea un punto de detención de la velocidad horizontal, y una torsión del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente esta precedido de un tres izquierdo adelante externo o bien de un

mochawk derecho adelante interno, que lleva al patinador a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno.

- **GIRO:** Movimiento circular.
- **IMPULSO:** Rápido movimiento de un miembro de una posición fija a otra fija.
- **INCLINACIÓN:** Desplazamiento del eje longitudinal del cuerpo de la posición perpendicular a la tierra.
- **INTRAROTACIÓN:** Rotación interna de un miembro entorno al eje longitudinal del hueso del miembro interesado en la articulación.
- **INCLINACIÓN:** La inclinación del cuerpo a cualquier lado vertical.
- **INTERIOR:** El pie que aterriza traza un filo interior.
- **LARGO DE UN SALTO:** Consiste en la distancia entre el punto de separación y aquel de arribo de un salto.
- **LIBRE:** Que no se usa. Que no está en contacto con la superficie de patinaje, desocupado. El pie no empleado o que no se desliza por la superficie de patinaje. Este término se usa también para referirse a las partes del cuerpo del mismo lado del pie libre.
- **PLANO FRONTAL:** Es el plano que divide el cuerpo en parte anterior y parte posterior en modo aproximadamente simétrico.

- **PLANO HORIZONTAL:** Es el plano que divide el cuerpo en parte derecha y parte izquierda en modo simétrico.
- **PLANO TRANSVERSAL:** Divide el cuerpo en parte superior y parte inferior en modo simétrico.
- **PLEGAMIENTO:** Viene definido como el pasaje de un miembro, en apoyo, de una posición fija a una en la cual los extremos de las articulaciones son aproximadas.
- **POSICIÓN:** Se ha cuando el atleta se encuentra en balance con la pierna libre y el brazo correspondiente de la misma parte respecto al plano frontal.
- **PICAR:** Característica de algunos saltos durante la cual el pie no portante se apoya al suelo con la punta, haciendo por consiguiente portante antes de la separación del salto.
- **PIE QUE EMPUJA:** El anterior pie portante sobre el que se ejerce presión para coger impulso durante el despegue.
- **PIERNA LIBRE:** Es la pierna (parte inferior) elevada de la tierra.
- **PIERNA PORTANTE:** Es la pierna (parte inferior) de apoyo.
- **PASOS:** Son secuencias o movimientos que realiza el patinador con el patín.
- **PORTE:** La manera en la que se mantiene el cuerpo mientras se patina.
- **POSICIÓN:** La forma del cuerpo durante el aterrizaje.

- **POSTURA:** Posición corporal usada por un patinador. Posición que creará una línea de base vertical a través del cuerpo.
- **PLANO:** Un sistema de inclinación corporal en el que se emplea una alineación horizontal y paralela de la cabeza, hombros y caderas.
- **PARABOLA:** Es la trayectoria descrita del centro de gravedad en la fase de vuelo de un salto.
- **PIRUETA:** En patinaje libre, una serie de rotaciones continuadas alrededor de un eje que pasa a través de una parte del cuerpo.
- **ROCE:** Es un término genérico con el cual vienen indicados aquellos fenómenos pasivos que se manifiestan en el movimiento relativo de dos cuerpos en contacto. Los tipos fundamentales de roces son:
 Roce radente estático.
 Roce dinámico
 Roce volvente.
- **RELAJACIÓN:** Viene definida como el pasaje de un miembro, en apoyo, una posición en la cual los extremos de la articulación son aproximados a una posición fija.
- **ROTACIÓN:** Fase de un salto o de una rotación en la cual el atleta ejecuta uno o más giros entorno al eje longitudinal.
- **ROTACIÓN:** Un movimiento circular del torso en un plano horizontal. Un movimiento del torso alrededor de la línea de base del cuerpo.

- **SALCHOW:** El atleta en posición de balance izquierdo atrás interno, ejecuta el cargamento, tramita el plegamiento de la pierna portante izquierda y una rotación de la pierna libre derecha, coordinada con una torsión del busto en sentido de la rotación. Sucesivamente, mediante la distensión de la pierna portante y la agrupación de la pierna libre, ejecuta la separación sobre el filo requerido o del pique, y la rotación requerida de un giro. El arribo es en balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas por el salto de vals. Normalmente está preparado mediante un tres izquierdo adelante externo o bien de un mochawk derecho adelante interno, que lleva al atleta a la posición inicial de balance izquierdo atrás interno
- **SALTO DE VALS O SALTO DE TRES O INGLES:** Normalmente el salto está precedido de una posición de balanceo derecho atrás externo, el atleta puede tramitar un mohawk (una inversión del sentido de la marcha con cambio de pie sin cambio de filo). Asume la posición inicial salida de balance izquierdo adelante externo
- **SALTO:** Un movimiento que eleva todo el cuerpo y patín por encima de la superficie de patinaje.
- **SALTO MEDIO:** Un salto con 180 grados de rotación (medio giro en el aire).
- **SALTO SIMPLE:** Un salto estándar sin rotación adicional.
- **SALTO CON GIRO COMPLETO:** Un salto con 360 grados de rotación (un giro completo en el aire).
- **SALTO UNO Y MEDIO:** Un salto durante el cual el patinador ejecuta un giro y medio en el aire.

- **SALTO DOBLE:** Cualquier salto simple con un giro completo añadido.
- **SALTO DOS Y MEDIO:** Cualquier salto completo con un giro y medio añadidos y medio añadidos.
- **SALTO TRIPLE:** Cualquier salto simple con dos rotaciones añadidas.
- **SALTO ESTÁNDAR:** Cualquier salto con un nombre, generalmente aceptado.
- **SALTO SPLIT RUSSO (abierto):** Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta.
- **SALTO CIERVO:** Cualquier salto en cuya parte elevada las piernas están extendidas en posición abierta con la rodilla de una pierna doblada hasta poner el pie debajo del cuerpo.
- **SALTOS COMBINADOS:** En patinaje libre, una serie de dos o más saltos en la que el filo de caída del primer salto es el filo de entrada (despegue) del segundo salto, etc.
- **SENTIDO DE MARCHA:** Es la dirección con la cual el atleta se desplaza sobre la pista. Puede ser hacia delante o hacia atrás.
- **SEPARACIÓN:** Fase de un salto que ejecuta la distensión de la pierna portante con la cual se da inicio a la fase de vuelo.
- **TIRON:** Un movimiento incorrecto del patín empleado en el que las cuatro ruedas delanteras son arrastradas para facilitar una entrada (despegue), ejecutar un giro o ajustarse a un diseño estipulado.

- **TORSION:** Movimiento de rotación del busto o del tronco o de una parte de ellos entorno al propio eje longitudinal.
- **TOE LOOP (TOE LOOP):** El atleta en posición de balance derecho atrás externo, con la pierna libre izquierda elevada atrás extendida abierta o cerrada, ejecuta el cargamento tramita el plegamiento de la pierna portante derecha. Sucesivamente, mediante un pique del patín de la pierna libre izquierda que crea un punto de detención de la velocidad horizontal y una ligera rotación del busto en el sentido de la rotación, ejecuta la separación y la rotación requerida de un giro. El arribo es el balance derecho atrás externo y sigue las reglas descritas para el salto de vals. Normalmente esta preparado para tramitar un tres derecho adelante interno que lleva al atleta a la posición inicial de balance derecho atrás externo.
- **VELOCIDAD LINEAL U HORIZONTAL:** Viene definida como la proporción entre la variación de espacio de la unidad de tiempo $V = s/t$ (m/s).
- **VELOCIDAD ANGULAR:** Grandeza análoga a la velocidad relativamente al movimiento rotatorio. Es dato de la amplitud del ángulo recorrido y el tiempo empleado. La unidad de medida usada es la cantidad de giros por minuto.
- **VERDADERA:** Una inclinación con línea de base adecuada.

11. RECOMENDACIONES

“LA PRÁCTICA SIN TEORIA ES CIEGA; LA TEORIA SIN PRÁCTICA ES ESTERIL”

Tomado de Aprendizaje motor: elementos para una teoría de la enseñanza de las habilidades motrices. Editor: Rodrigo Arboleda Sierra. Medellín 2007.

- Recomendamos que se tenga muy claro cual debe de ser el papel del EDUCADOR, en el trabajo motriz en todos los deportes.
- Que el educador y el niño(a), conozcan e interpreten las habilidades de los diferentes deportes, para el gran engranaje motor en el proceso formativo.
- La lúdica como principal gestor del movimiento, es un aspecto en que debemos colocar nuestra mayor atención, porque por medio de este lograremos como fin interactuar y hacer sobresalir el movimiento en los niños(as).
- El padre de familia debe interactuar entre el educador y entrenador con el fin de logara un trabajo mancomunado en la formación integral de los niños y niñas.
- El niño(a) es nuestra fuente de trabajo y de formación motriz, pero considero que también se le debe de enseñar a utilizar el pensamiento lógico, en la búsqueda de la psicomotricidad.
- Estar muy atentos al trabajo con los niños(as) en las etapas más sensibles de su desarrollo, y con su respectiva estimulación.

- Que los niños conozcan y reconozcan el concepto y de cuales son sus características e implicaciones, y que esto les va a producir más adelante una construcción frente al movimiento; porque un niño actuante es un niño pensante.

12.CONCLUSIONES

- El trabajo motriz se debe de convertir en el gran abrebocas para la Construcción y solidificación de las diferentes estructuras del deporte y en este caso el patinaje artístico.
- La planeación de cada sesión de entrenamiento y de unos objetivos claros, deben de ser para todos nuestras principales fortalezas frente al trabajo con los niños(as).
- La calidad del movimiento se logra cumpliendo con unos parámetros establecidos; esto con el fin de lograr en los niños deportistas y en el deportista una alta complejidad de movimientos.
- El patinaje artístico debe ser visto como un deporte muy versátil y que detrás de sus componentes de belleza, hay un gran trabajo formativo y de estimulación, en busca de la armonía y la belleza.
- Las tablas y las gráficas son un medio didáctico en las cuales podemos centrar nuestro trabajo formativo de ahora en adelante, para lograr que el patinaje artístico llegue a tener una estructura sólida y fuerte frente al tema formativo del salto y que los entrenadores, monitores y educadores sigan aportando nuevas estructuras y conocimientos para el bienestar del niño y del deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- **ANTON J.** Entrenamiento deportivo en la edad escolar. Editorial Unisport. Málaga 1989.
- **BATALLA A.** Las habilidades motrices. INDE. Barcelona 2000.
- _____ Retroalimentación y aprendizaje motor: influencia de las acciones realizadas de forma previa a la concepción del conocimiento de los resultados en el aprendizaje y a la retención de habilidades motrices Tesis doctoral universidad de Barcelona. 2005.
- **BLAZQUEZ SANCHEZ Domingo.** La iniciación deportiva y el deporte escolar. INDE, 1998.
- **CASTAÑER M. Camerino.** La educación física en la enseñanza primaria. INDE. Barcelona 1991.
- **CONDE J.L y VICIANA V.** Fundamentos para el desarrollo de la motricidad en edades tempranas. Málaga Aljibe1997.
- **CRATTY Bryant.** Desarrollo perceptivo y motor en los niños. Editorial Paidos .Barcelona 1979.
- **DAY Robert A.** Cómo escribir y publicar trabajos científicos. Organización Panamericana de la salud. Publicación científica N° 558, 1994.
- **DE DIEGO Nunchi.** Iniciación al patinaje artístico sobre ruedas. Editorial Gymnos. Madrid 1996.
- **DELGADO Miguel Ángel.** Las tareas en la educación física para enseñanza para enseñanza primaria. en A.A.VV. Fundamentos de educación física para enseñanza primaria. 1. INDE. Barcelona 1993.
- **EBERSPACHER Hans.** Entrenamiento mental: Un manual para entrenadores y deportistas. Inde. Zaragoza 1995.
- **ESCOBAR J.M, PLATA C.E, JARAMILLO J.A y CARMONA J.F.** Documento guía de escuela. Liga de patinaje de Antioquia.2007

- **FLORENCE** J. Tareas significativas en educación física escolar. INDE. Barcelona 1991.
- **GALLAHUE** David. Aprendiendo cómo enseñar la educación física. Cuarta Edición. EUA 2002.
- **GAGNÉ** Robert. La instrucción basada en la investigación sobre el aprendizaje. Universidad Iberoamericana. México 1986.
- **GROSSER** Manfred. Alto rendimiento deportivo. Planificación y desarrollo. Barcelona: Editorial Martínez Roca, 1989.
- **HAHN** Erwin. Entrenamiento con niños. Teoría, práctica, problemas específicos. Barcelona, Ed. Martínez Roca, 1998.
- **HEGEDOS** Jorge. La ciencia del entrenamiento deportivo. Buenos Aires. Ed. Stadium, 1984.
- **HERNANDEZ MORENO** José y **BLAZQUEZ S.** Domingo. Análisis de la estructura del juego deportivo. Ed. Kinesis, 2004.
- **JARDI PINYOL**, Carles; **RIUS SANT**, Joan. 1000 Ejercicios y juegos con material alternativo. España. Ed. Paidotribo. 1992, p. 192-196.
- **JIMENEZ** Juan O. Entrenamiento deportivo. Entrenamiento de la técnica. 2007.
- **KNAPP**. Grado de participación cognitiva HABITUALES. Aquellas tareas cuya secuencia de movimientos se conoce y llegan a automatizarse 1963.
- **MEINEL** Kurt. Didáctica del movimiento. Instituto Cubano del libro. La Habana, 1977.
- **MÉNDEZ GIMÉNEZ**, Antonio. Los juegos en el currículum de educación física, 5ª ed. España. Paidotribo. p. 177-193.
- **POULTON**. Habilidades cerradas cuando el contexto en el que se realizan es conocido. E.C. 1957.
- **RUIZ AGUILERA** y otros. Metodología de la enseñanza de la educación física. Editorial el pueblo y educación. La Habana. 1986.
- **SAEZ LOPEZ** Pedro, Educación física y su didáctica. manual para el profesor

- **SANCHEZ** Bañuelos. Didáctica de la educación física y el deporte. Gymnos. Madrid 1984.
- **SEIRUL-LO** Vargas F. Motricidad básica y su aplicación en la iniciación deportiva. INEFC. Barcelona 2005.
- **SIEDENTOP D.** Aprender a enseñar la Educación Física. INDE. Barcelona 1998.
- **SINGER** Robert N. El aprendizaje de las acciones motrices en el deporte. Editorial Hispano Europea. Barcelona, 1986.

BIBLIOGRAFIA COMPLEMENTARIA

- Normas de presentación. Editorial Universidad de Antioquia. 1998.
- Reglamento especial y normas deportivas patinaje artístico sobre ruedas 2003. Edición 2003. Comité internacional de patinaje artístico (cipa). comité técnico de la federación internacional de patinaje sobre ruedas.
- Reglamento de patinaje de carreras, col deportes nacional ED. deporte grafico. Colombia 2003.
- Federación Italiana de Patinaje (1999). patinaje artístico individual. ED confederación argentina de patín.

ANEXOS

PATINAJE ARTISTICO



Astrid Carolina Báez Acosta

Es el deporte arte por excelencia. Comprende la elegancia, el glamour, y una técnica exigente y compleja, donde movimientos con alto grado de dificultad, deben verse ejecutados con extrema suavidad y fluidez, donde no se aprecie ningún tipo de complicación, lo que lo hace aun más difícil.

El patinaje artístico es un deporte de arte y precisión, es considerado como un deporte de mucha dificultad por los componentes técnicos que lo caracterizan los cuales son un 70% dentro de la rutina siendo a la vez un deporte muy versátil por la cantidad de elementos que maneja y por su interpretación.

Este es visto como una obra de teatro por su dramatización y por los elementos que la componen, como son:

La música

El vestuario o parafernalia

La coreografía

La técnica

Todos estos elementos deben ser interpretados muy coordinadamente dependiendo de la pieza musical que se quiere mostrar.

Las modalidades del patinaje artístico son las siguientes:



Alejandra Rojas Cuartas

- **Escuela (Figuras)**

Consiste en desplazarse por unos círculos pintados en el piso, donde se ejecutan giros de frente y de espalda, buscando no salirse de la línea mientras se encuentra en la ejecución de la figura.

- **Libre individual damas y varones**

Es una de las que mas se aprecia dentro del público por su alto grado de dificultad, se puntúa la “parafernalia”, la música, la coreografía, la técnica y en conjunto su interpretación artística

- **Danza individual y parejas**

Se caracteriza por una música con bits, los deportistas deben ir al compás y realizar un esquema sobre la pista dependiendo del mismo, esta modalidad es de mucho glamour, porte y elegancia

- **Pareja de alto**

Se trabaja en pareja, el hombre es el que asume todo el papel protagónico porque es el que tiene que manejar a la mujer y esta a la vez es la vitrina, lo tierno, lo sensible y lo armónico, se mezclan estos elementos y se hace una rutina incluyendo giros y saltos.

- **Grupos de show**

Pone en escena una obra de teatro y no tiene límite de personas, se incluyen las que se requieran para su montaje.

- **Grupos de precisión**

Realizan sobre la pista figuras, como son: círculos, triángulos, intercepciones y otros elementos al ritmo de la música.



Juliana Madrigal Orozco

DESCRIPCIÓN DE LOS PATINES

Los patines utilizados en la modalidad de patinaje artístico deben cumplir las siguientes características:

- Los patines son de cuatro ruedas y el freno sobresale, para los apoyos sobre el piso.
- Las botas deben recubrir el tobillo para su protección.
- Las botas deben ser livianas y anatómicas.
- El chasis debe cumplir con características específicas de cada modalidad, además de ser liviano.

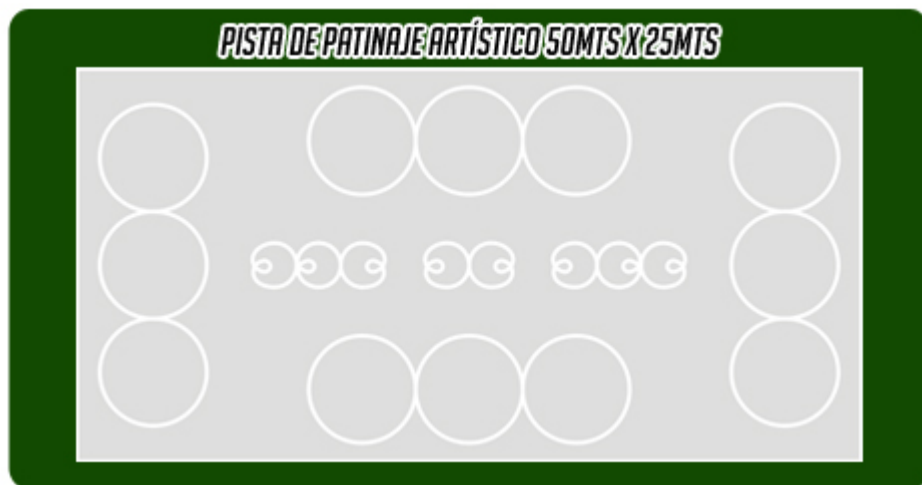
- Las ruedas deben cumplir con las características de la pista para el desarrollo de la técnica, por ejemplo si la pista es lisa se utilizan unas ruedas blandas y si la pista es pegada se utilizan unas ruedas duras.
- Los rodamientos (estos son los que ayudan a las ruedas en su rotación) se usan dependiendo igualmente de la modalidad.



DESCRIPCIÓN DEL ESCENARIO

El escenario debe de cumplir con las siguientes características:

- Las medidas reglamentarias internacionalmente son 50mts x 25mts.
- Debe ser un escenario cubierto.
- La pista debe ser en cementó pulido, baldosa pulida, mármol o madera.



Y por último algunos factores que hacen de este deporte algo especial son:



Judith García Jaramillo

- Se requiere resistencia, fuerza, alto grado de flexibilidad.
- Ser un gran bailarín.
- Poseer cualidades excepcionales frente al movimiento y la parte artística.
- En el manejo de la técnica:

Los saltos: son un tema muy complejo ya que debe tener un alto grado de coordinación pues tienen un elemento externo que es el patín, un medio pero a la vez obstáculo en el desarrollo del movimiento y de la técnica.

Los giros: estos elementos son en una posición vertical a la que normalmente el ser humano está acostumbrado, es por eso que puede considerarse que el giro es de mucha estimulación, repetición y ajuste corporal.

CATEGORÍAS Y EDADES

El patinaje artístico se divide en dos categorías: categorías menores y categorías mayores y estas a su vez se dividen en dos niveles que son:

NIVEL A: En este nivel se encuentren los deportistas que tienen su formación y su proceso técnico más avanzado.

SEGUNDO NIVEL O TRANSICION: Son aquellos deportistas que aun no han alcanzado el desarrollo y la madurez técnica.

| CATEGORÍAS MENORES | |
|-----------------------------------|---------------------|
| NIVEL A | |
| Mini 7. | 7 años |
| Mini 8. | 8 años |
| Mini 9. | 9 años |
| Preinfantil A | 10-11 años |
| SEGUNDO NIVEL O TRANSICIÓN | |
| Transición 8. | 8 años |
| Transición 9. | 9 años |
| Transición preinfantil de ascenso | 10 – 11 años |
| Transición preinfantil | 10 – 11 años |
| CATEGORÍAS MAYORES | |
| PRIMER NIVEL TÉCNICO | |
| Infantil. | 12 – 13 años |
| Intermedia | 14 – 15 años |
| Juvenil | 16 – 17 años |
| Mayores | 18 años en adelante |
| SEGUNDO NIVEL TÉCNICO | |
| Infantil de ascenso | 12-13 años |
| Promocional | 14 años en adelante |

EJERCICIOS Y JUEGOS CON PATINES

Los siguientes ejercicios y/o juegos son tomados de Google Libros, se presentan a modo de ejemplo y se cita la fuente.

PATÍN Y MONOPATÍN

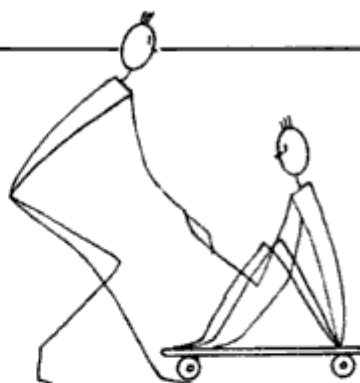
Por parejas, un jugador se sienta en un patín o monopatín mientras el otro lo empuja hacia un lugar determinado.

Variantes: Arrastrarlo con una cuerda, efectuar un recorrido sinuoso.

Ámbito: Recreación escolar.

Objetivos: Equilibrio – Fuerza construcción.

Edad: Desde 6 años.



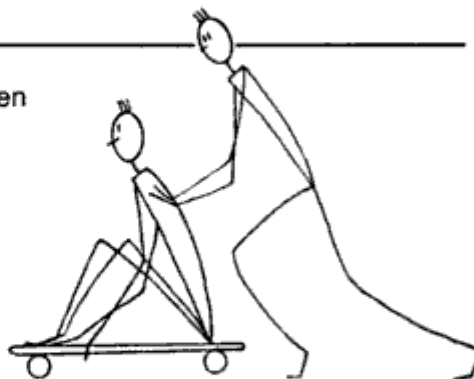
Por parejas, un jugador se sienta en un patín o monopatín mientras el otro lo empuja hacia un lugar determinado.

Variantes: Recorrer un camino sinuoso, darle un fuerte empujón.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Fuerza de construcción.

Edad: Desde 6 años.



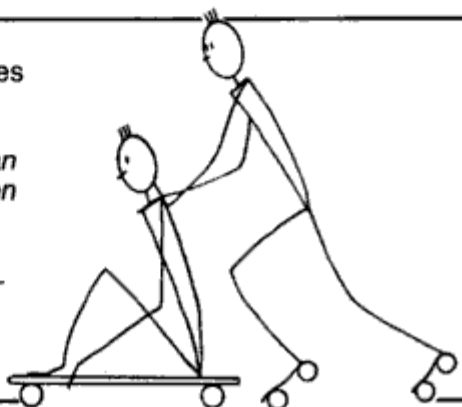
Repetir los dos ejercicios anteriores pero con los patines puestos y montados sobre un monopatín.

Variantes: Los dos de la pareja van con patines o monopatines. Uno en bicicleta y otro con los patines.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Coordinación general – Equilibrio.

Edad: Desde 8 años.



Efectuar un recorrido con los patines puestos. Sólo andar, no deslizarse.

Variantes: *Recorrido en bajada, recorrido en cuesta.*

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Iniciación.

Edad: Desde 4 años.



Intentar deslizarse el máximo de espacio con el mínimo de impulsos.

Variantes: *Bajada, subida.*

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Coordinación general.

Edad: Desde 4 años.



Hacer carreras con trayectos cortos.

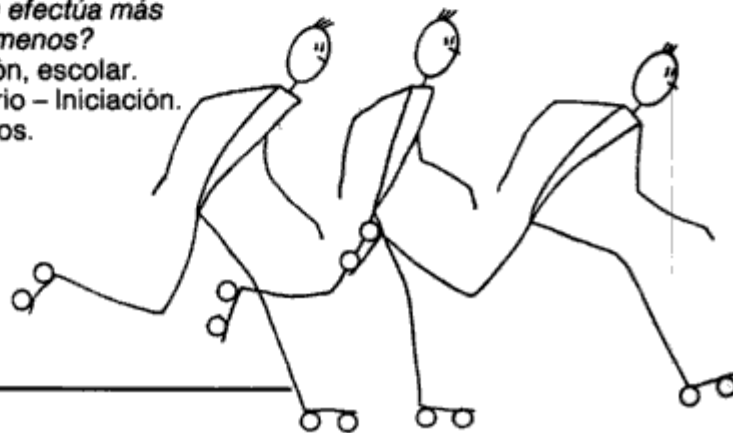
Buscar velocidad.

Variantes: *¿Quién efectúa más apoyos? ¿Quién, menos?*

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Iniciación.

Edad: Desde 6 años.



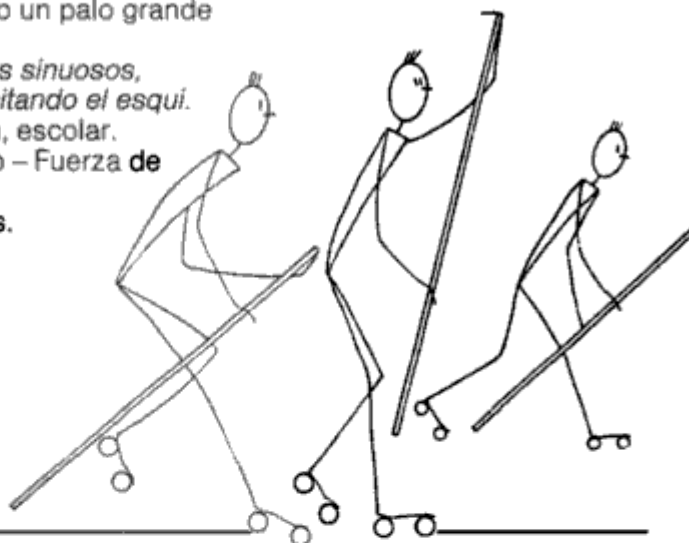
Hacer carreras de trayectos cortos utilizando una pica o un palo grande para impulsarse.

Variantes: Trayectos sinuosos, utilizar dos picas imitando el esquí.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Fuerza de construcción.

Edad: Desde 6 años.



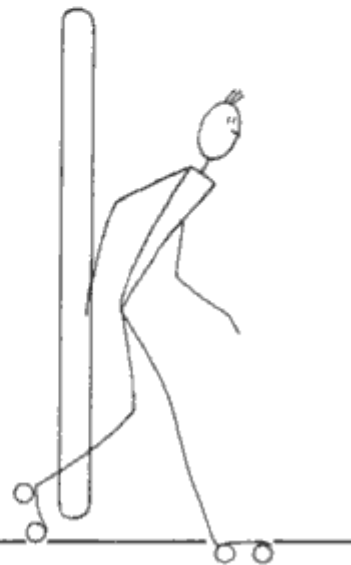
Alrededor de un poste o de un palo fijo realizar giros hacia uno y otro lado.

Variantes: Cogiendo carrerilla, sin cogeria.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Coordinación general.

Edad: Desde 6 años.



Realizar deslizamientos hacia atrás. Primero, andando con muchos apoyos y buscando el máximo deslizamiento con pocos impulsos.

Variantes: Bajada, subida, transportar al compañero.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Estructuración espacio-tiempo – Coordinación general.

Edad: Desde 6 a 8 años.



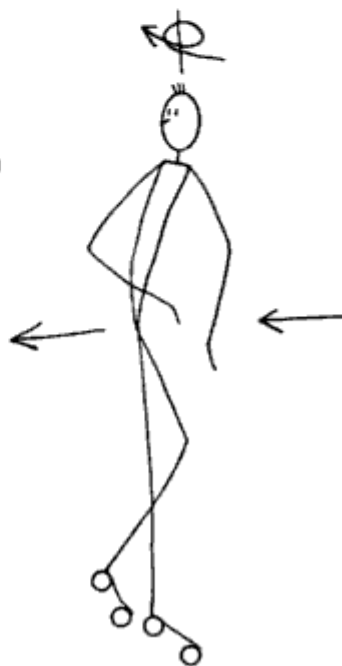
A mitad del deslizamiento, realizar giros y continuar el deslizamiento.

Variantes: Giros de 90, 180, 360 grados.

Ámbito: Recreación, escolar.

Objetivos: Equilibrio – Estructuración espacio-tiempo – Coordinación general.

Edad: Desde 6 años.



Fuente:

Méndez Giménez, Antonio. Los juegos en el currículum de educación física. -5ª ed. España. Paidotribo. p.177-193.

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Un banco sueco por pareja.

Desarrollo del juego: Se trata de realizar lo contrario de la madre. Si el que lleva la iniciativa salta encima del banco, el compañero tendrá que saltar abajo; si salta a un lado, el otro saltará al contrario. Si el hijo se equivoca o si se queda más de tres segundos sin saber qué hacer habrá cambio de funciones. Si fuera necesario, pueden participar dos o tres parejas en cada banco.



Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de decisión y de reacción.

2.3. JUEGOS MOTORES DE SALTO

2.3.1. Juegos motores de salto sin material

403. PAREJAS DE MONOPODOS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

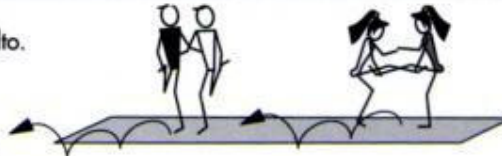
Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Cada miembro de la pareja se agarra a la cintura del compañero con el brazo interior y a su propio pie con la mano exterior. Se trata de una carrera saltando a la pata coja hasta un punto determinado y volver con la otra pierna de salto.

Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior.

Variante: Igual, cogiendo un tobillo del compañero.



404. TRACCIÓN CON LA PIERNA

Tipo de juego: Motor de salto y de fortalecimiento.

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Ambos participantes se colocan frente a



frente, a la la pata coja, enganchando sus piernas derechas. El juego consiste en arrastrar al contrario hasta una línea determinada.

Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior.

Variantes: **405. BATALLA DE COJOS.** Igual, pero los participantes se dan la mano izquierda y se cogen con la mano derecha el tobillo derecho. Mediante forcejeo, cada uno intenta provocar que el contrario suelte su mano derecha y apoye las dos piernas en el suelo.



2. Igual, pero la mano derecha coge la rodilla izquierda del compañero y la mano izquierda el hombro derecho del contrario.



406. GALLITOS PELEADORES

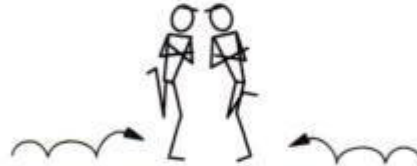
Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Los participantes se colocan a la la pata coja y cruzan los brazos. Sólo está permitido chocar hombro contra hombro para hacer que el rival pierda el equilibrio. Pierde el que apoya los dos pies en el suelo o el que golpee al adversario con otra parte que no sea el hombro.



Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior y del equilibrio.

407. A SALTO DE MATA

Tipo de juego: Motor de velocidad de reacción.

Nivel requerido: 3



Nº de participantes: Tríos.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Dos jugadores se cogen de una mano y el tercero apoya sus manos en un hombro de los anteriores. Se trata de saltar por encima de las manos de aquéllos hacia adelante y hacia atrás. ¿Qué trío consigue realizarlo antes tres veces?

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad del tren inferior. Desarrollo de los músculos extensores de los codos y flexores de la cadera y tronco.

408. LA FILA DE LOS COJOS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de cuatro a ocho participantes.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Cada grupo se coloca en fila india. Se trata de coger una pierna del compañero de delante y desplazarse todos a la vez en salto a la pata coja hasta una línea. Si la cadena se suelta, hay que pararse y volver a cogerse. Se pueden hacer carreras de relevos si los grupos son numerosos, cambiando de pierna a mitad del recorrido.

Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior y de la coordinación grupal.



409. CIGÜEÑA EN EL PANTANO

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 1

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: La cigüeña salta sobre una pierna y persigue al resto, que son las ranas. Éstas deben ir saltando a pies juntos desde la posición de cuclillas y cada 5 saltos han de croar. La rana atrapada se convierte en otra cigüeña. La cigüeña puede ir cambiando de pierna de salto.

Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior



410. CÍRCULO DE ARENQUES

- Tipo de juego:** Motor de salto.
Nivel requerido: 2
Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.
Material necesario: Sin material.



- Desarrollo del juego:** Todos los miembros de cada equipo se tumban boca abajo en círculo, con los pies hacia fuera. A la señal, el primero debe ir saltando a todos sus compañeros —a pies juntos o a la pata coja—, hasta volver a ocupar su plaza. Antes de acostarse dará una palmada a su compañero de al lado para que salga y realice su mismo recorrido. El juego continúa hasta que todos tomen parte. El equipo que antes complete la vuelta vence.

- Efectos del juego:** Desarrollo del tren inferior.

- Variante:** **411. JUMP.** Los jugadores de cada equipo se colocan sentados, en fila y mirando en la misma dirección, con las piernas lo más abiertas que puedan, siendo obligatorio tocar



los pies de los compañeros colaterales. A la señal, el primero salta a pies juntos entre las piernas de los demás y al llegar a la última posición se sienta para que salga el siguiente. Así sucesivamente hasta que lleguen a la línea prefijada.

412. CORRECALLES

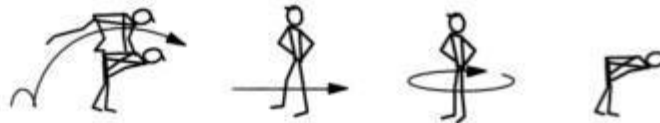
- Tipo de juego:** Motor de salto y de locomoción de carrera.
Nivel requerido: 3
Nº de participantes: Grupos de cuatro a seis participantes.
Material necesario: Sin material.
Desarrollo del juego: Los miembros de cada equipo se disponen en fila, separándose un par de metros. Todos se colocan en posición de burro (flexión del tronco), menos el último, que irá saltando a pídola, es decir, apoyando las manos en las espaldas de sus compañeros y realizando un salto exterior

hasta llegar a la primera posición. Después saldrá el penúltimo, a continuación el antepenúltimo y así sucesivamente hasta que se complete la ronda.



Efectos del juego: Desarrollo de la resistencia, de la potencia del tren inferior y como calentamiento.

Variante: **413. BURRO, PUENTE, POSTE.** En este caso, uno se coloca de burro, el siguiente con las piernas abiertas y el siguiente de pie y estirado. Hay que saltar el "burro", pasar por debajo del "puente" y dar un par de vueltas alrededor del "palo".



414. PÍDOLA CON PAÑUELO

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: Grupos de diez o quince



participantes.

Material necesario: Un pañuelo o algo similar.

Desarrollo del juego: Todos los miembros de un mismo grupo se colocan en círculo en posición de burro para ser saltados a pídola. Uno, el que la liga, va saltando al resto con el pañuelo en su poder. Cuando considere oportuno, puede dejarlo en la espalda de un compañero y rápidamente, deberá dar una vuelta completa saltando a pídola hasta llegar de nuevo a esa posición. El otro lo perseguirá saltando. Si consigue tocarlo continúa el mismo, si no le toca hay cambio de funciones.

Efectos del juego: Desarrollo de la resistencia y de la potencia del tren inferior.

Variante: **415. RELEVOS A PÍDOLA.** Varios equipos de hasta diez participantes se relevan el pañuelo tras completar una vuelta saltando a pídola. Todos sus miembros deben hacer el recorrido.

416. LA BOMBILLA (LO QUE DIGA LA MADRE)

- Tipo de juego:** Motor de salto.
Nivel requerido: 2
Nº de participantes: Grupos de hasta diez participantes.
Material necesario: Sin material.



Desarrollo del juego: Se dibuja en el suelo una bombilla. El que la liga se pone de burro en la entrada y la madre salta la primera indicando una consigna o un tema –marcas de coches, montañas famosas, nombres de frutas... El resto debe ir saltando por turno contestando a la consigna señalada. Tras el salto pueden dar dos pasos más para alejarse del guardián de la bombilla. Si alguien se equivoca o repite, intercambia el puesto con el burro y se comienza de nuevo. Pero si todos son capaces de entrar en la bombilla, el que la liga se pondrá de pie y dirá en voz alta: “¡Bombilla!” persiguiendo al resto e intentando tocarlos antes de que salgan del espacio considerado como bombilla. Si toca a alguien cambia la función con él.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior y de la velocidad de reacción.

417. CARRERA DE VALLAS

- Tipo de juego:** Motor de salto.
Nivel requerido: 2
Nº de participantes: Tríos a sextetos.
Material necesario: Sin material.



Desarrollo del juego: Se trata de una carrera de relevos en salto. Un miembro de cada equipo se coloca agrupado y de rodillas en el suelo. El primero corre y lo salta por encima colocándose un par de metros más allá. Sale el siguiente, que salta a los dos anteriores y se coloca en la posición de obstáculo. No se permite dar más de un paso tras el salto del último obstáculo.

Y así, irán saliendo todos los miembros de cada equipo. En ese momento continúa el que saltó el primero con la segunda ronda hasta que se llegue a la línea de meta.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de salto.
Desarrollo de la potencia del tren inferior.

Variante: **418. CABEZA BOTADORA.** Igual, por parejas y sin material, un miembro de la pareja salta en cuclillas y el otro corre a su lado con una mano sobre la cabeza de su compañero, haciendo como si botara un balón. En la mitad del recorrido hay cambio de funciones.

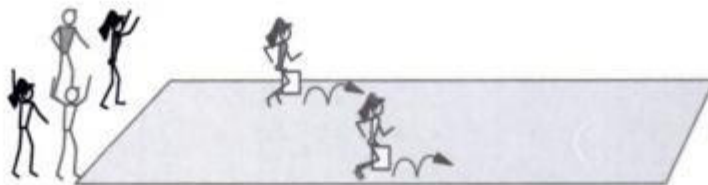
419. RELEVOS DE CANGUROS (CARRERA DE SACOS)

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Equipos de cuatro a seis.

Material necesario: Un papel por equipo o sacos.



Desarrollo del juego: Se trata de una carrera saltando a pies juntos con un papel de periódico, una pelota o cualquier material disponible entre las rodillas. Los objetos no se pueden tocar con las manos y si se caen al suelo se vuelve a empezar. Una vez que se llega a la meta se da el relevo al siguiente compañero del equipo, que hará lo mismo.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

420. EL TEJO (rayuela o "cascayú")

Tipo de juego: Motor de salto y de equilibrio.

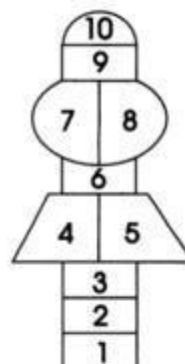
Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de seis a ocho participantes.

Material necesario: Una tiza o un palo para marcar la figura en el suelo.

Desarrollo del juego: Se trata de un juego popular practicado generalmente por chicas, aunque puede ser igualmente atractivo para ellos. Se

dibuja la figura en el suelo, variando de unas zonas a otras. Existen diversas casillas numeradas. Se hace un turno de juego y el primero coge su piedrecita, tóganala o rasa, y la tira a la primera casilla. A continuación deberá sacarla de allí mediante un solo golpe de un salto a la pata coja y llevarla de casilla en casilla hasta el cascayu o gloria. Se pierde la vez si se pisa una raya o la piedra, si no se pasa la piedra a otra casilla de un solo golpe con el pie o si se apoyan los dos pies fuera de las zonas de descanso (casillas 4-5 y 7-8).



Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior

Variantes: En otra modalidad, se arroja la piedra a un cuadrado, se salta a la pata coja de casilla en casilla y sin descanso hasta llegar. Allí se recoge la piedra con apoyo de un solo pie y sin perder el equilibrio para continuar saltando hasta el final, donde se gira y se comienza el recorrido en sentido inverso, golpeando ahora la piedra con el pie por todas las casillas y de un solo toque. Si no se falla, se tira la piedra a una casilla superior y si se comete algún error, le toca el turno al siguiente.

421. SALTO EN ESPIRAL

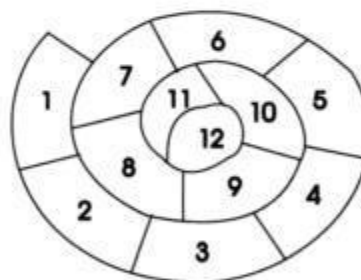
Tipo de juego: Motor de salto.

Nº de participantes: Grupos de seis u ocho participantes.

Material necesario: Una tiza o un palo.

Nivel requerido: 2

Desarrollo del juego: Se dibuja la espiral en el suelo con doce casillas. El primer jugador salta a la



pata coja de casilla en casilla con una piedra en la mano y después regresa. En el trayecto de vuelta deposita la piedra en la casilla que elija. Los compañeros ya no pueden pisar esa casilla teniendo que pasar por el aire ese territorio. Así, cada jugador se va adueñando de una parcela de terreno. El que pisa una casilla ocupada o no es capaz de seguir el orden queda momentáneamente eliminado hasta que se vuelva a empezar el juego.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

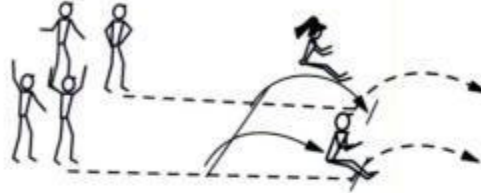
422. LA CADENA SALTARINA

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de cuatro a seis participantes.

Material necesario: Una tiza



Desarrollo del juego: Se trata de una prueba de salto de longitud en equipo. El primero coge carrerilla y realiza su salto. Desde el punto de apoyo del pie más cercano a la línea de batida saltará el segundo del equipo, desde donde éste caiga, bate el tercero y así sucesivamente.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior y del trabajo grupal.

423. PERSECUCIÓN EN SALTO

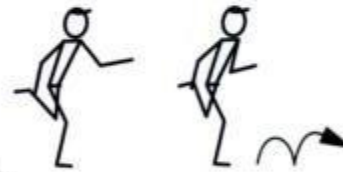
Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Uno persigue al otro a la pata coja. Cada persona se coge su propio pie, condición previa para poder caminar. Si el cazador toca al perseguido intercambian los papeles.



Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior y de la resistencia.

Variantes: **424. PERSECUCIÓN DE CANGUROS.** Uno persigue al otro saltando con los pies juntos. Para obligarles a ir saltando deben llevar un folio de papel sujeto entre las rodillas.

425. PERSECUCIÓN POR TRÍOS. Dos jugadores, los cazadores, los cogidos de la cintura y a la pata coja en persecución del tercero, que salta con los pies juntos. El que lo toque cambia la función con él. Los cazadores no pueden soltarse. Igual, persecución con dos parejas, una de cazadores y la otra de perseguidos.

426. CAZA DEL CANGURO. En esta ocasión, los cazadores corren cogidos de las manos y persiguen a un canguro.

427. CHURRO

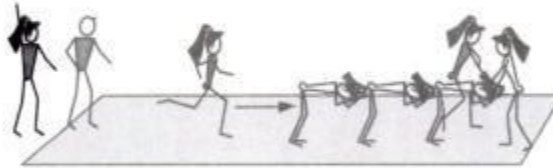
Tipo de juego: Motor de salto y de fortalecimiento.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Dos equipos de tres a seis miembros.

Material necesario: Sin material.

Desarrollo del juego: Un equipo la liga y forman el "burro" de la siguiente manera: la madre de pie apoyada de espaldas a una pared y los burros en fila hacia la madre, con el tronco flexionado,



la cabeza entre las piernas del de delante y cogidos a la cintura de éste. El otro equipo saltará uno a uno sobre los burros diciendo: ¡Churro va! Cuando el último haya saltado preguntará: ¿Churro, media manga o manga entera? El primero que saltó señala a la madre una de esas tres consignas, es decir, se coge, respectivamente, la muñeca, el antebrazo o el codo. El último burro deberá adivinar de cuál se trata. Si los burros aciertan o algún saltador toca el suelo o se cae, intercambian los papeles. Si los burros se desmoronan o fallan, permanecen con esa función en la siguiente ronda. No se permite clavar espuelas.

Efectos del juego: Desarrollo del fortalecimiento general y de la potencia del salto.

428. CANGREJO ACORRALADO

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2


Nº de participantes: Grupos de cinco a ocho miembros.

Material necesario: Sin material.


- Desarrollo del juego:** Todos los jugadores menos uno forman un círculo cogidos de las manos y permanecen saltando a la pata coja o con los pies juntos. En el centro se coloca el jugador que la liga –“el cangrejo”– a cuatro patas y boca arriba. Los del círculo evitarán ser tocados por el cangrejo. Si éste consigue tocar a alguien con las manos o la cadena se rompe, cambian sus funciones.
- 
- Efectos del juego:** Desarrollo de la fuerza en general.

2.3.2. Juegos motores de salto con material

429. TE INVITO

- Tipo de juego:** Motor de salto.
- Nivel requerido:** 3
- Nº de participantes:** Parejas.
- Material necesario:** Una cuerda por pareja.
- Desarrollo del juego:** La pareja se coloca frente a frente y uno salta la cuerda. El compañero intenta meterse a saltar con él sin perder comba.
- Efectos del juego:** Desarrollo de la potencia del tren inferior.
- 

430. BUSCAPIÉS

- Tipo de juego:** Motor de salto.
- Material necesario:** Una cuerda por grupo.
- Nivel requerido:** 2
- Nº de participantes:** Grupos de tres a seis participantes.
- Desarrollo del juego:** Varios jugadores forman un círculo alrededor del que tiene la cuerda. Éste empieza a dar vueltas sobre sí mismo haciendo girar la cuerda por el aire a la altura de las rodillas. El resto debe saltarla cuando se les aproxime. El jugador tocado tiene tres
- 

vidas (herido-grave-muerto). Después pasará a ocupar la posición central.

Efectos del juego: Desarrollo de la potencia del tren inferior.

Variante: **431. ACERCAMIENTO PELIGROSO.** Se coloca una zapatilla atada al extremo de una par de cuerdas unidas. El del centro coge el otro extremo y mueve la cuerda variando la altura y la velocidad. Los demás intentan llegar a la posición central y agacharse junto al que da.

432. SALTO ENTRE DOS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 3

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Una cuerda por pareja.

Desarrollo del juego: La pareja se coge de una mano y da comba con la mano de fuera. Primero en estático y después en carrera hacia adelante.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variantes: **433. RELEVOS POR PAREJAS.** Equipos de ocho jugadores con una cuerda. Cada pareja realiza un recorrido de la manera antes descrita y, a la vuelta, entregan la cuerda a los siguientes.

434. DOMA DEL CABALLO. Uno permanece quieto girando sobre el sitio. El otro salta la cuerda y describe un círculo alrededor del primero.



435. RELEVO DE COMBAS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupo numeroso.



Material necesario: Dos o más cuerdas.

Desarrollo del juego: Se forman dos o más combas que funcionan de manera simultánea y sucesivamente. Los jugadores deben pasar constantemente por una y por otra sin perder comba, entran por un lado, dan dos o tres saltos en el medio y salen por el otro. Los que toquen la cuerda relevan a los que dan.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

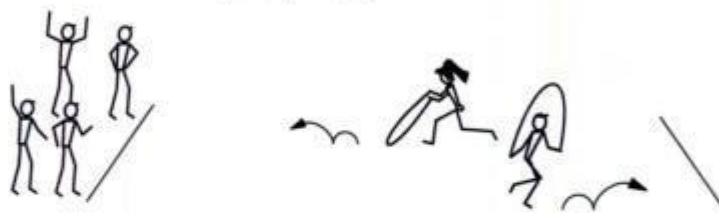
436. SALTO DE COMBAS

Tipo de juego: Motor de salto y de locomoción de carrera.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de dos a seis participantes.

Material necesario: Una cuerda o pica por equipo.



Desarrollo del juego: Los equipos se colocan en hilera tras una línea, el primero con la cuerda. Se trata de una carrera simple o de relevos saltando la comba mientras se avanza hacia adelante. Ida y vuelta; al llegar a la salida se pasa la comba al siguiente de la fila.

Efectos del juego: Desarrollo de la resistencia, de la potencia del tren inferior y de la velocidad de desplazamiento.

Variantes: 1. En carrera de espaldas. 2. Si los alumnos son aventajados, cruzando los brazos. 3. Saltando hacia adelante con los pies juntos.

437. PASACALLES

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupo numeroso.

Material necesario: Una cuerda o pica por pareja.



Desarrollo del juego: Dos jugadores se colocan delante del resto sujetando la cuerda a la altura de la rodilla o de la cintura. Los dos primeros saltan y también se colocan en la misma posición, un par de metros más allá. Después, irán los terceros, que saltan a las dos parejas anteriores. Todos los que saltan hacen lo mismo. Cuando ya no queda ninguna pareja continúan los primeros.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variantes: Carrera de relevos.

438. LÍNEA SALTARINA

Tipo de juego: Motor de salto y de locomoción de carrera.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de cuatro a ocho participantes.

Material necesario: Una cuerda por grupo.

Desarrollo del juego:

Cada equipo se coloca en fila, el primero con la cuerda. A la señal, el segundo también coge un extremo y corren uno por cada lado de la fila hasta el final, pasando la cuerda al ras del suelo. Lógicamente, los compañeros del equipo deben saltar la cuerda uno tras otro para no obstaculizar su avance. Cuando la pareja llega a la última posición, el primero suelta la cuerda y se coloca el último, mientras el segundo vuelve al principio con la cuerda y repite el ejercicio con el tercero. Así sucesivamente. Vence el equipo que acabe antes su ronda completa.



Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de salto y de la coordinación.

439. SALTO DE ALTURA

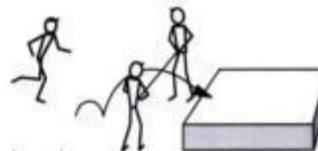
Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Grupos de tres a ocho.

Material necesario: Una cuerda y una colchoneta de salto.

Desarrollo del juego: Dos jugadores sostienen la cuerda, mientras los demás van afrontando diferentes alturas.



Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variantes: **440. SALTO DE LONGITUD.** Se salta desde la cuerda a la colchoneta. Los dos que sujetan la cuerda irán aumentando la distancia progresivamente.

441. TRIPLE SALTO. Concurso de varios saltos por participante.

442. PATA COJA CON LA PICA

Tipo de juego: Motor de salto y de equilibrio.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Una pica por pareja.

Desarrollo del juego: Cada pareja sostiene la pica con un pie y salta de manera coordinada para transportarla hasta un punto sin utilizar las manos y sin que se les caiga. Relevos.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variantes: Igual, tríos manteniendo un aro con un pie mientras saltan a la pata coja hacia adelante.



443. RANA SALTARINA

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Una pica por pareja.

Desarrollo del juego: La pareja se coge de la pica, uno en cuclillas y el otro de pie. El primero intenta dar saltos consecutivos de rana mientras que el segundo aprovecha el momento del salto para tirar de la pica y darle mayor impulso. ¿Quién consigue recorrer una distancia determinada con el menor número de saltos?

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variantes: Competición por parejas.



444. SALTOS SOBRE EL ARO

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

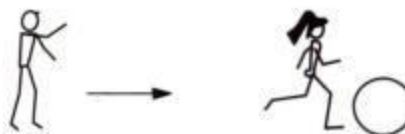
Nº de participantes: Parejas.

Material necesario: Un aro por pareja.

Desarrollo del juego: Un miembro de la pareja hace rodar el aro y el compañero corre a su lado saltando por encima.

Efectos del juego: Desarrollo del tren inferior.

Variante: Correr y pasar por dentro del aro el mayor número de veces posible, alternándolo con saltos por encima.



445. CARRERA DE CANGUROS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

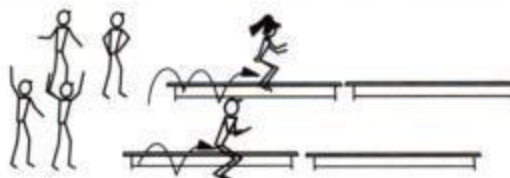
Nº de participantes: Equipos de cuatro a seis.

Material necesario: Uno o dos bancos suecos por equipo.

Desarrollo del juego: Cada equipo se dispone en línea a un lado del banco. Se trata de una competición de relevos saltando a un lado y a otro del banco con pies juntos hasta el extremo opuesto y volver.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de reacción y del tren inferior.

Variantes: 1. Igual, saltos a la pata coja. 2. Igual, saltando con ambos pies a la vez, alternando un salto encima y el siguiente con una pierna a cada lado del banco.



446. CARRERA DE OBSTÁCULOS

Tipo de juego: Motor de salto.

Nivel requerido: 2

Nº de participantes: Equipos de dos a seis participantes.

Material necesario: Varios bancos suecos.



Desarrollo del juego: Relevos saltando en carrera los bancos. Ida y vuelta.

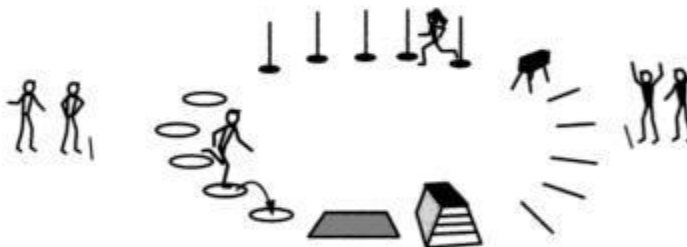
Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de salto. Desarrollo del tren inferior.

Variante: **447. RELEVOS CON ESPALDERAS.** El primero de cada equipo, con una cuerda, corre y salta los bancos hasta la espaldera donde ata la cuerda en el primer peldaño. Vuelve a dar el relevo al segundo, que tras realizar el recorrido, deberá desatar la cuerda y elevarla un peldaño. Después vuelve para dar el relevo. Así sucesivamente, vencerá el equipo que antes lleve la cuerda hasta el último peldaño de la espaldera.

448. MENSAJE VOLADOR

Tipo de juego: Motor de salto y de locomoción de carrera.

Nivel requerido: 2



Nº de participantes: Equipos de tres a seis participantes.

Material necesario: Colchonetas, picas, aros, plintos, potros, etc.

Desarrollo del juego: El coordinador dirá un mensaje secreto a los primeros participantes de cada equipo. Éstos deben realizar un circuito y volver a su posición inicial para pasar el mensaje a los segundos, y así sucesivamente. El último se dirigirá al animador para devolver el mensaje. Vence el equipo que antes se lo exprese correctamente.

Efectos del juego: Desarrollo de la velocidad de desplazamiento y de reacción.