



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE
CULTURA FÍSICA**

**INFORME FINAL DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO EN
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

**LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL
TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL "A" DEL CLUB FORMATIVO
Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS**

Autor: Mario Xavier Pinto Campoverde

Tutor: Magister Gabriela Villalba

Ambato – Ecuador

2022

**APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O
TITULACIÓN**

CERTIFICA:

Yo, Mg. Gabriela Alexandra Villalba Garzón, con CI 180347157-0, en mi calidad de Tutor del Trabajo de Graduación o Titulación sobre el tema: **“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS”**, presentado por el señor Mario Xavier Pinto Campoverde, considero que dicho informe investigativo reúne los requisitos técnicos, científicos y reglamentarios, por lo que autorizo la presentación del mismo ante el Organismo pertinente, para que sea sometido a evaluación por parte de la Comisión calificadora designada por H. Consejo Directivo.

Ambato, febrero de 2022

Mg. Gabriela Villalba

C.C. 1803471570

TUTORA

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Las opiniones, ideas, análisis, interpretaciones, comentarios y demás aspectos relacionados con el tema que se investiga: **“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS”**, son de exclusiva responsabilidad del autor.

A handwritten signature in blue ink, enclosed within a hand-drawn oval border. The signature appears to read 'Mario'.

Mario Xavier Pinto Campoverde

C.C. 1710105667

AUTOR

APROBACIÓN DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL DE GRADO

La comisión de estudios y calificación del informe del trabajo de Graduación o Titulación, sobre el tema: **“LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS”**, presentado por el señor Mario Xavier Pinto Campoverde, egresado de la carrera de Cultura Física, una vez revisada y calificada la investigación se APRUEBA en razón de que cumple con los principios básicos, técnicos y científicos de investigación y reglamentarios.

Por lo tanto, se autoriza la presentación ante los organismos pertinentes.

LA COMISIÓN

Dr. Angel Sailema Torres, PhD.
C.C. 1802017523
Miembro de comisión calificadora

Lic: Julio alfonso Mocha Bonilla, Mg.
C.C. 1802723161
Miembro de comisión calificadora

DEDICATORIA

Quiero dedicar este trabajo de Titulación a mis padres, María y Carlos, hermanas, Cristina, Karina y Nancy; y a mi hermano mayor fallecido Carlos, por apoyarme en todo momento y brindarme sus consejos, palabras de aliento y toda esa buena energía que necesitaba siempre para salir adelante.

Quiero además dedicar este trabajo a mis hijos Kevin, Vanessa y Jennifer, quienes han sido mi fortaleza y por quienes no dejaré de luchar para ser un buen ejemplo para seguir.

Me siento agradecido por ser parte de mi vida, por eso es un placer y orgullo compartir ese logro con ustedes.

Mario Xavier Pinto Campoverde

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por su infinito amor y por la salud necesaria para permitirme cumplir mis objetivos y mis sueños.

Mi profundo agradecimiento a todas las autoridades del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios de la ciudad de Quito, por la apertura brindada para realizar mi trabajo de investigación y sobre todo a su Director Luis Aníbal Cano.

De igual manera mi agradecimiento especial a Mg. Gabriela Villalba, por todo su apoyo y asesoría en el desarrollo del presente trabajo de investigación, con sus sabios y acertados consejos se logró llegar al objetivo.

Agradezco al Mg. Julio Mocha, por compartir sus conocimientos y ser un excelente docente, en la materia de Diseño de Proyectos.

Al Mg. Washington Castro, docente y amigo quien estuvo siempre pendiente de todos los estudiantes de Actualización de Conocimientos, brindando su apoyo y conocimientos. Agradecerle muy especialmente a Tatiana por su apoyo incondicional y verdadero, porque ha tenido que soportar tantos malos momentos y a pesar de las dificultades me apoya en mis sueños y metas.

Mario Xavier Pinto Campoverde

RESUMEN EJECUTIVO

TEMA: “LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS”

AUTOR: Mario Xavier Pinto Campoverde

TUTOR: Mg. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Resumen

El presente trabajo investigativo con el nombre “LOS JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS.” nos permite conocer la relación existente, entre los juegos recreativos en la preparación física del Tae Kwon Do y el desarrollo de las capacidades coordinativas, mediante el planteamiento del objetivo principal “Determinar cómo influye los juegos recreativos en la preparación del Taekwondo”, se realiza el Marco Teórico, mediante la búsqueda de antecedentes de investigación preliminares, para después, establecer las variables: dependiente e independiente, de acuerdo a la búsqueda bibliográfica de repositorios, e internet, para ello se realizó una encuesta en línea por motivos de la pandemia COVID-19, logrando que los niños que practican Taekwondo en el Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios nos colaboren con sus respuestas para poder tener una verificación de la hipótesis planteada, una vez definidos los métodos de la investigación se elaboran los instrumentos (encuestas) que sirvan para realizar el análisis cuantitativo y cualitativo de las variables proceso de la investigación, posteriormente efectuamos el análisis y verificación de los datos obtenidos, llegando a las conclusiones que el Tae Kwon Do es un aporte importante en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños y niñas.

Palabras clave: Tae kwon do, juegos recreativos, preparación física.

ABSTRACT SUMMARY

THEME: “RECREATIONAL GAMES IN THE PHYSICAL PREPARATION OF TAE KWON DO IN THE CHILDREN’S CATEGORY “A” OF THE MERCENARY TRAINING CLUB AND HIGH PERFORMANCE”

AUTHOR: Mario Xavier Pinto Campoverde

TUTOR: Mg. Gabriela Alexandra Villalba Garzón

Summary

The present investigative work with the name “THE RECREATIONAL GAMES IN THE PHYSICAL PREPARATION OF THE TAEKWONDO OF THE CHILDREN CATEGORY “A” OF THE FORMATIVE CLUB AND HIGH PERFORMANCE MERCENARIES.” allows us to know the existing relationships, between recreational games in the physical preparation of Tae Kwon do and the development of coordinative abilities, by stating the main objective “Determine how recreational games influence the preparation of Taekwondo” , the Theoretical Framework, by searching for preliminary research antecedents, and then establishing the variables: dependent and independent, according to the bibliographic search of repositories, and the internet, for this an online survey was carried out due to the COVID-pandemic, 19, getting the children who practice Taekwondo in the specialized training Club and high performance Mercenaries to collaborate with us with their answers to be able to have a verification of the hypothesis raised, once the research methods are defined, the instruments (surveys) that serve to perform the quantitative and qualitative analysis of the process variables of the research, later we carry out the analysis and verification of the data obtained, reaching the conclusions that Tae Kwon do is an important contribution in the development of the coordination capacities of children.

Keywords: Tae Kwon do, recreational games, physical preparation.

ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

APROBACIÓN DEL TUTOR DEL TRABAJO DE GRADUACIÓN O TITULACIÓN.....	ii
AUTORÍA.....	iii
APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
RESUMEN.....	vii
SUMMARY.....	viii
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	ix
ÍNDICE DE CUADROS.....	xi
ÍNDICE DE TABLAS.....	xii
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xiii
CAPÍTULO I.....	1
MARCO TEÓRICO.....	1
Antecedentes Investigativos.....	1
Justificación.....	39
Objetivos.....	41
1.3.1. Objetivo General.....	41
1.3.2. Objetivos Específicos.....	41
CAPÍTULO II.....	42
METODOLOGÍA.....	42
2.1. Métodos.....	42
2.1.1. Enfoque de la investigación.....	42
2.1.2. Niveles de investigación.....	42
2.1.3. Modalidad de la investigación.....	43
2.2. Población y Muestra.....	44
2.3. Variable de estudio.....	45
2.4. Hipótesis.....	45
2.5. Materiales.....	46

2.6.	Instrumentos.....	46
2.7.	Procedimiento.....	50
2.8.	Recursos	52
2.8.1.	Recursos Humanos.....	52
2.8.2.	Recursos institucionales	52
2.8.3.	Recursos Materiales.....	52
2.8.4.	Recursos Económicos	52
2.9.	Cronograma.....	51
CAPÍTULO III.....		52
RESULTADOS Y DISCUSIÓN		52
3.1.	Análisis y discusión de resultados	52
3.1.1.	Análisis de las encuestas realizadas a los deportistas del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios	52
3.2.	Verificación de hipótesis.....	65
3.2.1.	Planteamiento de la Hipótesis.....	65
CAPÍTULO IV		70
CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES		70
4.1.	Conclusiones	70
4.2.	Recomendaciones	70
MATERIALES DE REFERENCIA		72
4.3.	Referencias Bibliográficas.....	72
4.4.	Anexos	72

ÍNDICE DE CUADROS

CUADRO 1: Materiales	44
CUADRO 2: Recursos Institucionales	45
CUADRO 3: Recursos Digitales	51
CUADRO 4: Población	51
CUADRO 5: Edad	59
CUADRO 6: Grado de Libertad	66
CUADRO 7: Descripción de la población.....	67
CUADRO 8: Frecuencia Observada	67
CUADRO 9: Frecuencia Esperada	68
CUADRO 10: Verificación del chi cuadrado	68

ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1: Base de datos varones	53
TABLA 2: Base de datos mujeres	54
TABLA 3: Pre-test varones	55
TABLA 4: Pre-test damas	56
TABLA 5: Pos-test varones	57
TABLA 6: Post-test damas	58

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1: Edades.....	59
GRÁFICO 2: Género	59
GRÁFICO 3: Sabía usted que la recreación desarrolla capacidades físicas.....	60
GRÁFICO 4: Conoce usted que es un juego recreativo.....	60
GRÁFICO 5: Los juegos recreativos motivan la práctica deportiva.....	61
GRÁFICO 6: Los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen mejor preparación física.....	61
GRÁFICO 7: Los niños deben practicar juegos recreativos.....	62
GRÁFICO 8: Sabe usted que una Buena preparación física Evita la deserción en los deportistas.....	62
GRÁFICO 9: Considera que los juegos recreativos favorecen a los deportistas para posibilitar una mejor práctica deportiva.....	63
GRÁFICO 10: Te cuesta trabajo entrenar con juegos recreativos.....	63
GRÁFICO 11: Sabe usted que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos.....	64
GRÁFICO 12: Sabía usted que la velocidad, Resistencia y coordinación se desarrolla con juegos recreativos.....	64

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1.1. Antecedentes Investigativos

Como antecedentes de investigación, se encuentran en el ciberespacio diversidad de información sobre la práctica de los Juegos recreativos en la preparación física del Taekwondo en categorías Infantiles, estos trabajos servirán como elemento de juicio para establecer líneas base de información en el presente proyecto.

Tema: “JUEGOS LÚDICOS PARA EL DESARROLLO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS EN LOS ESTUDIANTES DEL CLUB TAEKWONDO NEYKING SUBA. BOGOTÁ PERÍODO NOVIEMBRE 2017”

Autor: (Cuervo, 2017)

Se busca fortalecer las actividades, emociones y sentimientos de los jóvenes a partir de acciones lúdicas y recreativas enfocadas a las capacidades físicas (coordinación, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia), los estudiantes del club quienes no demuestran interés y concentración no se exigen y son conformes con su nivel de desempeño.

Conclusiones:

- Gracias a este proyecto de grado se abre un punto de vista o mirada de aprendizaje, conocimiento y enseñanza, tres elementos fundamentales de la educación y la pedagogía de la lúdica que implica muchas posibilidades y en especial una de las herramientas como es la creatividad, eje fundamental para el desarrollo de la persona en los diferentes contextos deportivos, sociales, culturales y académicos.

- La construcción del documento es una oportunidad para la creación de elementos lúdicos para el desarrollo de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de no volver el deporte lineal en la construcción de metas o logros, es desde la actividad un medio de diversión con el mismo objetivo de llegar a un logro de manera recreativa.
- Con la aplicación a futuro de la propuesta Lúdica y pedagógica a través del juego se pretende cambiar las actividades físicas generales, por juegos lúdicos y recreativos para generar el desarrollo físico que se necesita que utilizarán los niños y jóvenes para divertirse.
- Se cree que un niño y joven desarrolla más fácil cuando existe motivación, interés y gusto por lo que hace y que mejor manera dándole la posibilidad de desarrollarse humanamente por medio de la lúdica y sus manifestaciones del ser.

Tema: PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA MASIFICAR EL TAEKWONDO LA HABANA CUBA 2008-2009

Autor (Rodríguez, 2009)

En este trabajo se presenta un programa de actividades físicas deportivas recreativas para aumentar la masificación del taekwondo en la comunidad la Quinta, el mismo se sustenta en el proceso de programación recreativa, como resultado del proceso investigativo se aplicó un programa de actividades físicas deportivas recreativas.

Conclusiones:

- La concepción del programa de actividades físicas deportivas recreativas basado en la asistencia, puntualidad, y aumento de la matrícula de los niños de 11 – 12 años, potencia la participación activa y consiente por la práctica del Taekwondo en la comunidad de la quinta.

- Para que la práctica de actividades físicas deportivas recreativas encaminadas al taekwondo obtenga mayores resultados debemos buscar actividades que motiven a los niños, concientizarlo de los beneficios que les aporta este deporte, debemos de crear una necesidad involuntaria en nuestros educandos por la práctica de este arte marcial.
- Se pudo demostrar en la práctica que las actividades físicas deportivas recreativas mediante un proceso continuo, flexible y sistemático favorecen considerablemente la masificación del taekwondo en la comunidad de la Quinta.

Tema: INICIACIÓN EN LA PRÁCTICA DEL TAEKWONDO PARA EL DESARROLLO DE LA MOTRICIDAD Y LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS DE 5 A 8 AÑOS. GUAYAQUIL 2013

Autor:(Gómez Lincanco, 2014)

Es aquí que nuestro trabajo de investigación tiene como propósito demostrar que por medio de las artes marciales (TAEKWONDO), dirigidas a niños y estructuradas de acuerdo a su edad; se pretende desarrollar las capacidades motrices y coordinativas que serán de mucha ayuda para que en lo posterior con todas las habilidades y destrezas adquiridas incursionar en cualquier deporte ya sea individuales o colectivos. El objetivo de nuestro trabajo está encaminado en desarrollar las capacidades coordinativas y motricidad y con esto pretendemos beneficiar a los niños del Centro Educativo José María Velasco Ibarra No- 3 del Cantón General Antonio Elizalde (Bucay).

Conclusiones:

- El curso de Taekwondo para el desarrollo de la motricidad y de las capacidades coordinativas en los niños de 5 a 8 años del Centro de Educación Básico “José María Velasco Ibarra” es aceptado por la comunidad educativa, por lo que a través del análisis realizado se ha comprobado que es necesario que los niños puedan practicar y con ello mejorar la motricidad y las capacidades motoras y para el futuro en este arte deportivo marcial.

- Los maestros están convencidos que este curso es una excelente oportunidad para mejorar la lateralidad, equilibrio orientación etc. Y a la vez conocer acerca de la práctica del Taekwondo en la escuela y los beneficios que conlleva tanto en lo psicológico y físico.
- Los padres de familia están conscientes que la institución educativa promueva la práctica de este deporte a través del curso para que sus hijos encuentren otra forma de hacer práctica deportiva, además aprendan cortesía, respeto, voluntad y disciplina de una forma lúdica.
- Existe el pleno convencimiento que la ejecución del curso permitirá que los estudiantes sean directamente beneficiados en los aspectos, espiritual, psicológico y físico.
- Los niños en estas edades se muestran muy motivados y les gusta practicar este deporte ya que aquí se ponen de manifiesto la lateralidad, coordinación, equilibrio, anticipación la reacción otros. Y si lo realizamos de forma lúdica que es ideal en estas edades, se sentirán muy felices en esta práctica deportiva.

Tema: “GUÍA DE JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA LA INICIACIÓN DEL TAEKWONDO EN NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS EN LA ACADEMIA DE TAEKWONDO MANOS UNIDAS” MANABÍ 2017

Autor:(Macías Figueroa, 2017)

El siguiente trabajo de campo, con enfoque cualitativo de tipo crítico reflexivo, fue realizado en la Academia Manos Unidas, se utilizó una entrevista estructurada aplicada a 3 entrenadores, la información fue analizada por medio de una triangulación de contenido. Entre los principales resultados se obtiene que los entrenadores aplican una metodología tradicional, dando a notar que existe poco conocimiento científico, los entrenamientos que ellos imparten es basada en la experiencia que tuvieron como competidores; por ello admiten que el juego es una prioridad en las clases, pero no conocen que es un medio para desarrollar habilidades y capacidades, por lo mismo solo hacen uso del juego en el calentamiento o en la parte final del entrenamiento.

Conclusiones:

- Una vez procesada y analizada la información recolectada mediante los instrumentos de investigación se puede decir que los entrenadores de la Academia de Taekwondo “Manos Unidas” denotan carencia en el uso de los fundamentos teóricos y metodológicos, es así que hay una problemática estructural conllevando a una enseñanza tradicional basada en la experiencia que obtuvieron como deportistas y en el aprendizaje vivencial.
- La propuesta mejorará el proceso de enseñanza-aprendizaje en la iniciación del Taekwondo, se constituye en una guía para desarrollar las habilidades motrices básicas y genéricas que serán de base para el aprendizaje del deporte formal.

Tema: EL TAEKWONDO EN LAS CAPACIDADES COORDINATIVAS EN NIÑOS Y NIÑAS DE CINCO A SIETE AÑOS DE LA ACADEMIA DE ARTES MARCIALES KOREA DE LA CIUDAD DE AMBATO 2020

Autor: (Barrionuevo Vargas, 2020)

Nos permite conocer la relación existente entre el Tae Kwon Do y el desarrollo de las capacidades coordinativas mediante la aplicación del Test SJ3 que mide a través de 7 ejercicios el nivel en el que se encuentran las capacidades coordinativas en cada uno de los individuos, el objetivo es determinar el desarrollo de las capacidades coordinativas en niños y niñas de cinco (5) a siete (7) años a través de la práctica del Tae kwon do.

Conclusiones:

- Se ha logrado notar los beneficios que ejerce el tae kwon do en las capacidades coordinativas en niños y niñas de cinco (5) a siete (7) años de la academia de artes marciales Korea de la Ciudad de Ambato, además podemos destacar valores como la disciplina, el respeto, trabajo en equipo, etc.
- La práctica del Tae Kwon Do potencializa el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños y niñas de cinco (5) a siete (7) años de la academia de artes marciales Korea de la ciudad de Ambato.

- Se ha demostrado la relación existente entre la práctica de artes Marciales como el Tae Kwon Do en el desarrollo de las capacidades coordinativas de los niños y niñas después de la aplicación de un programa deportivo. Se puede también extraer de esta investigación las recomendaciones que se detallan a continuación.
- Se recomienda dar mayor importancia a la ejecución de actividades metodológicas con contenido recreativo y lúdico que permitan a los involucrados desarrollar un mayor nivel de aceptación de actividades físicas y más aún enfocadas al desarrollo de las capacidades coordinativas que por su importancia y relación con diferentes aspectos de la vida del estudiante se debería prestar mayor interés.

Recomendaciones:

- Se recomienda el uso de una academia que se encuentre correctamente adaptada a las necesidades de los estudiantes en donde pueda contar con recursos físicos, armonía, orden y en donde exista un ambiente propicio para trabajar todos los aspectos tanto físicos como psicológicos de los estudiantes.
- Se recomienda la implementación de la práctica de ejercicios de Taekwondo, los cuales estén enfocados principalmente al desarrollo de las diferentes capacidades coordinativas existentes. Esta práctica debe tener intereses y llenar las expectativas y necesidades de estudiantes y docentes de Cultura Física.

Tema: FUNDAMENTOS TÉCNICOS DE TAEKWONDO EN EL DESARROLLO MOTRIZ DE LOS NIÑOS 6 Y 7 AÑOS

Autor: (Jiménez Velasco, 2019)

Desde la problemática de la investigación que se pudo observar una pobre aplicación en el desarrollo motriz de acuerdo a los contenidos del currículo de educación física para el desarrollo de las destrezas y motricidad, el investigador plantea la revisión de fundamentos técnicos que median la disciplina del Taekwondo para el desarrollo motriz de niños, con la finalidad de brindar nuevas alternativas que aseguren la formación integral mediante la disciplina del Taekwondo. En la metodología de la investigación se emplearon métodos y técnicas que procesaron información de la muestra que correspondió a los niños de 6 y 7 años. De tal manera que una guía de

observación hacia los niños. Los resultados validaron la propuesta de los mencionados fundamentos técnicos de Taekwondo, en la misma se describen las actividades que fueron considerados por el investigador.

Conclusiones:

- Mediante esta investigación se determinó que los fundamentos técnicos del taekwondo inciden favorablemente en el desarrollo de la motricidad de los niños del 6 y 7 años.
- La ejecución de fundamentos técnicos del taekwondo en los niños del 6 y 7 años, ayudo en su desarrollo físico, emocional y psicológico para el desarrollo de las habilidades motrices.
- Diagnosticar la importancia del desarrollo de la motricidad en los niños del 6 y 7 años de la Unidad Educativa Rosario Sánchez Bruno de la ciudad de Guayaquil.
- Permitir la realización de una guía metodológica educativa referente a los fundamentos técnicos de taekwondo.
- Recomendaciones promover la práctica del taekwondo en las Unidades educativas del país enfocado también a edades tempranas logrando así incidir de una manera correcta en el desarrollo motriz de los estudiantes.
- Se recomienda la realización de trabajos investigativos referentes a este tema de investigación, así como la divulgación de los resultados obtenidos mediante la publicación de artículos científicos.

Tema: ESTRATEGIAS LÚDICAS Y RECREATIVAS QUE POSIBILITEN MEJORAR LOS PROCESOS DE CONVIVENCIA Y BIENESTAR EN LOS MIEMBROS DE LA COMUNIDAD EDUCATIVA DE LA INSTITUCIÓN ROBERT FRANCIS KENNEDY JORNADA DE LA MAÑANA

Autor: (Nocove Díaz, 2017)

En las Instituciones educativas de nuestra ciudad hay hacinamiento en especial en los momentos del descanso para los estudiantes y de igual forma las actividades que pueden realizar los estudiantes y otros miembros de la comunidad en su tiempo libre son mínimas, con el interés por brindarle alternativas lúdicas y recreativas a la comunidad de nuestra institución, se identificarán cuáles son las principales problemáticas presentadas en la institución de donde nacen algunas necesidades con respecto a oportunidades que se pueden brindar a nuestra comunidad para que den un uso adecuado a sus horas de descanso, así como crear un grupo representativo institucional de taekwondo.

Conclusiones:

- Se iniciará por identificar la problemática en los aspectos al uso de los espacios recreativos los cuales son mínimos y las pocas oportunidades que tienen los estudiantes de usar los mismos, por ser tan reducidos con respecto al número de estudiantes impiden tener actividades de recreación activa, lúdicas y recreativas especialmente en sus descansos y al finalizar sus actividades lectivas.
- De igual forma se darán a conocer la forma de poner en práctica estas actividades lúdicas y recreativas como son: juegos inter cursos, grupo representativo de taekwondo y festival atlético infantil donde se tiene la oportunidad de vivencia su institución como propia y que los estudiantes de los grados superiores vivencien en realidad esos pilares institucionales.
- Estas actividades fueron presentadas al consejo académico contenidas en el proyecto del uso creativo del tiempo libre institucional en el transcurso del año 2016, con el concurso y colaboración de 120 estudiantes de los 3 grados, 11 de la institución se desarrollaron los juegos inter cursos, así como el festival atlético infantil, los cuales ya para el año 2017 quedaron institucionalizados ya

que se aprobó en el consejo académico que anualmente se llevarán a cabo estas competencias, las que se extienden no solo a los estudiantes sino también a los demás miembros de la comunidad educativa los docentes.

- El liderazgo uno de los pilares institucionales fue vivenciado y mostrado en la práctica por los estudiantes de los grados 11 quienes lideraron el desarrollo de las diferentes competencias con un gran compromiso y responsabilidad de principio a fin, consiguiendo con esto la aprobación por unanimidad del consejo académico, para que estas competencias queden en el calendario académico institucional anual.
- El grupo representativo de taekwondo fue la posibilidad de abrir un espacio para los estudiantes que tienen el interés de realizar actividades alternas en la jornada extraescolar y también de aprovechar los espacios institucionales para que la comunidad educativa pueda dar un uso adecuado del tiempo libre de las diferentes áreas reconocen y junto con otras de tipo cultural y fueron aprobadas y realizadas de la siguiente forma se explicará brevemente como se llevaron a cabo que expectativas generó en los estudiantes, profesores, directivas y otros miembros de la comunidad institucional.
- Tanto el consejo académico, coordinación académica, de convivencia, orientación y rectoría se dio vía libre para que estas actividades queden institucionalizadas, y se realizarán en adelante de forma permanente mientras se cuente con la participación y apoyo de los docentes, estudiantes y directivos de la institución.

Tema: ANÁLISIS DE LA PERMANENCIA ESTUDIANTIL EN LA FUNDACIÓN UNIVERSITARIA AUTÓNOMA DE COLOMBIA Y SU FORTALECIMIENTO A TRAVÉS DE ESTRATEGIAS LÚDICAS

Autor: (Chia Saavedra, 2020)

La presente investigación desarrolla una revisión de las estrategias implementadas por la Fundación Universidad Autónoma de Colombia, en adelante (FUAC), en el II semestre del año 2017, planteadas a partir del comportamiento de los indicadores de estudiantes matriculados y graduados durante los años 2013 a 2017 con el fin de

promover la permanencia estudiantil a través de la lúdica, de manera que se pueda verificar la permanencia y efectividad de las mismas en el logro de dichos objetivos. El estudio se enfoca en el funcionamiento institucional y su capacidad de realizar procesos de inserción de los estudiantes al medio universitario, a partir del desarrollo de procesos cognitivos (mental, física y espiritual), brindando espacios para el aprovechamiento del tiempo libre, que atiendan áreas como el desarrollo humano, la salud, la cultura, y el deporte. Esto hace parte de la formación integral del estudiante, de la inclusión educativa y su capacidad para asociar los programas de formación con su proyecto de vida.

Conclusiones:

- Aunar esfuerzos entre las instituciones de educación superior y el Ministerio de Educación Nacional para establecer y ejecutar conjuntamente estrategias que permitan disminuir la tasa de deserción estudiantil de la educación superior colombiana.
- Facilitar la cooperación y la convergencia de responsabilidades, recursos y saberes de diferentes actores relacionados con la educación superior en torno del propósito antes mencionado.
- Continuar con la labor de fortalecimiento de la capacidad de las instituciones de educación superior para diseñar, ejecutar y evaluar acciones dirigidas al fomento de la permanencia y graduación estudiantil.
- Gestionar la transferencia de conocimientos, experiencia, instrumentos, metodologías y recursos entre instituciones de educación superior. Por lo anterior el MEN (2013) inició desde entonces, un esfuerzo importante para apoyar a las IES en la definición e implementación de estrategias (como la lúdica, por ejemplo), que les permitiera abordar el tema no solo desde un enfoque integral desde la Dirección de Bienestar 53 Universitario, sino también desde un enfoque preventivo, aplicado desde la autonomía universitaria con diferentes programas y resultados.

Tema: ESTRATEGIAS LÚDICAS-PEDAGÓGICAS DE ESTIMULACIÓN TEMPRANA ENCAMINADAS A FAVORECER EL DESARROLLO PSICOMOTRIZ EN NIÑOS-NIÑAS DE 2-3 AÑOS, COLEGIO 1-2-3 POR MÍ, ÁREA METROPOLITANA DE BUCARAMANGA

AUTOR: (Buitrago Chaparro, 2020)

La metodología utilizada fue la investigación acción, enfoque cualitativo, método inductivo que incluyó a 20 niños-niñas del grado párvulos cuatro, contando como instrumentos de recolección de información la observación participante, entrevista semiestructurada a docentes de preescolar de la institución educativa, y el diario de campo. Como resultado de ello se desarrollaron nueve actividades de estimulación temprana, socialización de las estrategias con maestras de preescolar y la escuela para padres con el fin de comprometerlos en el proceso de enseñanza-aprendizaje de sus hijos, y una guía de estimulación temprana dirigida a maestros y padres de familia, proceso del que se concluye que las actividades lúdicas deben propiciar la interacción de niños-niñas con su entorno, facilitando el estímulo de los procesos psicomotrices, otorgar libertad y continuidad para que tengan una participación activa en su propio aprendizaje, además del equilibrio adecuado en su crecimiento físico, intelectual y emocional. Las recomendaciones giran en torno a que desde el interior de las instituciones educativas se deben crear espacios y/o ambientes que cautiven la atención de los niños-niñas integrándolos niños y niñas a través del juego a fin de mejorar su habilidad psicomotora.

Conclusiones:

- Desarrollar un proceso constante de estimulación temprana en niños y niñas de dos a tres años para facilitar el proceso de enseñanza-aprendizaje, además de la psicomotricidad, básica para un desarrollo equilibrado, y todo ello rodeado de un clima afectivo, siendo un elemento básico y primordial, porque la maestra va a tener un papel primordial en este aprendizaje, al igual que la influencia de otros niños y niñas.

- Al interior de las instituciones educativas se deben crear espacios y/o ambientes que cautiven la atención de los niños-niñas integrándolos niños y niñas a través del juego a fin de mejorar su habilidad psicomotora.
- Las estrategias pedagógicas de estimulación temprana constituyen alternativas de mejoramiento, incrementando el conocimiento y compromiso de las docentes, demostrando avances en la expresión, la socialización, y la percepción de los estímulos del medio.
- Es necesario que las docentes adopten y apliquen diversas herramientas y actividades pedagógicas, que contribuyan en la estimulación temprana en los niños y niñas, incentivando áreas cognitivas, motriz, lenguaje y socioemocional, con las cuales desarrollará las habilidades que le permitan comunicarse con su entorno, estimular la capacidad comprensiva y expresiva relacionándolo con cada actividad que realice, asociándolos y dándoles un significado para luego imitarlos. Estimulación temprana y habilidades psicomotrices en niños de dos-tres años.
- Es trascendental que las instituciones educativas de nivel preescolar diseñen proyectos que posibiliten la estimulación temprana y con ello el fortalecimiento de las habilidades psicomotrices, puesto que son una herramienta primordial y determinante para cualquier proceso humano, como también un medio para la obtención de conocimientos que se efectúan en los niveles subsiguientes a la educación preescolar.
- Desde las instituciones educativas se debe hacer énfasis en el rol que juegan los padres de familia como actores del proceso de enseñanza- aprendizaje de los niños y niñas para que establezcan una comunicación más fluida con la maestra a fin de que posean las habilidades y destrezas en el contexto familiar, escolar y social.

Tema: METODOLOGÍA DIRIGIDA AL DESARROLLO DE LA COORDINACIÓN MOTRIZ EN EL TAEKWONDO CATEGORÍA INFANTIL 8 – 12 DE LA PROVINCIA DEL AZUAY

Autor: (Chango Sigüenza, 2011)

El nivel de preparación de un deportista depende del trabajo realizado durante un prolongado período de tiempo, por lo que resulta fundamental y recomendable su iniciación en edades tempranas. La iniciación temprana de los deportistas, está constituida por el proceso adecuado en enseñanza inicial.

Lo anterior, permite además la creación de las bases para el desarrollo de la preparación física general en los futuros deportistas y la apropiada predisposición psicológica para el incremento progresivo de las cargas de entrenamiento que recibirán durante su vida deportiva.

Es por ello que urge la necesidad de un trabajo bien concebido con niños de 8 a 12 años ya que entre estas edades no debe incorporarse las características de entrenamiento como propiamente tal, dado que los rasgos particulares de cada individuo no se han puesto aun definitivamente de manifiesto.

Entre los 8 y los 12 años de edad se observan rápidos y considerables progresos en la capacidad motora, se mejoran de manera extraordinaria las formas de movimientos conocidas, además se adquieren y consolidan otras nuevas.

Conclusiones:

- Analizados los resultados, acepto mi hipótesis planteada, la que será un punto de partida para prevenir los problemas locomotores (coordinación), en la planificación, organización, dentro del proceso de entrenamiento y especialmente en la metodología a utilizar en el proceso de aprendizaje.
- Se elaboró la metodología sustentada sobre la base de los principios del entrenamiento deportivo para utilizarla en la preparación y desarrollo de la coordinación motriz en los taekwondistas.
- La falta de profundización en la disciplina de taekwondo en academias, colegios y escuelas en la motivación de poner en práctica el concepto y desarrollo

de las cualidades físicas que posee el ser, hace que el niño (a) o deportista desconozcan estas cualidades físicas y la desarrollen.

- La mayoría de establecimientos y academias de la provincia no cuentan con la infraestructura necesaria para la práctica de esta disciplina, además el poco interés de las autoridades educativas hacia la formación general dentro del campo deportivo, y escasos conocimientos de la actividad física hace que el cuadro de subdesarrollo deportivo sea evidente.
- En el Taekwondo la coordinación motriz es una cualidad física primordial ya que de esta depende las restantes, por lo que el trabajo planificado y adecuado en las distintas etapas de preparación exige el constante aumento y trabajo de la coordinación y sus distintas cualidades como son la fuerza, resistencia y rapidez.
- La preparación deportiva integral de los Taekwondistas significa estar en preparación física - técnica – táctica y psicológica como requisito para la competencia deportiva.

Tema: LA RECREACIÓN Y SU IMPORTANCIA EN LOS DEPORTES DE COMBATES

Autor: (Vásquez Cáceres, Casanova Zamora, & Casanova Zamora, 2017)

Aunque los deportes de combate se alejan del combate real, su objetivo radica en enfrentarse a un adversario que tiene reacciones imprevisibles dentro de un entorno seguro. Pero ahí la importancia de la recreación; el hecho de que el individuo adquiera satisfacción continua de varias actividades, también se debe permitir utilizar un porcentaje de estas para actividades lúdicas.

La metodología utilizada tanto en la recopilación de información como en su procesamiento de acuerdo al campo de influencia de la propuesta se desarrolló utilizando la observación directa, el diseño de la investigación es descriptiva, se concluye que la recreación en los deportes de combate es de suma importancia y muy pertinente pues responde al desarrollo y formación del individuo contribuyendo a seres altamente competitivos, proactivos y con una formación amplia, en el campo deportivo.

Conclusiones:

- De la investigación realizada se desglosan algunos resultados que deben ser mencionados puesto que estos son la base que sustenta la pertinencia de la temática tratada.
- Se manifiesta la necesidad y la importancia de la recreación en los diferentes deportes de combates, en donde se plantea como alternativa desarrollar una gran gama de actividades en beneficio de sí mismo para una mejor calidad de vida.
- Se puede comprobar que a través de la recreación los deportistas que practican deportes de combates logran un mejor desempeño ya que se encuentran relajados física y emocionalmente es decir estas actividades aplicadas consecutivamente logran un mejor desempeño, que usará a lo largo de toda su vida.
- Promover la recreación antes de practicar cualquier tipo de deportes ayuda a obtener mejores resultados para llegar a la meta propuesta mejorando el rendimiento del deportista.

Tema: DIAGNÓSTICO PARA DEMOSTRAR LA IMPORTANCIA DE CONTAR CON UN ESPACIO CREADO COMO ESTRATEGIA LÚDICO-PEDAGÓGICA EXTRACURRICULAR PARA EL CUIDADO Y LA ATENCIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS, HIJOS DE DOCENTES, ESTUDIANTES Y ADMINISTRATIVOS DE LA UTP

Autor: (Alvarez Geney & Trejos Aricapa, 2008)

En la universidad Tecnológica de Pereira, es necesario contar con un espacio pensado en primera instancia, para los niños y niñas, hijos de docentes, estudiantes y administrativos, y a largo plazo, cubrir una población infantil más amplia perteneciente a las diversas instituciones educativas, población marginada, fundaciones, organizaciones no gubernamentales (ONG).

La misión es insertar a los adultos en el mundo de los niños, un mundo creativo, placentero, tranquilo, fantástico donde ellos puedan desarrollar plenamente sus capacidades, ser ellos mismos y no un producto elaborado y estandarizado de la

sociedad. En este sentido, “La IPA (Asociación Internacional por el derecho del Niño a jugar) profundamente preocupada por todas estas tendencias alarmantes que comprometen el desarrollo saludable de los niños en América Latina y en especial con los niños Colombianos, tiene entre otras la misión de ratificar el artículo N° 7 ”El niño tendrá plena oportunidad para el juego y la recreación, la que debería ser dirigida hacia los mismos propósitos que la educación; y el Artículo 31 de la convención sobre los derechos del Niño.

Conclusiones:

- Por medio de la encuesta realizada a la muestra de 107 administrativos, pudimos hacer un diagnóstico de las diferentes actividades extracurriculares que realizan sus hijos, el factor económico de los padres que permite o no la asistencia de los niños a diferentes actividades, el gusto o motivación por el que asisten a ellas y/o la preferencia de los padres, además de las posibilidades que existen en las instituciones públicas y privadas para el aprovechamiento constructivo del tiempo libre.
- Teniendo en cuenta el análisis que se hizo de los resultados de la encuesta, se puede concluir que existen diversos factores que reducen el índice del fomento del desarrollo humano, entre los cuales se encuentran la calidad de las actividades extracurriculares que realizan los niños, entendiéndose por actividad extracurricular, actividades que se llevan a cabo después del horario de clases y tienen como uno de sus objetivos fundamentales "Dar respuesta a las diferentes inquietudes de carácter artístico, deportivo y recreativo de sus estudiantes.
- Otro factor que hay que tener en cuenta, como se pudo ver en los resultados de la encuesta, es que a pesar que los padres se preocupan por que sus hijos estén cuidados y atendidos, descuidan la calidad de la formación de los agentes socializadores primarios (familia) y secundarios (comunidad, instituciones públicas o privadas).
- El desarrollo humano tendría además dos aspectos distintos, la formación de las capacidades humanas (mejor estado de salud, conocimiento y destreza) y el uso que la población hace de las capacidades adquiridas (descanso, producción y actividades culturales, sociales y políticas).

- Esto significa que el ser humano debe estar en un proceso de formación continuo y sistemático, que lo lleve a obtener una mejor calidad de vida en los ámbitos personal, familiar, social, económico, productivo. Esto solo se puede lograr potencializando sus capacidades, incluyéndolo en contextos enriquecedores y pertinentes para su desarrollo.
- Contrastando la situación detectada con las hipótesis del proyecto, se comprueba la primera hipótesis donde se plantea que los niños y niñas entre los 4 y 12 años, hijos de docentes, administrativos y estudiantes de la UTF, no cuentan con un espacio extracurricular donde se les brinde atención y cuidado pertinente que fomente su desarrollo humano integral; al igual que la segunda hipótesis donde se afirma que es necesario desarrollar un proyecto de intervención social, bajo una estrategia psicopedagógica pertinente para el cuidado y la atención de los niños y niñas entre los 4 y 12 años, hijos de docentes, administrativos y estudiantes, que permita fomentar su desarrollo humano integral.
- Las situaciones presentadas durante el desarrollo de las actividades, permitieron a los niños reflexionar sobre normas, valores y cómo llevar una sana convivencia dentro de la ludoteca. Para lograr que ellos aprendieran jugando de una manera espontánea y divertida, libre o guiada. Uno de los mejores resultados obtenidos, fue la asistencia continua de los niños, la alegría y emoción que mostraban al asistir a Ludo Explorer, el gusto por realizar las actividades dentro de la ludoteca y en el campus universitario, la constancia y acompañamiento de los padres; y saber que los padres finalmente encontraron el lugar que necesitaban, que llenara sus expectativas y cumpliera con sus posibilidades económicas, temporales y espaciales.

Tema: NECESIDADES FÍSICO ESPACIALES DE RECREACIÓN Y DEPORTE PARA CONTRIBUIR AL DESARROLLO SOCIOEDUCATIVO DE NIÑOS Y ADOLESCENTES EN ALTO TRUJILLO

Autor: (Gil Cisneros, 2020)

En la presente investigación se identificaron problemas como descuido de espacios recreativos y falta de infraestructura deportiva, lo cual genera que muchos niños y adolescentes ocupen parte de su tiempo en actividades que no ayudan a su desarrollo, de igual manera se ven involucrados en situaciones de peligro, ante ello surge la necesidad de creación de escenarios en donde esencialmente los usuarios en estudio puedan desarrollarse positivamente, sea recreándose o realizando algún deporte, con la intención que se potencialice sus habilidades físicas, psicológicas y cognitivas; entendiéndose como un medio acertado para optimizar su crecimiento. Se identifica a la población involucrada, delimitando sus intereses conjuntamente con estudios especializados que traen como consecuencias aportes para que la propuesta sea eficaz y satisfaga las necesidades del poblador en cuanto a deporte y recreación.

Luego de haber discutido los resultados, procesado datos y analizar la información, se llegó a la conclusión, que de acuerdo a las necesidades de la población en estudio se recomienden para cada escenario adecuado y elementos para insertar en la propuesta, por ejemplo: artes marciales, en el cual se precisa que ayuda al desarrollo integro de la persona; actividades lúdicas, las cuales ayudan en el proceso de socialización e imaginación. Los factores que intervienen para la futura propuesta, nos dan la información necesaria para la determinación de escenarios deportivos y recreativos, que es uno de los objetivos específicos del presente proyecto de investigación, es decir abordando áreas que según los requerimientos de la población e investigaciones son esenciales.

Luego de haber recopilado información concerniente a estudios anteriores sobre cada una de las variables planteadas en el presente trabajo de investigación debemos saber un poco más sobre cada variable.

Conclusiones:

- En el primer objetivo precisar la importancia que ejerce el deporte y la recreación en niños y adolescentes, los resultados muestran que, en la realización de deporte y/o la recreación se obtienen beneficios, que en el caso de niños ayudará a estimular su crecimiento y a la vez influye positivamente en su evolución personal; en adolescentes ayudará a reducir conductas antisociales, así mismo también influye en la reducción del sedentarismo.

- Por otro lado, estas actividades involucran tres aspectos del desarrollo humano: Físico – motor, cognitivo y psicológico – emocional. Para fortalecer al individuo, es necesario que estas actividades sean recomendadas según edades y catalogadas como las más óptimas para cada rango. En el objetivo definir al tipo de usuario conociendo sus necesidades deportivas y recreativas según edades.
- Para este estudio, se consideran tres etapas del desarrollo humano: De 3-5 años, de 6-12 años y de 13-20 años; de los cuales, dentro del Distrito: el 33.2% representa a menores de 12 años y el 35% a adolescentes de 12 a 20 años. Así mismo, las diferencias de las características entre etapas del desarrollo humano se dan en tres aspectos: Físico – motor, psicológico – emocional y cognitivo. En el aspecto físico – motor, durante la niñez temprana (de 3 a 5 años) la mejora de coordinación motora y ejercicios de fuerza.
- Durante el rango de 6 a 12 años, aumenta la fuerza y las capacidades motoras y finalmente en el rango de 13 a 20 años, velocidad, ejercitación física y dominio total del cuerpo. En el aspecto cognitivo, durante la niñez temprana (3 a 5 años), se busca fortalecer los sentidos y estimulación del lenguaje.
- Durante el rango de edad de 6 a 12 años, existe una percepción rítmico – temporal e incremento de las habilidades de memoria, pensamiento abstracto y razonamiento científico y finalmente en el rango de 13 a 20 años, el pensamiento y juicio moral adquieren mayor complejidad y mejora de procesos lecto – escritura.
- En el aspecto psicológico – emocional, durante la niñez temprana (3 a 5 años) se incita a jugar con personajes imaginarios, imitación de vida de adultos e iniciación de juegos simbólicos. Durante el rango de 6 a 12 años, existe un dominio total del cuerpo e importancia central de ellos mismos y finalmente, en el rango de 13 a 20 años, se comienza la integración en colectivos.
- En el tercer objetivo identificar los procesos que se requieren para realizar diferentes actividades deportivas y recreativas. Para la realización de actividades deportivas. Para actividades creativas y artísticas desarrolladas en ambientes techados, primero se debe dar a conocer acerca la actividad a realizarse, seguido de limpieza de los materiales a emplearse, realización de la actividad, pasar por servicios higiénicos para aseo y salida del lugar. Para actividades deportivas: Clase teórica para conocimiento del deporte a realizar, se realizan ejercicios de

calentamiento, desarrollo del deporte y enfriamiento de músculos para evitar atrofiamientos.

- En el objetivo N° 04 nos permite determinar las condiciones arquitectónicas de los escenarios que se requiere para la realización de deporte y recreación en el Centro Poblado Alto Trujillo. Para determinar las condiciones arquitectónicas que requieren las actividades recreativas y deportivas, se concluye que integrar las zonas de recreación y deporte no deberá alterar sus funciones, circulaciones y actividades.

Tema: ENSEÑANZA PARA LA COMPRESIÓN DE LOS JUEGOS DEPORTIVOS DE UNA PROPUESTA DIDÁCTICA DE DEPORTE ESCOLAR EN LA I.E.D. SAN FRANCISCO

Autor: (Quiones Quiñones & Zabala Herrera, 2020)

Es importante señalar que dichas prácticas deportivas deberán estar articuladas a las dinámicas propias del currículo educativo, porque este permitirá determinar los fines y propósitos para que el deporte en la escuela cumpla los objetivos propuestos. En este sentido, las prácticas deportivas escolares deben estar encaminadas en buscar el desarrollo de las capacidades (cognitiva, motora, Psicológica y social) en los niños y niñas en donde prepondera la inclusión y los aspectos lúdicos recreativos.

Por lo tanto, se busca cambiar el paradigma de la enseñanza tradicional la cual enfatiza en el aprendizaje técnico, para pasar a uno modelo comprensivo, donde las prácticas deportivas se contemplen desde la globalidad iniciando por la enseñanza de los aspectos tácticos de los deportes hacia una progresión a la técnica, pero siempre conservando lo global del juego, para que no se pierda la característica lúdica recreativa de este, que es de vital importancia en la enseñanza-aprendizaje de las prácticas deportivas en los niños y niñas.

Como resultado del proceso de investigación, a continuación, se presentan las conclusiones a las que se llegó resultado de este, las cuales responden a cada uno de los objetivos planteado en función de la construcción de una propuesta de deporte escolar bajo el modelo didáctico enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos en la básica primaria articulado a los lineamientos curriculares de la IED San Francisco.

Conclusiones:

- El deporte en el ámbito escolar debe estar encaminado a contribuir al desarrollo integral de todas las dimensiones (cognitiva, motora, psicológica y social) en los niños y niñas, donde el juego sea un aspecto importante en el proceso enseñanza- aprendizaje permitiendo que lo lúdico recreativo siempre esté presente en todas las prácticas deportivas, conllevando a la participación de todos sin tener en cuenta sus capacidades físicas y motoras.
- Por esta razón, es importante que estas prácticas estén ligadas a los fines y propósitos de la institución permitiendo determinar la finalidad formativa del deporte en la escuela.
- Se reconoce que las prácticas de deporte escolar realizadas por las y los estudiantes de básica primaria de la IED San Francisco, en el descanso y el espacio libre que los profesores y profesoras les dan a los niños y niñas, adicional en las clases de educación física se enmarcan por los gustos de cada estudiante, se observó que practican micro-fútbol, baloncesto, voleibol, saltar lazo y otros que enfocan sus prácticas al arte, donde bailan y cantan en estos espacios.
- Estas prácticas no son mediadas por ningún profesor, y son los niños y niñas los que organizan sus escenarios y determinan las reglas de participación en cada modalidad deportiva. A través del proceso de investigación se contextualiza que IED San Francisco por medio de sus lineamientos curriculares piensa el desarrollo de sus espacios de formación bajo el modelo pedagógico enseñanza para la comprensión, teniendo como pilar una formación creativa, reflexiva, crítica, innovadora y comprensiva por la cual las y los estudiantes puedan impactar el entorno que los rodea.
- En este mismo sentido, el desarrollo metodológico de las clases de educación física pensada bajo este modelo, tiene como base las actividades prácticas, dinámicas y creativas las cuales se desarrollan por medios de cuatro etapas sensibilización, conceptualización, apropiación y aplicación expresiva. La IED San Francisco se caracteriza por ser incluyente integradora bajo sus programas de inclusión de niños y niñas sorda y extra edad, en la cual prime el respeto por la diferencia y sus semejantes, e incentiva la participación, permitiendo la libertad

de expresión, estímulo de ideas nuevas y donde los juicios críticos valorativos hacia los demás no existan en ninguna de su área de formación.

- Desde la mira de la institución, representada por los docentes participantes en el proceso de articulación de la propuesta didáctica de deporte escolar Escuela Formativa comprender para jugar, en términos generales se reconoce que en muchos de los fines formativos va en línea a lo que se plantea la IED San Franciscos, en este sentido, contemplándose los cuatro ámbitos de evaluación, se destaca por los profesores que la propuesta desde lo institucional se reconocen algunas relaciones entre la propuesta y los planteamientos que realiza la institución.
- Por otra parte, en lo concerniente a lo metodológico se reconoce que la propuesta ayuda al desarrollo integral y formativo, pero que se debe hacer más énfasis en el modelo pedagógico que permita fortalecer los componentes estructurales. Concluyendo que, la propuesta ayuda a la integración social de los niños y niñas de la básica primaria ya que es un proceso diferente al que vienen acostumbrados en la clase de educación física.
- El deporte como mediador en el proceso formativo de los niños y niñas debe asumir la toma de decisiones como eje principal en el proceso formativo, ya que esta permite que se relacionen en diferentes contextos de su vida, permitiéndoles adquirir mayor autonomía al momento de realizar una elección en cualquier ámbito ya sea (educativo, personal o emocional). Por tal razón, el deporte escolar debe estar enfocado a un constante cuestionamiento que permita la reflexión de lo que acontece en la práctica.

Recomendaciones:

- Se considera importante para la implementación de la propuesta comprender para jugar, el conocimiento del modelo didáctica enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos bajo el cual está pensada, con el fin de que se puedan alcanzar los propósitos formativos que esta propone, los cuales son la comprensión del juego, toma de decisiones, la comunicación y el respeto.
- A la IED San Francisco, que se piense la propuesta de deporte escolar “Escuela formativa comprender para jugar” como una forma diferente de asumir

del deporte en el contexto escolar, la cual contribuirá en esos principios misionales que se plantea la institución en la formación de las y los estudiantes.

- Además, aportará en la conformación de nuevos espacios de interacción de los niños y niñas de la básica primaria ya que no cuentan con deporte escolar, y esta permitirá dinamizar aún más el aprendizaje basado en la comprensión, la toma de decisiones, la creativa, la comunicación y el respeto por sus semejantes.

Tema: LAS ACTIVIDADES LÚDICAS EN EL SEDENTARISMO PARA NIÑOS DE 10 A 12 AÑOS DEL BARRIO SAN FELIPE DE LA CIUDAD DE LATACUNGA EN TIEMPOS DE LA PANDEMIA COVID-19

Autor: (Hidalgo Álava & Balseca Abril, 2021)

El presente trabajo de investigación analiza las actividades lúdicas y el sedentarismo en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga, generados por la emergencia sanitaria COVID-19, la cual permite recopilar información relevante sobre la situación actual de los niños que no pueden salir de casa y por la misma razón limitan la práctica de actividades físicas. Además de conocer los riesgos que contempla ese estilo de vida provocados por el sedentarismo. Identificando que es absolutamente primordial prestar especial atención en la planeación y ejecución de diferentes actividades recreativas dirigidas a dichos niños. Es así como la investigación desarrollada busca evidenciar las principales problemáticas con la finalidad de crear conciencia y estimular a los estudiantes a combatir la vida rutinaria, evitando que esta perjudique el desarrollo de una vida sana.

Conclusiones:

- El presente trabajo de investigación analiza las actividades lúdicas y el sedentarismo en los niños de 10 a 12 años del barrio San Felipe de la ciudad de Latacunga, generados por la emergencia sanitaria COVID_19, la cual permite recopilar información relevante sobre la situación actual de los niños que no pueden salir de casa y por la misma razón limitan la práctica de actividades físicas.

- Además de conocer los riesgos que contempla ese estilo de vida provocados por el sedentarismo. Identificando que es absolutamente primordial prestar especial atención en la planeación y ejecución de diferentes actividades recreativas dirigidas a dichos niños.
- Es así como la investigación desarrollada busca evidenciar las principales problemáticas con la finalidad de crear conciencia y estimular a los estudiantes a combatir la vida rutinaria, evitando que esta perjudique el desarrollo de una vida sana. Se toma en consideración las siguientes recomendaciones.
- Fortalecer los lazos de comunicación y comprensión entre los integrantes del núcleo familiar lo que permitirá identificar las necesidades e intereses de cada uno, posterior a eso se podrá aprovechar de mejor manera el tiempo disponible planteando actividades que beneficien a todos y sea de interés común.
- Considerando que las actividades lúdicas permiten mantener una vida saludable se sugiere a los padres de familia y representante brindar información clara y oportuna para que cada uno de los niños logren identificar cuáles son las actividades lúdicas y los beneficio de practicarlas.
- Es importante trabajar mediante la sensibilización a los padres de familia y representantes sobre la importancia de las actividades físicas en los niños y a su vez que ellos trabajen a través de la iniciativa y motivación con los niños, aprovechando el interés y la diversión que ellos encuentran al realizarlos.
- Proponer rutinas de ejercicios e identificar los productos alimenticios adecuados permitirá mantener en buen estado físico además de aprovechar de manera productiva el tiempo que en la actualidad las familias y los representantes disponen debido a la emergencia sanitaria.

Recreación

Definición

La Recreación se define como la acción y efecto de recrear, por lo tanto, hace referencia a crear o a producir de nuevo algo, también se refiere a divertir, alegrar, deleitar, en una búsqueda de distracción en medio del trabajo y de las obligaciones cotidianas.

En su Diccionario de Filosofía, (Mora, 1976) , (Benítez Gómez Joaquín; Cadenas Sánchez Monserrat; Campón Castro Óscar; Espartero Vázquez Aurora; Muñoz Romero Ernesto, Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones, 2015); considera la recreación como “Un modo de hacer, una manera de vivir, una forma de ser que se apodera del ser humano, que se identifica con él, que lo realiza o que le permite un cierto grado de éxito personal que le satisface plenamente”.

Esta definición muestra la recreación como superación personal, un reto para el ser humano, como medio para el perfeccionamiento de éste. Por eso, es importante que las administraciones apoyen y garanticen el tiempo libre y proporcionen medios para el recreo de la mente, el cuerpo y el espíritu desde las estructuras productivas y de distribución.

De acuerdo con (Finley, 2009) la recreación se considera comúnmente como un tipo de experiencia, una forma específica de actividad, una actitud o estado de ánimo, una fuente de vida rica y abundante, un sistema de vida para las horas libres, una expresión de la misma naturaleza del hombre, un movimiento.

No obstante, hoy en día se conceptualiza a la recreación como cualquier tipo de actividad agradable o experiencias disfrutables (pasivas o activas), socialmente aceptables, una vida rica, libre y abundante, desarrolladas durante el ocio (ya sea individualmente o colectivamente), en la cual el participante voluntariamente se involucra, con actitudes libres y naturales, y de la cual se deriva una satisfacción inmediata. En otras palabras, se practican actividades recreativas por el goce personal y la satisfacción que produce; son actividades motivadas por las satisfacciones personales que resultan de ellas.

Según la investigación realizada por (Vasquez Cabrera, 2012) de la Universidad de Cuenca los juegos recreativos son actividades netamente lúdicas, practicadas en tiempo libre. Después de una evaluación realizada a educandos de la Escuela Isaac M. Peña, se observó la necesidad de trabajar en la coordinación sensoria motriz en alumnos que están en etapa de formación académica, con el fin de recrear y desarrollar capacidades motrices básicas. La metodología utilizada y aplicada es conocida por todos los que estamos inmersos en el ámbito de la Cultura Física.

Al examinar la bibliografía relacionada con el tema de investigación, (Villafuerte, Pérez, & Delgado , 2019), manifiesta que entre los hallazgos se revelan niveles insuficientes en la satisfacción de las expectativas de estudiantes, padres y madres de familia respecto a las prácticas deportivas ejecutadas en los centros escolares participantes.

Esta investigación hace hincapié en el ocio y el tiempo libre en el campo educativo, de tal manera que el docente en Cultura Física juega un rol muy importante en el campo Institucional como en la comunidad; se toma el criterio de Dumazedier de las 3 D, descanso, diversión y desarrollo, así como de Frederick Munné que manifiesta que solo hay dos tiempos el de ocupación y otro libre. (Silva Monsalve & Montañez Sánchez, 2019), destaca que el uso de Tecnología de información y Comunicación software educativo multimedia Ludos en los procesos de enseñanza- aprendizaje juega un rol muy importante, utilizando test antes y después en las pruebas de Piaget-Head y Batería Ozeretsky con el uso de esta tecnología se puede observar un incremento de las habilidades de psicomotricidad, es así que la tecnología en la etapa de pandemia ha sido muy utilizada en la práctica de actividad física (Mocha, 2020).

Para, (Cuervo Forero, 2017), los niños no deben ser tratados como adultos en miniatura, ya que existen claras diferencias en el desarrollo físico y en la estatura. Se pregunta ¿A qué edad empezar a priorizar el trabajo técnico de Taekwondo en niños?, es lo que debemos plantearnos cuando queremos planificar un entrenamiento de Taekwondo para niños. Desde esta perspectiva, se propone una ruta de intervención pedagógica basada en la lúdica para promover e incentivar las capacidades físicas, la ruta está estructurada en 4 fases (conocer, aprender, experiencia y socialización), cada una integrada a un abanico de actividades que permiten alcanzar los objetivos y generar un impacto positivo.

Alineándonos a lo que manifiesta (Aguilar Morocho, Peña Fernández, López Arias, & Valle Salazar, 2020), el objetivo primordial es el de ayudar a estudiantes y profesores de Cultura Física con una guía de contenidos de planificación, desarrollo y control de procesos en la preparación física, respetando cada etapa de formación deportiva y que se obtenga como resultado el desarrollo de capacidades físicas condicionales y coordinativas; sin olvidarse que existe una relación entre los

resultados deportivos y el desarrollo de las capacidades físicas condicionales y coordinativas.

Características

- Su práctica se da a través de actividades de carácter lúdico y sistemático, acciones continuadas con sentido placentero.
- Tiene una significación educativa y no meramente de entretenimiento por cuanto pretende generar modelos de conducta consientes y autónomos ante el tiempo desocupado.
- Parte de la grupalidad como unidad de trabajo en contra de la tendencia habitual hacia el individualismo favoreciendo el desarrollo de los vínculos positivos con los otros y, particularmente, de colaboración con los demás.
- Concibe la participación de los recreandos como voluntaria, libre de obligaciones externas. Pretende que esa participación sea efectiva más que simbólica y comprometida más que de indiferencia.
- Es procesal y no aleatoria; se trata de acciones a lo largo de un tiempo determinado más que de situaciones aisladas o casuales suelen tener lugar en estructuras específicas que desarrollan instituciones públicas.

Tipos de Recreación

Para (Rosa Galindo, 2006), la recreación puede ser activa o pasiva, la recreación activa implica acción es decir la persona que mientras presta unos servicios disfruta de los mismos, por ejemplo:

Juegos: Pueden ser desarrollados en cada uno de los deportes individuales y colectivos, entre estos juegos tenemos los tradicionales (fútbol, vóley, tenis de mesa etc.) los pre deportivos, los intelectuales y los sociales. El juego en las etapa infantil es considerado un aporte significativo hacia el desarrollo armónico del ser humano especialmente en el proceso de aprendizaje motor (Mocha-Bonilla, 2018).

Expresión Cultural y Social: Se encargan de la elaboración de objetivos creativos, representaciones y organización de equipos a través de los clubes deportivos y recreativos.

Vida al aire libre: Son actividades que se desarrollan en un medio natural, permitiendo la integración del individuo con la naturaleza, preservando los recursos naturales y haciendo buen uso del tiempo libre, sus características son: parques recreacionales y monumentos naturales, conservación y reforestación.

Importancia de la Recreación

Para la doctora (Díaz Tocornal, 2020), recalca que si se realiza en familia, sus ventajas son aún mayores, ya que fortalece los vínculos familiares, fomentando una relación de confianza basada en el apoyo, cariño y diversión, se obtiene como beneficios:

- Enriquecer la vida de la gente
- Contribuye a la dicha humana
- Contribuye al desarrollo y bienestar físico
- Es disciplina
- Fomenta cualidades cívicas
- Previene la delincuencia
- Es cooperación, lealtad y compañerismo
- Educa a la sociedad para el buen uso del tiempo libre
- Mantiene el equilibrio entre la rutina diaria y las actividades para evitar la muerte prematura de la juventud.

Juegos Lúdicos

Definición

Para (Cepeda Ramírez, 2017), El juego es una actividad natural, libre y espontánea, actúa como elemento de equilibrio en cualquier edad porque tiene un carácter universal, pues atraviesa toda la existencia humana, que necesita de la lúdica en todo momento como parte esencial de su desarrollo armónico; la lúdica es una opción, una forma de ser, de estar frente a la vida y, en el contexto escolar, contribuye en la expresión, la creatividad, la interacción y el aprendizaje de niños jóvenes y adultos.

Los juegos inspiran a los estudiantes a pensar, a crear y recrear con actividades que contribuyen al desarrollo de la atención y la escucha activa, el seguimiento de

instrucciones y el compromiso para cumplir reglas, para, de esta manera, comprender en la vivencia y convivencia, en la acción y corrección.

El término lúdico es de origen latín “ludus” que significa “juego”.

Asumir el juego desde el punto de vista didáctico, implica que este sea utilizado en muchos casos para manipular y controlar a los niños, dentro de ambientes escolares en los cuales se aprende jugando; violando de esta forma la esencia y las características del juego como experiencia cultural y como experiencia ligada a la vida. Bajo este punto de vista el juego en el espacio libre-cotidiano es muy diferente al juego dentro de un espacio normado e institucionalizado como es la escuela. La lúdica es una manera de vivir la cotidianidad, es decir sentir placer y valorar lo que acontece percibiéndolo como acto de satisfacción física, espiritual o mental. La actividad lúdica propicia el desarrollo de las aptitudes, las relaciones y el sentido del humor en las personas.

Las actividades lúdicas propician en ambiente placentero y constituye un factor para enriquecer el desarrollo de los niños y niñas brindándoles mejores posibilidades de expresión y satisfacción en donde se entrelaza el goce, la actividad creativa y el conocimiento. Según (Romero, Escorihuela, & Ramos, 2009)

¿Cuáles son las actividades lúdicas y recreativas?

Para (Mateo Sánchez, 2014), con relación al interés predominante que satisfacen en el individuo las clasifica de la siguiente manera:

Actividades Lúdicas: Todas las formas de juego: juego de mesa, juegos de salón, juegos tradicionales, video juegos, juegos de ordenador.

Actividades deportivas-recreativas: prácticas, encuentros o competencias de alguna disciplina recreativa o deporte (en la variedad de deporte para todos, deporte popular o masivo).

Diferencia entre juego y la lúdica

La lúdica es un movimiento inherente al ser humano, a su desarrollo psicosocial. Desde esta propuesta, la lúdica es” el proceso interno que mueve al individuo en diversas situaciones, ámbitos de referencia y temporalidad implicando en ello el aprendizaje” “. La relación entre lúdica y juego didáctico, evidencia su contraposición conceptual y

empírica, porque mientras una es movimiento interno, el otro presenta reglas y fines. Según (Yañez Flores, 2013)

Beneficios del aprendizaje lúdico

Quienes apuestan por un aprendizaje lúdico de los niños lo hacen porque consideran que ese trae consigo ventajas tales como las siguientes:

- Permite que los niños aprendan con mayor facilidad y sin aburrirse.
- Los conceptos que asimilan les resultan más fácil de retener en la memoria.
- Es una manera de fomentar lo que se conoce como aprendizaje significativo.
- De la misma manera, también hay que tener en cuenta que es una forma de que puedan mejorar su capacidad de comunicación y, además, la de comprensión.
- En esta lista de beneficios del aprendizaje lúdico tampoco hay que olvidarse de que ayuda a que los pequeños mejoren sus habilidades sociales.
- Y a todo lo expuesto, hay que añadir que también incrementa la autoestima. (Pérez Porto & Merino, 2018).

Características de las estrategias lúdicas

Para (Valle, González Cabanach, Cuevas González, & Fernández Suárez, 1998), las estrategias poseen el objetivo de estimular y promover el aprendizaje a través de una serie de actividades metodológicas basadas en el diseño, la planificación y la ejecución. Todas enmarcadas en los aportes de la ciencia y las nuevas tecnologías. (González, 1993).

Toda estrategia tiene una serie de características que le asignan su cuota dentro del proceso educativo:

- Su carácter particular.
- La planificación anticipada.
- El logro de objetivos específicos.
- En su diseño, planificación y ejecución tiene que anticiparse un conjunto de actividades que le darán vida en el proceso de aprendizaje.
- Su vinculación con el ambiente donde se desenvuelve el niño o de la niña es fundamental.

Para diseñar una estrategia es menester conocer:

- ¿Qué se quiere fomentar en el estudiante, es decir, qué competencias desarrollar?
- ¿Cómo se va a desarrollar el proceso?
- ¿Con qué recursos se cuenta?

PREPARACIÓN FÍSICA

Definición

El principal objetivo de la práctica deportiva es conseguir una buena preparación física. Se entiende por preparación física una serie de ejercicios que son beneficiosos para el organismo, como la resistencia cardiovascular, la fuerza, la flexibilidad o la coordinación de movimientos. Estas cualidades se consiguen con el ejercicio físico regular, junto con una serie de hábitos saludables, especialmente relacionados con la alimentación, (Navarro, 2016; Paredes, et al. 2020).

Ozolin define la preparación física como el proceso orientado al fortalecimiento de los órganos y sistemas, a una elevación de sus posibilidades funcionales, al desarrollo de las cualidades motoras (fuerza, velocidad, resistencia y la flexibilidad la agilidad). Con este planteamiento coinciden autores como son Mateveiev (1983), Platonov (1993) y otros. (Drc. Cortegaza Fernández, Drac. Hernández Prado, & Lic. Suárez Sosa, 2003)

La Preparación Física es uno de los componentes primordiales del entrenamiento deportivo para desarrollar las cualidades motoras: fuerza, velocidad, Resistencia, flexibilidad, coordinación. La preparación física se divide en general y especial. Algunos especialistas recomiendan incluso destacar además la preparación auxiliar.

Unos índices elevados de preparación física general son el fundamento funcional para desarrollar las cualidades físicas especiales, para perfeccionar de forma eficaz los demás aspectos de la preparación (técnico, táctico, psíquico). Un proceso de preparación física general organizado racionalmente presupone el desarrollo polifacético y a la vez proporcional de las distintas cualidades motoras. (Nikolaievich Platanov & Mijailovna Bulatova, 2001)

La preparación física general

(Peña Fernández, Aguilar Morocho, Valle Salazar, & López Arias, 2020), manifiesta que la preparación física general es la que trabaja todas las cualidades físicas, como la fuerza, la resistencia, la velocidad, la flexibilidad, etc., necesarias para la práctica de cualquier deporte, además proporciona un desarrollo equilibrado de todos los grupos musculares, de todas las funciones orgánicas y sistemas energéticos.

Mediante la preparación física general, obtendremos las condiciones básicas y elementales para una posterior preparación física específica, debido a que algunas cualidades desarrolladas en esta etapa, como por ejemplo la fuerza y la resistencia.

La preparación física general debe realizarse durante el período de pretemporada, donde hemos de poner apunto nuestro cuerpo para poder realizar los entrenamientos más intensos y en una etapa lo más lejana posible al período de competición, debido a que el organismo necesita un tiempo de adaptación al trabajo de por lo menos cuatro o cinco semanas y debe contemplar tanto el trabajo cardiovascular, como el muscular. Durante la etapa más competitiva, también se debe mantener un mínimo trabajo de preparación física.

Entrenamiento físico

Entendemos que un principio es una ley o regla que se cumple o debe seguirse con cierto propósito, como consecuencia necesaria de algo o con el fin de lograr un objetivo. En nuestro caso, las normas o pautas que, basadas en las ciencias biológicas, psicológicas y pedagógicas, nos ayudan a dirigir sistemáticamente el proceso global de entrenamiento de la actividad física y/o entrenamiento deportivo.

Los principios pedagógicos se centran en el proceso de enseñanza-aprendizaje, para que se logre sacar el mayor rendimiento de la habilidad, tarea o gesto forma deportiva necesaria. Incluyen directamente en la metodología empleada durante el proceso de entrenamiento o de acondicionamiento físico. Están más indicados al aprendizaje y automatización de la tarea, la motivación, la progresión y la estabilización de los

resultados. Son muy adecuados en la iniciación deportiva y en la adquisición de patrones motores nuevos.

Los principios biológicos son aquellos que afectan a los procesos de adaptación del organismo del deportista. Es decir, aquellas normas que inciden sobre las adaptaciones endógenas que el propio organismo experimenta al sufrir una carga de entrenamiento. Son principios que están especialmente orientados a los factores energéticos del músculo, a los parámetros antropométricos y mecánicos del organismo y a los propios procesos neuronales y motores del organismo. Podemos decir que inciden directamente en la puesta a punto del organismo y el rendimiento propio de las posibilidades reales que éste presenta como potencial. (Abralde Valeiras, 2016)

Funciones de la reparación física general

Para (Cortegaza Fernández, Hernández Prado, & Suárez Sosa, 2003), entrenar, repetir, practicar, son palabras, que aunque no resultan sinónimos, constituyen premisas básicas para la obtención de altos logros competitivos. En el cumplimiento de este objetivo influyen de manera activa dos componentes básicos, que se expresan en:

- Las potencialidades o aptitudes individuales que manifieste cada deportista para una determinada especialidad deportiva, conjuntamente con el desarrollo del nivel de aspiraciones y motivación que estos alcancen.
- Y en segundo término la capacidad que manifieste el entrenador de aplicar las cargas del entrenamiento, acorde a cada momento del proceso y al nivel de experiencia motriz que posean los deportistas que están bajo su tutela.

Estos dos pilares (entrenador-atleta) interactúan entre sí de forma dialéctica, lo que le posibilita trazarse metas ambiciosas, que permitan bordear los límites biológicos y psicológicos, del organismo del deportista, sin provocar traumas, obteniendo como efecto positivo un sistemático incremento de la capacidad de trabajo general y especial, que propicien una mejora en los rendimientos competitivos.

Dentro de las funciones que cumple la preparación física general tenemos:

- Desarrollar, consolidar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de los ejercicios especiales y competitivos.

- Transferir efectos positivos de estructuras análogas o que sirvan de base a una determinada actividad especial.
- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico cuando las condiciones objetivas (factores climatológicos, lesiones etc.) obstaculizan el empleo de los medios especiales.
- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.
- Purificar y limpiar el sistema cardiovascular durante los meso ciclos entrantes, eliminando las sustancias nocivas acumuladas en sus sistemas y aparatos, (como es el incremento de las grasas que se generan durante el periodo de transito) y las posibles lesiones que pueden arrastrarse del ciclo que acaba de concluir.
- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contemple, evitando el retraso del funcionamiento de determinados órganos o sistemas, por lo que se debe de intensificar por ejemplo en el trabajo de planos musculares de mucha importancia para el movimiento y que por lo general en la práctica cotidiana no se desarrollan con igual magnitud como son los músculos abdominales y de la espalda.
- Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aerobia con cargas de larga duración y baja intensidad como base regeneradora de las demás fuentes energéticas.
- Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los semiplanos (derecho - izquierdo) con iguales dimensiones al igual que ocurre con todas las funciones vitales de todos los sistemas (cardio - respiratorio, renal, somático, etc.) no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

El trabajo de la preparación física general repercute en diferentes direcciones en el trabajo de los órganos y sistemas del organismo del atleta sometido a las cargas del trabajo físico de diferentes magnitudes.

Como efecto inmediato, retardado o acumulativo de las cargas físicas generales se provocan un grupo de alteraciones biológicas y psicológicas en el organismo del deportista.

Beneficios de la preparación física

Para (Riofrio Loayza, 2016), la preparación física ayuda a obtener varios beneficios tanto en la parte corporal como en la parte cognitiva.

- Aumento del consumo máximo de oxígeno y reducción de la frecuencia cardiaca.
- Mayor eficiencia del músculo cardiaco.
- Tendencia favorable en la incidencia de mortalidad cardiaca.
- Aumento de la capilarización del músculo esquelético.
- Ahorro de glucógeno.
- Mejora de la resistencia durante el ejercicio.
- Aumento del metabolismo.
- Contrarresta la osteoporosis y la obesidad.
- Mejora la estructura y función de los ligamentos y las articulaciones.
- Liberación de endorfinas (Bermúdez, 2013. p. 5)

La preparación física específica

Se refiere al desarrollo de las cualidades físicas, grupos musculares, sistemas energéticos, funciones orgánicas, movimientos especiales y adecuaciones del trabajo a las necesidades particulares de una determinada actividad deportiva. Sin una buena preparación física general, es casi imposible realizar una preparación física específica eficaz, debido a que ésta se basa en el nivel físico adquirido previamente.

Los beneficios de la preparación específica son entre otros:

Los músculos ganan en resistencia, fuerza, velocidad de contracción y coordinación intra e intermuscular. Se mejora la hipertrofia muscular, a partir de ejercicios con poco peso y muchas repeticiones. Se incrementa la capacidad aeróbica muscular a partir del trabajo de resistencia muscular local.

- Aumenta la velocidad de reacción y la coordinación de los movimientos.
- Favorece la eliminación de la tensión nerviosa y el stress.
- Mejora la concentración y provoca un estado de bienestar.

- Aumenta la ventilación y capacidad pulmonar y el organismo se oxigena mejor. Disminuye la frecuencia respiratoria y aumenta la profundidad de cada respiración. Aumenta la capacidad vital.
- Los valores fisiológicos del sistema cardiovascular se modifican, obteniendo mejoras en su ritmo cardíaco, consumo máximo de oxígeno, frecuencia cardíaca y respiratoria, que permiten que el organismo trabaje con un menor gasto energético.
- Aumenta el tamaño de las cavidades del corazón, y, por lo tanto, el volumen de sangre en cada latido.
- Mejora el trabajo cardíaco, en sentido general, producto de su fortaleza, por lo que puede impulsar la sangre a lugares más lejos con mayor velocidad y economía.
- Aumentan los latidos en actividad y disminuyen en reposo, también aumentan los vasos sanguíneos en número y tamaño. (Carreras, 2012)

1.2. Justificación

La importancia del presente trabajo radica en concientizar el buen uso de los juegos lúdicos en la preparación física del Club Mercenarios y prevenir la deserción y factores de riesgo para la salud en los estudiantes ya que esta puede conllevar a problemas cardio respiratorios por eso se debe propiciar su desarrollo desde la iniciación deportiva en este deporte.

Este proyecto de investigación tiene un gran **impacto** positivo en los entrenadores ya que dispondrán de recursos para una mejor preparación física, y la planificación de la misma se verá reflejada en los deportistas, en sus entrenamientos ya que va a estar motivado y mejor preparado.

El interés de esta investigación es promover los juegos lúdicos en la preparación física de los deportistas y de esta manera contribuyendo a la no deserción y obtención de buenos resultados en los deportistas.

La presente investigación es **factible** ya que contaremos con el apoyo de los padres de familia, lo cual permitirá tener un buen desarrollo del trabajo y sobre todo existe la predisposición de los niños que tienen el tiempo necesario para trabajar, están ansiosos de realizar actividades lúdicas desde su casa con la ayuda de los padres de familia.

Es viable **porque** los niños y los padres de familia cuentan con la tecnología adecuada debido a la emergencia sanitaria por el COVID-19 pasaron a ser herramientas indispensables para todos los ámbitos (educación, trabajo, entretenimiento), donde pueden conectarse con los compañeros y el entrenador para las actividades.

Los **beneficiarios** de esta investigación en primera instancia son los niños de 9 a 11 años del Club Mercenarios, donde les permitirá conocer más sobre su cuerpo poder desarrollar sus capacidades, posteriormente serían beneficiarios los padres de familia quienes ayudaran al desarrollo de actividades físicas desde su casa.

Desde mi punto de vista el deporte en los últimos años ha tenido una gran influencia en el contexto educativo, a través de estas prácticas se promueve el desarrollo cognitivo, motriz psicológico y social de los niños, niñas, adolescentes y jóvenes.

Según (Akilian, 2012), la mayoría de entrenadores, no utilizan juegos recreativos en la preparación física de sus deportistas. No se toma en cuenta el principio fundamental que los niños aprenden y desarrollan mejor sus habilidades y cualidades jugando. Los juegos son el pilar para que los deportistas no se aburran y evitar la deserción, en un colectivo de Instructores de Taekwondo el juego en la clase es una estrategia pedagógica cotidiana, para otros es una actividad que le quita tiempo a la enseñanza de aquellos contenidos propios del Taekwondo. Históricamente, las actividades lúdicas fueron restringidas en las clases con origen en las artes marciales por considerarlas ajenas y productoras de conductas poco afines a las mismas. El juego en el primer momento de la clase, no siempre intentará buscar un sentido de divertimento en el sujeto, sino que también se lo puede pensar como un juego orientado a un fin específico. Teniendo en cuenta las edades de nuestros estudiantes de Taekwondo, el juego puede ser un gran movilizador al comenzar la clase.

A nivel de la Provincia de Pichincha se ha evidenciado a lo largo de la historia de nuestro deporte, que es una necesidad importante la utilización de juegos lúdicos en la preparación física de los deportistas, de esta manera los deportistas no se saturan de los ejercicios físicos tradicionales.

En el Club de Taekwondo Mercenarios se observa la necesidad de promover y crear juegos para el desarrollo de las capacidades físicas, en una sesión de clase que sean recreativas generando gusto, satisfacción, demostración de emociones y sensaciones que solo a través de la lúdica se pueden generar.

La importancia de cumplir con los objetivos pedagógicos y de mejoramiento de sus capacidades físicas y evitar la deserción como principal consecuencia, se busca mejorar los valores como confianza, respeto, marcialidad y compañerismo, etc. y se mantiene un proceso en los deportistas desde la categoría infantil hasta llegar a la categoría Senior.

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

- Determinar los factores que impiden la recreación como parte de la Preparación Física de Taekwondo de la Categoría Infantil “A” del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios.

1.3.2. Objetivos Específicos

- Explicar dentro de la práctica del Taekwondo la variedad de juegos de recreación como parte de la preparación Física.
- Identificar como se está aplicando la preparación Física de Taekwondo de la Categoría Infantil “A” del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios.
- Elaborar una guía de juegos que ayude a mejorar la preparación física en Taekwondo de la Categoría Infantil “A” del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios.

Antes de realizar la descripción del cumplimiento de los objetivos planteados para la presente investigación se debe mencionar que a causa de la pandemia COVID-19 que está atravesando el país y el mundo se realizó la investigación mediante el aplicativo Microsoft Forms de la plataforma Office 365.

CAPÍTULO II METODOLOGÍA

2.1. Métodos

2.1.1. Enfoque de la investigación

Los beneficiados directos de la presente investigación son los deportistas practicantes de Taekwondo de la categoría Infantil del Club Mercenarios. La investigación que se desarrollo tuvo un enfoque cuali-cuantitativo, debido que se tuvo que evaluar individualmente de manera visual. Como instrumentos para la recolección de datos de los sujetos de investigación se aplicó una encuesta generada por el programa Microsoft Office 365 y su aplicativo Microsoft Forms. La técnica aplicada fue una encuesta dirigida a deportistas, misma que contemplo cinco ítems cada una de las variables, con las cuales pudimos realizar el análisis respectivo.

Para la recolección de la información se utilizó una encuesta, la misma que fue elaborada y aplicada por el investigador vía online. Una vez recolectado los datos arrojados por la encuesta se procedió a tabular y realizar el análisis estadístico e interpretación de resultados y la respectiva verificación de la hipótesis.

Es **cualitativa** porque se evaluó las variables que tienen relación por medio de un análisis de las diferentes circunstancias en las que los sujetos investigados desarrollaron, y se obtuvo una mejor preparación física en los niños.

Es **cuantitativa** debido a que se efectuó procesos matemáticos para interpretar los datos estadísticos que proyectaron las encuestas.

2.1.2. Niveles de investigación

Observacional e inductiva, debido que existió un control visual desde la aplicación del pre-test, el desarrollo, la progresión, y adaptaciones de los entrenamientos hasta obtener los resultados finales.

Analítica, al momento de revisar los referentes teóricos y poder realizar un programa de entrenamiento respetando los principios del entrenamiento deportivo para poder desarrollar paso a paso los entrenamientos dirigidos.

Exploratoria, el presente trabajo fue de tipo exploratorio porque genero una hipótesis, reconoció las variables que son definidas por vivencias personales del autor y por la indagación en fuentes bibliográficas.

Descriptiva, la investigación descriptiva nos permitió comprender más detalladamente el objeto de la investigación, mediante el uso de registros, análisis e interpretación de la comparación de las técnicas e instrumentos aplicados y poder intentar descubrir la relación causa-efecto entre las variables del estudio.

Correlacional, Se buscó determinar la relación entre las dos variables desde el inicio del proceso de investigación, misma que admitió expresar predicciones estructurales a la investigación del tema planteado.

2.1.3 Modalidad de la investigación

La presente investigación se basó en referencias bibliográficas científicas, artículos científicos, libros, tesis, libros, revistas, publicaciones, páginas web especializados; que ayudaron a un mejor entendimiento del método recreativo y lúdico en la preparación física, cambios que este genera en nuestro cuerpo y así profundizar la investigación. La presente investigación se ubicó en un paradigma crítico- propositivo, el mismo que concibe a la realidad como algo cambiante, que debemos reconocer en la práctica del Taekwondo, misma que está en constante transformación, la misión será buscar plantearnos algunas alternativas viables al problema investigado. Nos permitió interactuar con los sujetos de la investigación, pero dado los acontecimientos actuales que se está viviendo a causa de la pandemia COVID-19, el trabajo de campo se lo realizó mediante el uso de las herramientas tecnológicas “Zoom” que es un software de video conferencia al alcance de los entrenadores y deportistas. Los entrenamientos se ejecutaron de manera virtual cada atleta en su propio hogar con utilización de implementos sencillos como cuerdas, botellas, ulas, globos, pelotas, etc. Contando siempre con la supervisión del entrenador por medio de la aplicación y con la asistencia de los padres de familia.

2.2. Población y Muestra

El universo de estudio de esta investigación se invitó a participar a todos los deportistas integrantes del Club Mercenarios, para los cuales acudieron 32 deportistas que se encontraron en las edades de 9 a 11 años, debido que el universo investigado era pequeño se trabajó con la totalidad de la población, no se aplicó fórmula.

Características de los participantes del estudio

SEXO	EDAD	NÚMERO	EXPERIENCIA
Masculino			
	9	4	20%
	10	3	20%
	11	8	20% \pm 50%
Femenino			
	9	3	20% \pm 30%
	10	3	20% \pm 30%
	11	11	20% \pm 70%
TOTAL		32	

CUADRO 1: Características de los participantes de estudio. Elaborado por: Mario Pinto Fuente: Propia de investigación

1. Participantes por categoría			
Edad		Frecuencia	Porcentaje
	Masculino	4	12,500%
9	Femenino	3	9,375%
	Masculino	3	9,375%
10	Femenino	3	9,375%
	Masculino	8	25,000%
11	Femenino	11	34,375%
	Total	32	100,00%

CUADRO 2: recursos institucionales categorías de los participantes de estudio.

Elaborado por: Mario Pinto Fuente: Propia de investigador

2.3 Variable de estudio

Variable Independiente: Los juegos recreativos en la práctica del taekwondo

Variable dependiente: La preparación física en el Taekwondo

2.4 Hipótesis

Hi: Los juegos recreativos influyen de manera adecuada en la preparación física en la Selección de Taekwondo del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenario.

Ho: Los juegos recreativos no influyen de manera adecuada en la preparación física en la Selección de Taekwondo del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenario.

2.5 Materiales

Para el desarrollo de los entrenamientos y los deportistas necesitarán de un computador (laptop) con acceso a una conexión estable de internet, la instalación de la aplicación Zoom además todos los participantes necesitaremos un área libre de obstáculos en la casa de los deportistas además de la utilización de calzado adecuado para reducir el impacto del

entrenamiento de saltos, incluyendo algunos implementos sencillos que se utilizará en las sesiones de entrenamiento (conos, botellas, globos, ula, pelota).

2.6 Instrumentos

Esta investigación busca determinar los factores que impiden la recreación como parte de la preparación física de Taekwondo de la Categoría Infantil A del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios, por lo cual se realizará un entrenamiento de 4 semanas, adaptando la preparación física mediante juegos recreativos, como instrumento de medición y tratándose de niños de 9 a 11 años se procedió a utilizar el test de Ruffier-Dickson en las cuales se valorara las cualidades físicas básicas, es una prueba que se realiza para medir la resistencia aeróbica al esfuerzo de corta duración y la capacidad de recuperación cardíaca.

Descripción del test

Es un test basado en una fórmula que sirve para obtener un coeficiente que nos da una valoración acerca de nuestro estado de forma. Dicho coeficiente se obtiene mediante la realización de 30 flexiones de piernas de un tiempo de 45 segundos.

$$(PO + P1 + P2) - 200 / 10$$

PO = Pulsaciones por minuto en reposo (basal)

P1 = Pulsaciones por minuto después del ejercicio (adaptación)

P2 = Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación

- Para realizar este test, primero hay que medir las pulsaciones en reposo (de pie o sentado) durante 1 minuto (PO).
- A continuación, de pie, hacer 30 flexo-extensiones profundas de piernas (sentadillas), a ritmo constante con el tronco recto, en ángulo de 90°, en 45 segundos con las manos en la cadera. Si se terminan las sentadillas antes de los 45 segundos se continúa hasta el final.

- Después de realizar este ejercicio y anotar las pulsaciones durante 1 minuto (P1), se realiza un descanso de 1 minuto (de pie o sentado) y se procede a registrar de nuevo las pulsaciones por minuto (P2).

Nota: Las pulsaciones de P1 y P2 deben medirse en 15 segundos multiplicados por 4 (equivalentes a un minuto), para eliminar el factor de recuperación. **(ver Anexo 1,2,3).**

Fuerza

Es aquella capacidad (física básica) que tiene el sujeto para recuperar, oponerse o contrarrestar una resistencia (por ejemplo, un peso) que puede ser nuestro propio cuerpo u otros externos mediante una contracción muscular.

Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Tren inferior

Test de salto horizontal parado

Se utiliza para comprobar la fuerza explosiva de la musculatura extensora de las caderas, rodillas y tobillos. Para ello el alumno se sitúa de forma que las puntas de los pies estén detrás de la línea de partida y separadas al ancho de las caderas con las rodillas flexionadas y los brazos hacia atrás. Desde esta posición (con los dos pies simétricos), realizará un salto ayudándose con un lanzamiento de brazos hacia delante y cayendo sobre la planta de los pies con las rodillas flexionadas. El deportista puede levantar los talones del suelo para tomar impulso y debe realizar el salto con los dos pies a la vez.

Se mide desde la línea de salida hasta la primera señal producida después del salto.

(ver Anexo 8)

Tronco

Test de abdominales en 30 segundos

Se utiliza para comprobar la fuerza-resistencia de la musculatura abdominal. Para ello el deportista se tumba sobre la espalda, con piernas flexionadas y las plantas de los pies apoyadas en el suelo y separadas al ancho de la cadera. Manos detrás del cuello entrelazadas o por delante a la altura del pecho, mientras que otra persona sujeta los tobillos.

A partir de esta posición, el deportista incorpora el tronco y retorna a la posición inicial tantas veces como pueda en 30 segundos. **(ver Anexo 5)**

Velocidad

Es la capacidad que tiene el sistema nervioso de mandar impulsos a las distintas partes del cuerpo para efectuar acciones motrices en el menor tiempo posible o la capacidad de reaccionar o realizar acciones motrices en el menor tiempo posible, a un ritmo de ejecución máxima y durante un período breve (que no presuponga la aparición de fatiga).

Características

Que sea de corta duración, que no se produzca fatiga y que supere resistencias externas de escasa magnitud. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de velocidad de 10x5 metros

Su principal objetivo es medir la velocidad de desplazamiento y agilidad del deportista. Para ello, partiendo de una distancia de 10 metros delimitada por dos líneas

paralelas, el alumno debe hacer cinco recorridos de ida y vuelta entre ellas en el menor tiempo posible. **(ver Anexo 6)**

Flexibilidad

La flexibilidad es la capacidad de extensión máxima de un movimiento en una articulación determinada. Las pruebas que nos permiten valorar esta capacidad son las siguientes:

Test de flexión de tronco sentado

Se utiliza para comprobar la elasticidad de la musculatura isquiotibial y de la musculatura extensora de tronco. No se necesita más que un banco sueco y una regla adosada a él.

Para ello el deportista se coloca descalzo, sentado en el suelo con los pies apoyados en la pata del banco, con las piernas extendidas y pies juntos. Si la longitud de los pies es mayor que la altura del banco, se colocaran los talones en contacto con la pata del banco, abriendo las punteras y manteniendo éstas en contacto con los bordes laterales superiores del mismo. Desde esta posición, sin flexionar las rodillas, se realiza una flexión del tronco buscando alcanzar con las manos la mayor distancia posible y se mantendrá esa posición al menos 2 segundos. (**ver Anexo 7 y 8**), de esta manera se consiguió recolectar los resultados iniciales que nos permitieron analizar en qué condiciones se encuentran.

2.7 Procedimiento

Para iniciar el procedimiento primero se realizó una socialización del proyecto involucrando el permiso correspondiente a las autoridades y entrenador del Club Mercenarios. Posterior se revisó los referentes bibliográficos, citando investigaciones de tipo experimentales dirigidas a los deportistas categoría infantil “A” del Club Mercenarios, el trabajo tuvo presente un test inicial y un post test, posterior en los entrenamientos del Club Mercenarios e identificar como se está aplicando la preparación física de Taekwondo de la Categoría Infantil “A”, después se socializo con las autoridades y entrenador del Club y planificamos un entrenamiento por 4 semanas incluyendo actividades recreativas como parte de la preparación.

Se realizó el registro correspondiente de los deportistas (datos personales, edades, peso, altura, experiencia y categoría), para dar paso a la convocatoria y organizar un horario y así comenzar el monitoreo.

Para la recopilación de datos se realizó un test de conocimiento (Los juegos recreativos en la preparación física en el Taekwondo), mediante la plataforma zoom con el entrenador y deportistas del club, el día dos el primer paso fue llenar un formulario con datos personales del atleta, luego se realizó un calentamiento general (lubricación, ejercicios de estiramiento), para proceder al desarrollo de la clase.

Procedimiento para el desarrollo de la investigación				
1. Socialización	2. Familiarización con los estudiantes	3. Colecta de datos Pre Intervención en los entrenamientos	4. Entrenamiento Con juegos recreativo	5. Coleta datos después de la intervención en entrenamientos
1 sesión	1 sesión	2 sesión	12 sesión	1 sesión
Socialización de la importancia, beneficios, interés e impacto de la investigación para las autoridades, entrenadores, deportistas e investigador	Observación e identificación de datos y explicación del test	Recolecta de datos personales, medidas antropométricas y test de Ruffier-Dickson <ul style="list-style-type: none"> • PO • P1 • P2 	Aplicación del programa de entrenamiento recreativo (lúdico) propuesto por el investigador.	Recolecta del test de Ruffier-Dickson

PO= Pulsaciones por minuto en reposo **P1**= Pulsaciones por minuto después del ejercicio **P2**= Pulsaciones por minuto después de un minuto de recuperación

CUADRO 3: recursos digitales Desarrollo de la investigación. Elaborado por: Mario Pinto

2.8. Recursos

2.8.1. Recursos Humanos

- Investigador, deportistas, entrenador y padres de familia
- Autoridades Club Mercenarios

2.8.2. Recursos institucionales

- Sala de entrenamiento (DOJAN)
- Conos, vallas, ulas, globos

2.8.3. Recursos Materiales

- Computador
- Plataforma de contacto Zoom
- Plataforma de contacto whatsapp
- Lista de deportistas
- Hojas
- Impresiones
- Cronómetro y silbato

2.8.4. Recursos Económicos

• Computad	
• Resma de hojas de papel	4,00
• Internet	60,00
• Movilización	20,00
• Impresiones	20,00
• Copias	20,00

TOTAL	924,00

Observación: Todos los gastos que se realizaron en la presente investigación corrieron por cuenta del investigador autogestión.

2.9. Cronograma

TIEMPO (SEMANAS)	OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE				ENERO				FEBRERO			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
ACTIVIDADES																				
Selección del tema	■	■	■																	
Aprobación del tema		■																		
Elaboración del perfil		■	■	■																
CAPÍTULO I (MARCO TEÓRICO)																				
Antecedentes Investigativos				■	■	■	■													
Objetivos				■	■	■	■	■												
CAPÍTULO II (METODOLOGÍA)		■																		
Materiales		■	■	■	■	■	■	■	■	■										
Métodos		■	■	■	■	■	■	■	■											
CAPÍTULO III (RESULTADOS Y DISCUSIÓN)																				
Análisis y discusión de los resultados									■	■	■	■	■							
Verificación de hipótesis									■	■	■	■	■	■						
CAPÍTULO IV (CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES)																				
Conclusiones												■	■	■	■	■	■			
Recomendaciones												■	■	■	■	■	■	■		

CUADRO 4: Cronograma, 2021. Elaborado por: Mario Pinto

CAPÍTULO III RESULTADOS Y DISCUSIÓN

3.1. Análisis y discusión de resultados

3.1.1. Análisis de las encuestas realizadas a los deportistas del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios

Durante la colección de datos se realizó una base de datos donde se pudo registrar información de manera individual a cada deportista, estos datos corresponden a Nombre del deportista, fecha de nacimiento, edad, género del deportista, masculino (M) o femenino (F), peso, talla, rango de cinturón.

No-	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA		F	PESO (kg)	TALLA (m)	CINTURÓN
		NACIMIENTO	EDAD				
1	Medina Trejo Emma Sofía	17/05/2012	9		40,70	129,00	Verde
2	Degirmencioglu Peralta Melek Alison	03/08/2012	9		42,90	155,00	Amarillo
3	Vizcaíno Cabezas Danna Paola	04/05/2012	9		29,00	130,00	Amarillo
4	Viteri Puente Solange Anahí	10/04/2011	10		29,00	134,50	Amarillo
5	Yajamin Gualoto Mayerli Solange	12/03/2011	10		33,90	140,00	Amarillo/Verde
6	Sarmiento Jaramillo Hanna Angelina	09/05/2011	10		38,00	145,00	Amarillo
7	Suárez Flores Nahomi Jennifer	06/01/2010	11		49,60	157,00	Negro
8	Jeréz Nepas Adriana Carolina	01/06/2010	11		64,30	163,30	Azul
9	Yajamin Gualoto Stefania Angie	30/07/2010	11		45,80	150,00	Azul
10	Vaca Gordon Norelia Sarahí	16/01/2010	11		48,00	155,00	Amarillo
11	Gaspar Sierra Dana Micaela	16/01/2010	11		45,30	155,01	Amarillo
12	Carrera Puente Genevieve Alaina	19/09/2010	11		50,00	162,00	Verde
13	Vizcaíno Cabezas Mayte Estefanía	10/01/2010	11		39,00	144,00	Amarillo
14	Garzón Méndez Ebony Arihana	25/11/2010	11		40,00	157,00	Amarillo/Verde
15	Lara Chalá Tanisha Elizabeth	09/07/2010	11		49,00	150,00	Azul
16	Sarmiento Jaramillo Iveth Camila	22/01/2010	11		62,00	160,00	Amarillo
17	Benítez de la Cadena Emilia Antonella	06/08/2010	11		49,50	157,00	Amarillo
18	Arroyo Aimara Emilia Isabela	24/04/2011	11		35,00	130,00	Verde

Tabla 1: Base de datos recolectados por el investigador, Damas Elaborado por: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente: Propia del investigador

No-	APELLIDOS Y NOMBRES	FECHA		GÉNERO	PESO (kg)	TALLA (m)	CINTURÓN
		NACIMIENTO	EDAD	M			
1	Aguilar Trejo Leonardo Nicolás	31/05/2012	9		25,20	123,00	Amarillo
2	Estepa Vélez Sebastián Enrique	16/04/2012	9		42,20	120,00	Amarillo
3	Espinoza Rodríguez Matías Emanuel	22/09/2012	9		22,00	118,00	Amarillo
4	Narváez Ortiz Fernando David	13/06/2012	9		46,00	118,00	Amarillo
5	Catucumba Sánchez Danilo Hair	16/11/2011	10		47,6	156,00	Amarillo/Verde
6	Caiza Simbaña Cristian Fabricio	19/07/2011	10		51,80	135,02	Amarillo/Verde
7	Franco Burgos Albheryt Sthio	26/07/2011	10		48,00	125,00	Amarillo
8	Cueva Guerrero Juan Martín	11/03/2010	11		50,60	152,00	Verde
9	Carrera Caiza Andy Joel	24/01/2010	11		39,60	134,00	Amarillo
10	Catucuanba Sánchez Said Fernando	14/10/2010	11		66,8	156,00	Amarillo
11	Cobo Flores Edwin Josueth	19/07/2010	11		48,70	169,00	Amarillo/Verde
12	Guaño Robalino Joaquín Ismael	01/04/2010	11		57,30	155,07	Amarillo
13	Simbaña Vaca Kevin Alexis	23/09/2010	11		32,40	135,00	Verde
14	Merino Miquinga Alan Johao	17/07/2010	11		50,00	130,00	Amarillo

Tabla 2: Base de datos recolectados por el investigador, Varones Elaborado por: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente: Propia del investigador

PRE-TEST		EDAD	EXPERIENCIA	PESO (kg)	TALLA (m)	VELOCIDAD (segundos)	ABDOMEN	SALTO (m)	FLEXIBILIDAD TRONCO	FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	PO	P1	P2
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES												
1	Medina Trejo Emma Sofía	9	30	40,70	129,00	18:51	16	136,00	1	141,50	76	180	120
2	Degirmencioglu Peralta Melek	9	20	42,90	155,00	19:20	13	128,00	2	128,00	78	180	168
3	Vizcaíno Cabezas Danna Paola	9	30	29,00	130,00	18:59	15	138,00	2	119,00	76	180	168
4	Viteri Puente Solange Anahí	10	20	29,00	134,50	16:13	19	150,02	1	149,00	49	128	116
5	Yajamin Gualoto Mayerli Solange	10	30	33,90	140,00	18:05	19	141,60	1	147,00	36	56	76
6	Sarmiento Jaramillo Hanna Angelina	10	30	38,00	145,00	16:15	16	145,00	1	152,00	42	184	168
7	Suárez Flores Nahomi Jennifer	11	70	49,60	157,00	14:55	28	162,02	2	172,00	77	160	88
8	Jeréz Nepas Adriana Carolina	11	50	64,30	163,30	17:07	19	172,40	2	183,00	73	100	80
9	Yajamin Gualoto Stefania Angie	11	70	45,80	150,00	15:18	20	182,50	2	168,50	46	120	80
10	Vaca Gordon Norelia Sarahí	11	40	48,00	155,00	14:50	17	180,00	2	159,00	50	120	112
11	Gaspar Sierra Dana Micaela	11	20	45,30	155,01	17:26	14	128,06	1	166,80	88	160	88
12	Carrera Puente Genevieve Alaina	11	20	50,00	162,00	15:02	21	172,20	1	160,00	80	132	88
13	Vizcaíno Cabezas Mayte Estefanía	11	30	39,00	144,00	14:55	17	163,00	1	152,00	77	180	164
14	Garzón Méndez Ebony Arihana	11	50	40,00	157,00	15:10	12	158,00	1	160,00	77	164	100
15	Lara Chalá Tanisha Elizabeth	11	50	49,00	150,00	15:00	15	150,00	1	158,00	79	168	108
16	Sarmiento Jaramillo Iveth Camila	11	30	62,00	160,00	18:45	13	159,50	1	163,00	45	168	156
17	Benítez de la Cadena Emilia	11	40	49,50	157,00	18:24	14	125,00	1	164,00	43	180	164
18	Arroyo Aimara Emilia Isabela	11	50	35,00	130,00	16:50	13	105,00	1	150,50	72	88	80

Tabla 3: Datos recolectados por el investigador Evaluación Inicial Damas Elaborado por: Mario Xavier Pinto Fuente: Propia del investigador

PRE-TEST		EDAD	EXPERIENCIA	PESO (kg)	TALLA (m)	VELOCIDAD (segundos)	ABDOMEN	SALTO(m)	FLEXIBILIDAD TRONCO	FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR	P0	P1	P2
Nº	APELLIDOS Y NOMBRES												
1	Aguilar Trejo Leonardo	9	20	25,20	123,00	16:51	18	151,50	13,50	127,00	109	184	120
2	Estepa Vélez Sebastián	9	20	42,20	120,00	18:50	12	120,40	14,00	132,00	75	100	72
3	Espinoza Rodríguez Matías	9	20	22,00	118,00	18:04	18	126,50	14,00	126,50	71	112	120
4	Narváez Ortiz Fernando	9	30	46,00	118,00	18:00	12	118,50	15,00	135,60	73	100	88
5	Catucuanba Sánchez Danilo	10	20	47,60	156,00	13:59	12	167,00	14,00	156,20	87	148	140
6	Caiza Simbaña Cristian	10	20	51,80	135,02	18:11	20	132,00	16,00	153,00	86	172	120
7	Franco Burgos Albheryt	10	20	48,00	125,00	17:50	14	130,00	15,00	140,00	71	100	92
8	Cueva Guerrero Juan Martín	11	50	50,60	152,00	16:01	26	182,00	16,00	169,00	71	120	92
9	Carrera Caiza Andy Joel	11	20	39,60	134,00	15:22	21	173,50	17,00	143,00	77	128	120
1	Catucuanba Sánchez Said	11	20	66,80	156,00	18:09	15	130,02	11,00	151,50	50	128	120
1	Cobo Flores Edwin Josueth	11	30	48,70	169,00	15:11	20	175,60	13,00	168,50	90	160	120
1	Guaño Robalino Joaquín	11	40	57,30	155,07	16:01	17	167,01	13,00	152,50	95	144	148
1	Simbaña Vaca Kevin Alexis	11	50	32,40	135,00	16:54	20	115,15	14,00	146,00	75	88	64
1	Merino Miquinga Alan	11	50	50,00	130,00	16:43	16	115,20	15,00	156,00	76	120	108

Tabla 4: Datos recolectados por el investigador Evaluación Inicial Varones Elaborado por: Mario Xavier Pinto Fuente: Propia de la investigación

		POS-TEST																			
		PESO (kg)		TALLA (m)		VELOCIDAD (segundos)		ABDOMEN		SALTO (m)		FLEXIBILIDAD TRONCO		FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR		PO		P1		P2	
No-	APELLIDOS Y NOMBRES	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	Medina Trejo Emma Sofia	40,70	40,70	129,00	129,00	18:51	17:20	16	18	136,00	140,00	18	20	141,50	145,00	76	76	180	180	120	120
2	Degirmencioglu Peralta Melek Alison	42,90	42,90	155,00	155,00	19:20	18:10	13	15	128,00	132,00	22	25	128,00	133,00	78	78	180	168	168	128
3	Viscaino Cabezas Danna Paola	29,00	29,00	130,00	130,00	18:59	17:30	15	17	138,00	141,00	20	22	119,00	123,00	76	73	180	108	168	88
4	Viteri Puente Solange Anahi	29,00	29,00	134,50	134,50	16:13	15:50	19	21	150,02	153,00	15	15	149,00	153,00	49	49	128	128	116	76
5	Yajamin Gualoto Mayerli Solange	33,90	33,90	140,00	140,00	18:05	17:30	19	21	141,60	144,00	12	15	147,00	152,00	95	90	160	140	116	76
6	Sarmiento Jaramillo Hanna Angelina	38,00	38,00	145,00	145,00	16:15	15:40	16	18	145,00	148,00	15	15	152,00	156,00	42	42	184	164	168	128
7	Suárez Flores Nahomi Jennifer	49,60	49,60	157,00	157,00	14:55	14:10	28	30	162,02	164,00	22	19	172,00	176,00	77	69	160	152	88	80
8	Jeréz Nepas Adriana Carolina	64,30	64,30	163,30	163,30	17:07	16:45	19	21	172,40	175,00	23	23	183,00	186,00	73	73	100	92	80	80
9	Yajamin Gualoto Stefania Angie	45,80	45,80	150,00	150,00	15:18	14:40	20	22	182,50	185,00	22	17	168,50	173,00	46	46	120	120	80	80
10	Vaca Gordon Norelia Sarahí	48,00	48,00	155,00	155,00	14:50	13:40	17	19	180,00	182,00	20	20	159,00	165,00	50	50	120	112	112	84
11	Gaspar Sierra Dana Micaela	45,30	45,30	155,01	155,01	17:26	16:50	14	16	128,06	130,00	13	27	166,80	168,00	88	88	160	160	88	88
12	Carrera Puente Genevieve Alaina	50,00	50,00	162,00	162,00	15:02	14:40	21	23	172,20	175,00	14	14	160,00	163,00	80	80	132	132	88	88
13	Viscaino Cabezas Mayte Estefania	39,00	39,00	144,00	144,00	14:55	14:20	17	19	163,00	165,00	16	16	152,00	156,00	77	77	180	168	164	124
14	Garzón Méndez Ebony Arihana	40,00	40,00	157,00	157,00	15:10	15:00	12	16	158,00	160,00	19	19	160,00	164,00	77	77	164	156	100	88
15	Lara Chalá Tanisha Elizabeth	49,00	49,00	150,00	150,00	15:00	14:45	15	18	150,00	153,00	19	23	158,00	161,00	79	76	168	152	108	84
16	Sarmiento Jaramillo Iveth Camila	62,00	62,00	160,00	160,00	18:45	18:10	13	16	159,50	162,00	18	18	163,00	165,00	45	45	168	156	156	112
17	Benítez de la Cadena Emilia Antonella	49,50	49,50	157,00	157,00	18:24	18:05	14	18	125,00	127,00	17	20	164,00	167,00	43	43	180	160	164	128
18	Arroyo Aimara Emilia Isabela	35,00	35,00	130,00	130,00	16:50	16:10	13	18	105,00	108,00	16,00	30	150,50	153,00	72	72	88	80	80	76

Tabla 5: Datos recolectados por el investigador Evaluación Final Damas Elaborado por: Mario Xavier Pinto Fuente: Propia del investigador

		POS-TEST																			
		PESO (kg)		TALLA (m)		VELOCIDAD (segundos)		ABDOMEN		SALTO (m)		FLEXIBILIDAD TRONCO		FLEXIBILIDAD TREN INFERIOR		PO		P1		P2	
No-	APELLIDOS Y NOMBRES	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL	INICIAL	FINAL
1	Aguilar Trejo Leonardo Nicolas	25,20	25,20	123,00	123,00	16:51	16:11	18	20	151,50	154,00	13,50	18,00	127,00	131,00	109	109	184	184	120	120
2	Estepa Vélez Sebastian Enrique	42,20	42,20	120,00	120,00	18:50	18:01	12	17	120,40	123,00	14,00	18,00	132,00	135,00	75	75	100	88	72	72
3	Espinoza Rodríguez Matias Emanuel	22,00	22,00	118,00	118,00	18:04	17:40	18	20	126,50	129,00	14,00	20,00	126,50	129,00	71	71	112	112	120	120
4	Narváez Ortíz Fernando David	46,00	46,00	118,00	118,00	18:00	17:45	12	16	118,50	120,00	15,00	21,00	135,60	137,00	73	73	100	88	88	80
5	Catucuamba Sánchez Danilo Hair	47,6	47,6	156,00	156,00	13:59	13:25	12	16	167,00	169,00	14,00	19,00	156,20	160,00	87	84	148	196	140	148
6	Caiza Simbaña Cristian Fabricio	51,80	51,80	135,02	135,02	18:11	17:45	20	21	132,00	135,00	16,00	18,50	153,00	157,00	86	89	172	128	120	92
7	Franco Burgos Albheryt Sthio	48,00	48,00	125,00	125,00	17:50	17:10	14	17	130,00	133,00	15,00	18,00	140,00	144,00	71	71	100	88	92	80
8	Cueva Guerrero Juan Martín	50,60	50,60	152,00	152,00	16:01	15:50	26	27	182,00	185,00	16,00	22,00	169,00	174,00	71	79	120	128	92	100
9	Carrera Caiza Andy Joel	39,60	39,60	134,00	134,00	15:22	15:00	21	23	173,50	175,00	17,00	20,00	143,00	146,00	77	77	128	120	120	88
10	Catucuanba Sánchez Said Fernando	66,8	66,8	156,00	156,00	18:09	17:45	15	17	130,02	132,00	11,00	23,00	151,50	154,00	50	65	128	100	120	76
11	Cobo Flores Edwin Josueth	48,70	48,70	169,00	169,00	15:11	14:55	20	23	175,60	178,00	13,00	19,00	168,50	170,00	90	90	160	140	120	88
12	Guaño Robalino Joaquin Ismael	57,30	57,30	155,07	155,07	16:01	15:46	17	19	167,01	169,00	13,00	21,00	152,50	156,00	95	95	144	120	148	80
13	Simbaña Vaca Kevin Alexis	32,40	32,40	135,00	135,00	16:54	16:20	20	23	115,15	117,00	14,00	20,00	146,00	150,00	75	75	88	80	64	64
14	Merino Miquinga Alan Johao	50,00	50,00	130,00	130,00	16:43	16:15	16	19	115,20	117,00	15,00	22,00	156,00	160,00	76	76	120	112	108	72

Tabla 6: Datos recolectados por el investigador Evaluación Final Varones Elaborado por: Mario Xavier Pinto Fuente: Propia de la investigación

1. ¿Qué edad tienes?

EDAD	CANTIDAD	PORCENTAJE
9	6	19%
10	5	16%
11	21	65%
TOTAL	32	100%

CUADRO 1: EDAD

Elaborado por: Mario Pinto

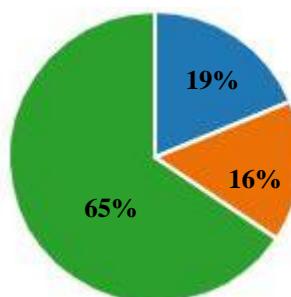
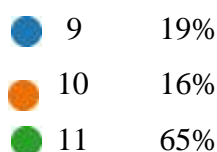


GRÁFICO 1

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de las 32 personas encuestadas, 6 personas que representa el 19% tienen una edad de 9 años, 5 personas que representa el 16% tienen una edad de 10 años, 21 personas que representa el 65% tienen una edad de 11 años.

Interpretación: Tenemos un porcentaje alto del 65% de respuestas que conocen y realizan juegos recreativos en su preparación física en el Taekwondo.

2. ¿Cuál es tu género?

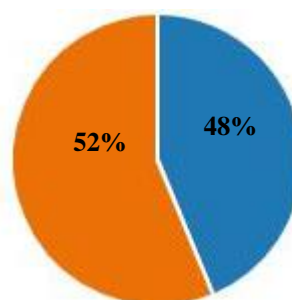
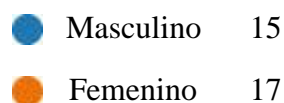


GRÁFICO 2

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que de las 32 personas encuestadas 15 personas que corresponden al 48% son del género Masculino y 17 personas que corresponde al 52% son del género Femenino.

Interpretación: Un 52% de las personas respondió “Femenino” a la pregunta 2, esto nos dice que la práctica del Taekwondo es más llamativa para las mujeres que para los varones.

3. ¿Sabía usted que la recreación desarrolla capacidades físicas?

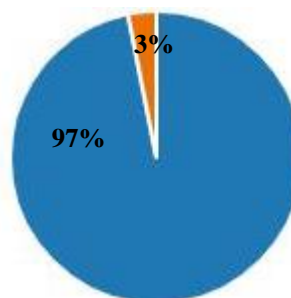
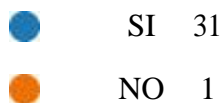


GRÁFICO 3

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas encuestados, 99% de las personas encuestadas respondieron **SI** para esta pregunta.

Interpretación: El 99% de las personas que respondieron SI para esta pregunta, y la mayoría respondió “SI” a la pregunta 5 debido a que las preguntas se encuentran entrelazadas es por lo que podemos tener esta presunción.

4. ¿Conoce usted que es un juego recreativo?

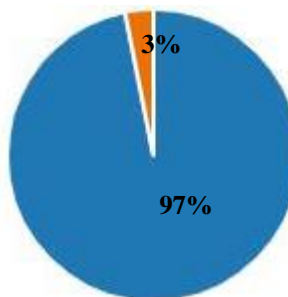


GRÁFICO 4

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que de las 32 personas encuestadas 31 personas que corresponde al 99% respondieron **SI** nos dijeron que conocen los juegos recreativos, 1 persona que corresponde al 1% desconoce que es un juego recreativo.

Interpretación: Un 99% de las personas respondió “**CONOCE QUE ES UN JUEGO RECREATIVO**”, esto nos indica que estas personas conocen que es un juego recreativo.

5. ¿Los juegos recreativos motivan la práctica deportiva?

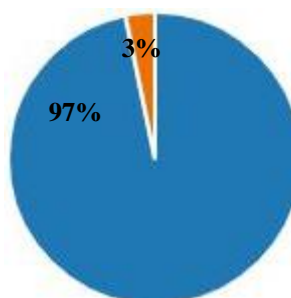
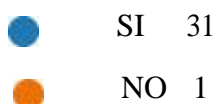


GRÁFICO 5

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de los evaluados, se puede notar abiertamente que el 99% respondieron **SI**, saben que los juegos recreativos motivan la práctica deportiva, el 1% respondió **NO** desconoce la pregunta.

Interpretación: Se evidencia que 31 de los 32 deportistas respondieron **SI** se presume que conocen que los juegos recreativos motivan la práctica deportiva.

6. ¿Los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen mejor preparación física?



GRÁFICO 6

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 97% respondieron **SI** conoce que los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen mejor preparación física, mientras que el 3% respondieron **NO** a la pregunta.

Interpretación: Se evidencia que 29 de los 32 deportistas que realizaron juegos recreativos se presume que mejoraron la preparación física.

7. ¿Los niños deben practicar juegos recreativos?

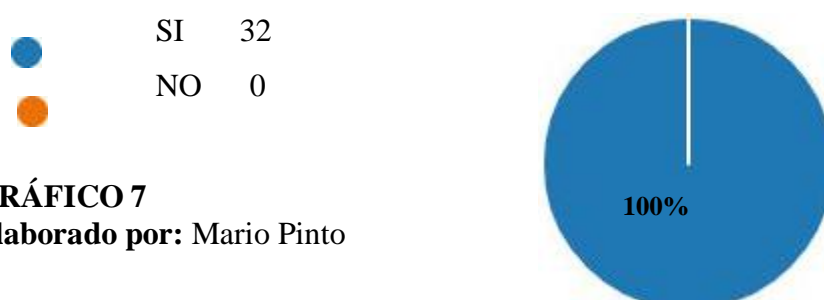


GRÁFICO 7

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 100% respondieron **SI**, conoce que los deportistas deben practicar juegos recreativos.

Interpretación: Se evidencia que 32 de los 32 deportistas mejoraron sus capacidades con la práctica de juegos recreativos.

8. ¿Sabe usted que una buena preparación física evita la deserción en los deportistas?



GRÁFICO 8

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que 24 deportistas que corresponde al 75% respondieron que **SI**, conocen que una buena preparación física evita la deserción en los deportistas, mientras que 8 deportistas que corresponde al 25% respondió que **NO** saben que una buena preparación física evita la deserción.

Interpretación: Un 75% de las personas que respondieron **SI** para esta pregunta y la mayoría respondió “**SI**” a la pregunta 7, como se ha mencionado esto quiere decir que hay una correlación entre las preguntas formuladas para esta investigación.

9. ¿Considera que los juegos recreativos favorecen a los deportistas para posibilitar una mejor práctica deportiva?



GRÁFICO 9

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 97% respondieron que, **SI** saben que los juegos recreativos favorecen a los deportistas para posibilitar una mejor práctica deportiva, mientras que el 3% respondió que **NO** a la pregunta.

Interpretación: El 97% de las personas respondieron **SI** que corresponde a 31 de los 32 deportistas mejoraron su práctica deportiva, mientras que el 3% respondió que **NO**.

10. ¿Te cuesta trabajo entrenar con juegos recreativos?

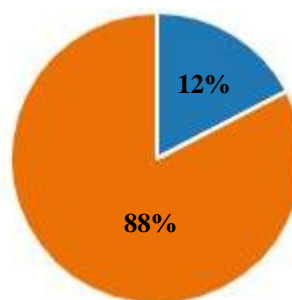


GRÁFICO 10

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 96% respondieron que **NO** le cuesta trabajo entrenar con juegos recreativos, mientras que el 4% respondieron que **SI** le cuesta entrenar con juegos recreativos.

Interpretación: La mayor parte de personas encuestadas que es el 96% manifiestan que no les cuesta trabajo entrenar con juegos recreativos, mientras que un porcentaje menor es decir el 4% no mejoraron sus capacidades al entrenar con juegos recreativos.

11. ¿Sabe usted que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos?

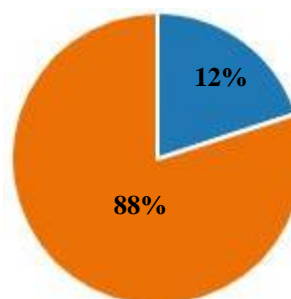


GRÁFICO 11

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 96% respondieron que **NO**, que desconoce que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos, mientras que el 4% respondió que **SI** sabe que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos.

Interpretación: Se evidencia que 4 de los 32 deportistas conoce que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos

12. ¿Sabía usted que la velocidad, resistencia y coordinación se desarrolla con juegos recreativos?

● SI 32
● NO 0

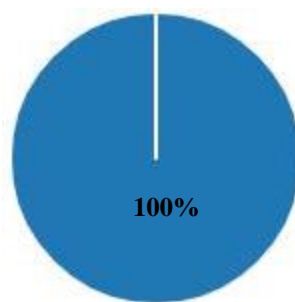


GRÁFICO 12

Elaborado por: Mario Pinto

Análisis: Se puede observar que, de los 32 deportistas, equivalente al 100% de evaluados se puede notar abiertamente que el 100% respondieron que **SI** conoce que la velocidad, resistencia y coordinación se desarrolla con juegos recreativos.

Interpretación: Se evidencia que 32 de los 32 deportistas mejoraron la velocidad, resistencia y coordinación con juegos recreativos.

3.2 Verificación de hipótesis.

La verificación de la hipótesis se la realizó mediante la prueba estadística del Chi Cuadrado que se trata de un estadígrafo no paramétrico que nos permiten establecer, relacionar los valores observados y esperados, hasta poder llegar a la comparación de distribuciones enteras, ya que permite la comprobación total de un conjunto de frecuencias esperadas calculadas empezando de la hipótesis que se busca verificar.

Variable independiente: Los juegos recreativos

Variable dependiente: La preparación física

3.2.1 Planteamiento de la Hipótesis

Para plantear la hipótesis tomamos como referencia el objetivo general de la investigación, el cual nos brinda dos alternativas las cuales pueden ser verdaderas o falsas.

Ho: NO DETERMINA las causas por las que se utiliza los juegos recreativos e influyen en la preparación física en la Selección de Taekwondo del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenario.

Hi: SI DETERMINA las causas por las que se utiliza los juegos recreativos e influyen en la preparación física en la Selección de Taekwondo del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenario.

Nivel de significado y grado de libertad

a = Nivel de significación

gl = Grados de libertad

f = Número de filas

c = Número de columnas

Fórmula para cálculo de grado de libertad

$$gl = (f - 1) (c - 1)$$

$$gl = (4 - 1) (2 - 1)$$

$$gl = (3) (1)$$

$$**gl = 3**$$

Con 3 grado y un nivel de 0,05 de margen de error, según la tabla de verificación del Chi Cuadrado es **7,81**

Tabla de verificación del Chi Cuadrado
Probabilidad de un valor superior – Alfa (a)

Grados					
Libertad	0,1	0,05	0,025	0,01	0,005
1	2,71	3,84	5,02	6,63	7,88
2	4,61	5,99	7,38	9,21	10,6
3	6,25	7,81	9,35	11,34	12,84
4	7,78	9,49	11,14	13,28	14,86
5	9,24	11,07	12,83	15,09	16,75
6	10,64	12,59	14,45	16,81	18,55
7	12,02	14,07	16,01	18,48	20,28
8	13,36	15,51	8	20,09	21,95

CUADRO 6: GRADO DE LIBERTAD ELABORADO POR: MARIO PINTO

Descripción de la población

INFORMANTE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Deportistas	32	100%

CUADRO 7: Descripción de la población Elaborado por: Mario Pinto

Especificación Estadística

X^2 = Incógnita

$$\sum (O - E)^2$$

Σ = Sumatoria

$$X^2 = \frac{\sum (O - E)^2}{E}$$

O= Frecuencia Observada

E

E = Frecuencia Esperada

Frecuencia Observada	FRECUENCIA O		
	SI	NO	
PREGUNTA			
¿Sabía usted que la recreación desarrolla capacidades físicas?	31	1	32
¿Los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen			
mejor preparación física?	29	3	32
¿Sabe usted que una buena preparación física evita la			
deserción en los deportistas?	24	8	32
¿Considera que los juegos recreativos favorecen a los			
deportistas para posibilitar una mejor práctica?	31	1	32
TOTAL	115	13	128

CUADRO 8: Frecuencia Observada Elaborado por: Mario Pinto

Frecuencia Esperada	FRECUENCIA E		
	SI	NO	
PREGUNTA			
¿Sabía usted que la recreación desarrolla capacidades físicas?	28,75	3,25	32,00
¿Los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen			
mejor preparación física?	28,75	3,25	32,00
¿Sabe usted que una buena preparación física evita la			
deserción en los deportistas?	28,75	3,25	32,00
¿Considera que los juegos recreativos favorecen a los			
deportistas para posibilitar una mejor práctica?	28,75	3,25	32,00
TOTAL	115,00	13	128

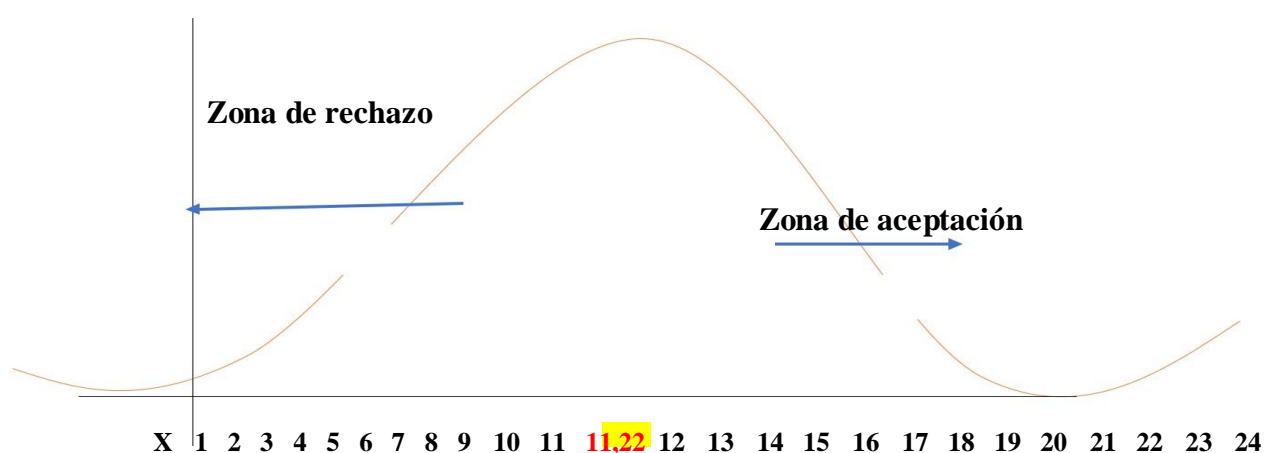
CUADRO 9: Frecuencia Esperada Elaborado por: Mario Pinto

Tabla de Verificación del Chi Cuadrado

O	E	O - E	O-E ²	(O-E) ² /E
31	28,75	2,25	5,06	0,18
1	3,25	-2,25	5,06	1,56
29	28,75	0,25	0,06	0,00
3	3,25	-0,25	0,06	0,02
24	28,75	-4,75	22,56	0,78
8	3,25	4,75	22,56	6,94
31	28,75	2,25	5,06	0,18
1	3,25	-2,25	5,06	1,56
128	128			11,22

CUADRO 10: Verificación del chi cuadrado Elaborado por: Mario Pinto

Campana de Gauss



Decisión final

El valor del Chi Cuadrado obtenido mediante la relación entre el grado de libertad y el nivel de probabilidad es **7,81** y es menor que el valor hallado mediante la ecuación estadística del Chi Cuadrado que es **11,22** por esta razón, aceptamos la hipótesis alterna **H1: SI DETERMINA** las causas por las que los juegos recreativos influyen en la preparación física en la Selección de Taekwondo del Club Especializado Formativo y Alto Rendimiento Mercenarios

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 Conclusiones

- Mediante la aplicación de la encuesta se ha podido evidenciar que los sujetos de investigación, desconocen sobre los beneficios que se obtiene con los juegos recreativos y que por medios de estos se mejora la preparación física y se mejora la práctica deportiva del Taekwondo.
- En el proceso de investigación se pudo recolectar información relevante que permite saber cuáles son los juegos recreativos más relevantes que ayudan en la preparación física.
- Se pudo identificar que la preparación física en el Club Mercenarios en la Categoría Infantil “A”, se la realiza en forma empírica sin potencializar el desarrollo de las capacidades coordinativas y físicas en base a juegos recreativos, se enfatiza la preparación física en infantiles utilizando trabajos y cargas para adultos.
- Se ha demostrado la relación existente entre los juegos recreativos y la preparación física, se diseñará una guía que consiste en mejorar, elevar y estimular la práctica deportiva del taekwondo.

4.2 Recomendaciones

- Se recomienda dar mayor importancia a las actividades metodológicas con contenido recreativo y lúdico que permita a los interesados desarrollar sus destrezas técnicas.
- Se recomienda el uso de un Club Deportivo que se encuentre adaptado a las necesidades de los deportistas, y pueda contar con recursos físicos, armonía, planificación y que exista un ambiente propicio para trabajar todos los aspectos físicos como psicológicos.

- Se recomienda la implementación de juegos recreativos en la práctica del Taekwondo, los cuales estén enfocados principalmente al desarrollo físico. Esta práctica debe tener intereses y llenar las expectativas y necesidades de los deportistas y entrenadores.

MATERIALES DE REFERENCIA

Referencias Bibliográficas

- Abraldes Valeiras, A. (Octubre de 2016). PRINCIPIOS FUNDAMENTALES DEL ACONDICIONAMIENTO FÍSICO. *Digitum.um.es*. Obtenido de <https://digitum.um.es/digitum/bitstream/10201/51039/6/Principios%20fundamentales%20del%20acondicionamiento%20f%3%adsico.pdf>
- Aguilar Feijoo, R. M. (2006). La Guía Didáctica, un material educativo para promover el aprendizaje autónomo. Evaluación y mejoramiento de su calidad en la modalidad abierta y a distancia de la UTPL. *Revista Iberoamericana De Educación a Distancia*, 7(1-2). doi: <https://doi.org/10.5944/ried.7.1-2.1082>
- Aguilar Morocho, E. K., Peña Fernández, J. M., López Arias, S. M., & Valle Salazar, J. G. (Enero de 2020). *Universidad Central del Ecuador*. Obtenido de Preparación Física calentamiento deportivo fuerza capacidad física, reistencia y control médico: <http://www.dspace.uce.edu.ec/handle/25000/21104>
- Akilian, F. (11 de enero de 2012). La fase inicial en las clases de taekwondo: El juego motor como dispositivo de aprendizaje. *MasTaekwondo.com*. Obtenido de <http://mastkd.com/2012/01/la-fase-inicial-en-las-clases-de-taekwondo-el-juego-motor-como-dispositivo-de-aprendizaje/>
- Alvarez Geney, M. C., & Trejos Aricapa, A. M. (06 de marzo de 2008). *Universidad Tecnológica de Pereira*. Obtenido de Diagnóstico para demostrar la importancia de contar con un espacio creado como estrategia lúdico-pedagógica extracurricular para el cuidado y la atención de los niños y niñas, hijos de docentes, estudiantes y administrativos de la UTP: <http://hdl.handle.net/11059/982>
- Barrionuevo Vargas, H. J. (1 de agosto de 2020). *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera de Cultura Física*. Obtenido de El tae kwon do en las capacidades coordinativas en niños de cinco (5) a siete (7) años de la Academia de artes marciales Korea de la ciudad de Ambato: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31223>
- Buitrago Chaparro, K. T. (22 de febrero de 2020). *Universidad Santo Tomás*. Obtenido de Estrategias lúdico-pedagógicas de estimulación temprana encaminadas a favorecer el desarrollo psicomotriz en niños-niñas de 2-3 años, colegio 1-2-3 por mí, área metropolitana de Bucaramanga: <http://hdl.handle.net/11634/21857>
- Carreras. (13 de julio de 2012). La preparación física, es la parte del entrenamiento. *CARRERAS PORMONTAÑA*. Obtenido de

- <https://carreraspormontana.com/salud/entrenamiento/la-preparacion-fisica-es-la-parte-del-entrenamiento/>
- Cepeda Ramírez, M. R. (30 de enero de 2017). El juego como estrategia lúdica de aprendizaje. *Revista Internacional Magisterio*. Obtenido de <https://www.magisterio.com.co/articulo/el-juego-como-estrategia-ludica-de-aprendizaje>
- Chango Sigüenza, J. (diciembre de 2011). *Universidad Politécnica Salesiana del Ecuador*. Obtenido de Metodología dirigida al desarrollo de la coordinación motriz en el Taekwondo categoría infantil 8 - 12 años de la provincia del Azuay: <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/1341>
- Chia Saavedra, N. (17 de diciembre de 2020). *Corporación Universitaria Minuto de Dios*. Obtenido de Análisis de la permanencia estudiantil en la Fundación Universitaria Autónoma de Colombia y su fortalecimiento a través de estrategias lúdicas.: <https://hdl.handle.net/10656/11659>
- Cortegaza Fernández, L., Hernández Prado, C. M., & Suárez Sosa, J. C. (Diciembre de 2003). Preparación física (1) La preparación física general. *EFDEPORTES*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd67/pf.htm>
- Cuervo Forero, M. (18 de noviembre de 2017). *Fundación Universitaria los Libertadores*. Obtenido de Juegos Lúdicos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas en los Estudiantes del Club Taekwondo Neyking Suba: <https://repository.libertadores.edu.co/handle/11371/1614>
- Cuervo, M. (18 de Noviembre de 2017). *Fundación Universitaria Los Fundadores*. Obtenido de Juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes del Club taekwondo Neyking Suba: <http://hdl.handle.net/11371/1614>
- Díaz Tocornal, N. D. (06 de agosto de 2020). La importancia de la recreación en el aprendizaje y desarrollo de los niños. *Clínica Las Condes*. Obtenido de <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Pediatria/importancia-recreacion-desarrollo-ninos>
- Drc. Cortegaza Fernández, L., Drac. Hernández Prado, C., & Lic. Suárez Sosa, J. C. (diciembre de 2003). La preparación física general. *EFDEPORTES(67)*. Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd67/pf.htm>
- Finley, J. (2009). La recreación. *Monografias.com*. Obtenido de <https://www.monografias.com/trabajos82/algunas-consideraciones-recreacion/algunas-consideraciones-recreacion2.shtml>

- Gil Cisneros, D. C. (2020). *Universidad César Vallejo*. Obtenido de Necesidades físico espaciales de recreación y deporte para contribuir al desarrollo socioeducativo de niños y adolescentes en Alto Trujillo: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/55709>
- Gómez Lincanco, S. (13 de Enero de 2014). *Universidad de Guayaquil Facultad de Educación Física Deporte y Recreación*. Obtenido de Iniciación en la practica del taekwondo para el desarrollo de la motricidad y las capacidades coordinativas en niños de 5 a 8 años: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/18993>
- Hidalgo Álava, D. J., & Balseca Abril, T. M. (01 de enero de 2021). *Universidad Técnica de Ambato-Facultad de Ciencias Humanas y de la Educación-Carrera Cultura Física*. Obtenido de “Las actividades lúdicas en el sedentarismo para niños de 10 a 12 años del barrio de San Felipe de la ciudad de Latacunga en tiempos de la pandemia COVID_19: <https://repositorio.uta.edu.ec/jspui/handle/123456789/31930>
- Jiménez Velasco, J. J. (16 de agosto de 2019). *Universidad de Guayaquil, Facultad de Educación Física, Deportes y Recreación*. Obtenido de Fundamentos técnicos de Taekwondo en el desarrollo motriz de los niños 6 y 7 años: <http://repositorio.ug.edu.ec/handle/redug/45220>
- Macías Figueroa, C. (14 de septiembre de 2017). *Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí*. Obtenido de GUÍA DE JUEGOS PRE-DEPORTIVOS PARA LA INICIACIÓN DEL TAEKWONDO EN NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS DE EDAD EN LA ACADEMIA DE TAEKWONDO "MANOS UNIDAS".: <https://repositorio.uleam.edu.ec/handle/123456789/389>
- Mateo Sánchez, J. L. (septiembre de 2014). Las actividades recreativas: sus características, clasificación y beneficios. *EFDEPORTES*(196). Obtenido de <https://www.efdeportes.com/efd196/las-actividades-recreativas-clasificacion.htm>
- Mora, F. (1976). Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones. *Revista Heducasport*. Obtenido de Evolución del concepto de recreación y sus beneficios en diferentes poblaciones.
- Mocha-Bonilla, J. A., Punina Chimborazo, B. F., Mocha Altamirano, K. I., & Hidalgo Alava, D. J. (2020, June). Development of an App for Monitoring Heart Rate in People Who Practice Regular Physical Activity. In *International Conference on Innovation and Research* (pp. 295-306). Springer, Cham.
- MOCHA-BONILLA, J. A., BARQUIN, C., & CASTRO, W. (2018). Efectos de un programa de juegos recreativos en la definición de la lateralidad. *Revista ESPACIOS*, 39(23).
- Muñoz Díaz, J. C. (septiembre de 2008). Juegos para la parte inicial de la sesión de Educación Física. *EFDEPORTES*(124). Obtenido de

- <https://www.efdeportes.com/efd124/juegos-para-la-parte-inicial-de-la-sesion-de-educacion-fisica.htm>
- Navarro, J. (junio de 2016). Preparación Física. *Definición ABC*. Obtenido de <https://www.definicionabc.com/deporte/preparacion-fisica.php>
- Nikolaievich Platanov, V., & Mijailovna Bulatova, M. (2001). La preparación física. (J. M. Vila, Ed.) *Editorial Paidotribo*. Obtenido de https://books.google.com.ec/books?hl=es&lr=&id=2X0BkqELeBQC&oi=fnd&pg=PA5&dq=PREPARACI%C3%93N+F%C3%8DSICA+&ots=7TSnSHedYs&sig=-3d93N_QfTcjvM9_LaMVvWkgW8I#v=onepage&q=PREPARACI%C3%93N%20F%C3%8DSICA&f=false
- Nocove Díaz, J. R. (05 de 2017). *Fundación Universitaria Los Libertadores*. Obtenido de Estrategias lúdicas y recreativas que posibiliten mejorar los procesos de convivencia y bienestar en los miembros de la comunidad educativa de la institución Robert Francis Kennedy jornada de la mañana: <http://hdl.handle.net/11371/1141>
- Paredes, S. V. M., Bonilla, J. A. M., Reino, M. T. N., & Tuarez, A. F. L. (2019). Eating disorders that impact sports performance. *Ciencia Digital*, 3(2.5), 46-58.
- Peña Fernández, J. M., Aguilar Morocho, E. K., Valle Salazar, J. G., & López Arias, S. M. (enero de 2020). Preparación Física. *Editorial CIDEPRO*. Obtenido de <http://www.dspace.uce.edu.ec/bitstream/25000/21104/1/Preparaci%C3%B3n%20f%C3%ADsica.pdf>
- Pérez Porto, J., & Merino, M. (2018). Definición de Lúdico. Obtenido de <https://definicion.de/ludico/>
- Quiones Quiñones, I., & Zabala Herrera, D. F. (13 de agosto de 2020). *Universidad Pedagógica Nacional*. Obtenido de Enseñanza para la comprensión de los juegos deportivos. Una propuesta didáctica de deporte escolar en la I.E.D. San Francisco: <http://hdl.handle.net/20.500.12209/12278>
- Riofrio Loayza, M. M. (22 de septiembre de 2016). *Machala : Universidad Técnica de Machala*. Obtenido de La preparacion fisica y sus beneficios en el desarrollo corporal y cognitivo en los jovenes de 14 a 16 años: <http://repositorio.utmachala.edu.ec/handle/48000/8924>
- Rodríguez, Y. (19 de Octubre de 2009). *Instituto Superior de Cultura Física "Manuel Fajardo"*. Obtenido de PROGRAMA DE ACTIVIDADES FÍSICAS DEPORTIVAS RECREATIVAS PARA MASIFICAR EL TAEKWONDO LA HABANA CUBA: <https://repositorio.uho.edu.cu/bitstream/handle/uho/2767/yunier.pdf>

4.4 Anexos

FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

Indicaciones: La presente encuesta tiene como finalidad determinar los diferentes juegos recreativos en la Preparación Física del Taekwondo, para lo cual se requiere que sus respuestas sean lo más reales posibles. La información consignada en este documento será para fines de estudio y con estricta confidencialidad.

Pregunta N° 1.-

¿Qué edad tienes?

9 – 10

10 – 11

Pregunta N° 2.-

¿Cuál es tu género?

Masculino

Femenino

Pregunta N° 3.-

¿Sabía usted que la recreación desarrolla capacidades físicas?

SI () NO ()

Pregunta N° 4.-

¿Conoce usted que es un juego recreativo?

SI () NO ()

Pregunta N° 5.-

¿Los juegos recreativos motivan la práctica deportiva?

SI () NO ()

Pregunta N° 6.-

¿Los deportistas que han realizado juegos recreativos tienen mejor preparación física?

SI () NO ()

Pregunta N° 7.-

¿Los niños deben practicar juegos recreativos?

SI () NO ()

Pregunta N° 8.-

¿Sabe usted que una buena preparación física evita la deserción en los deportistas?

SI () NO ()

Pregunta N° 9.-

¿Considera que los juegos recreativos favorecen a los deportistas para posibilitar una mejor práctica deportiva?

SI () NO ()

Pregunta N° 10.-

¿Te cuesta trabajo entrenar con juegos recreativos?

SI () NO ()

Pregunta N° 11.-

¿Sabe usted que destrezas técnicas desarrolla con los juegos recreativos?

SI () NO ()

Pregunta N°12.-

¿Sabía usted que la velocidad, resistencia y coordinación se desarrolla con juegos recreativos?

SI () NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

Para formular la hipótesis tomaremos como referencia el objetivo general de la investigación, el cual nos brindará dos alternativas las cuales pueden ser verdadero o falso



ANEXOS Anexo 1



*Ilustración 1.- Instrumento de evaluación regla, flexómetro y banco sueco medir flexibilidad tren superior, cinta métrica vertical medir la talla.
Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)*

Anexo 2



Ilustración 2.- Instrumento de evaluación báscula medir el peso, tensiómetro medir frecuencia cardíaca. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 3



Ilustración 3.- Instrumento de evaluación Pistola de temperatura medir temperatura, flexómetro medir flexibilidad tren interior. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 4

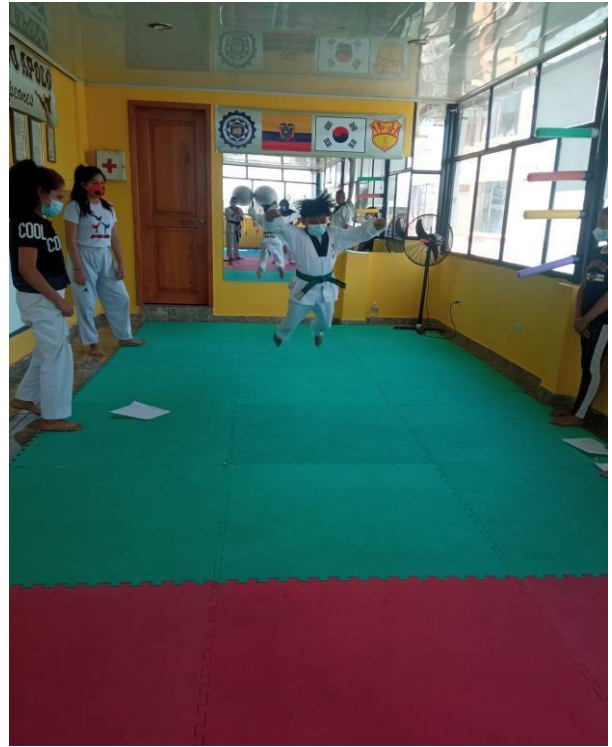


Ilustración 4.- Salto largo en dos pies Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 5



Ilustración 5.- Fuerza abdominal manos al pecho, Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 6



Ilustración 6.- Velocidad 5x10, Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 7



Ilustración 7.- Flexibilidad tronco, Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)

Anexo 8



Ilustración 8.- Flexibilidad tren inferior, Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 (Fuente propia del investigador)



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTAD DE
CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN CARRERA DE
CULTURA FÍSICA**

MENCIÓN: CULTURA FÍSICA

GUÍA DIDÁCTICA DE JUEGOS RECREATIVOS

TEMA:

**“GUÍA DIDÁCTICA DE JUEGOS RECREATIVOS EN LA PREPARACIÓN
FÍSICA DEL TAEKWONDO DE LA CATEGORÍA INFANTIL “A” DEL CLUB
FORMATIVO Y ALTO RENDIMIENTO MERCENARIOS**

AUTOR: Mario Xavier Pinto Campoverde

TUTOR: Magister Gabriela Villalba

AMBATO – ECUADOR

2022

Se puede comprender a la guía didáctica como el documento a disposición del entrenador donde se detallan los objetivos de aprendizaje, metodología, contenidos, duración, herramientas de comunicación con la finalidad de convertirse en un soporte del proceso enseñanza-aprendizaje.

Para (Aguilar Feijoo, 2006), manifiesta que la Guía Didáctica se convierte en pieza clave para nuestro modelo, porque aproxima al alumno el material de estudio, potenciando sus bondades y compensando las limitaciones de los textos. La Guía Didáctica es una herramienta valiosa que complementa y dinamiza el texto básico; con la utilización de creativas estrategias didácticas, simula y reemplaza la presencia del profesor y genera un ambiente de diálogo, para ofrecer al estudiante diversas posibilidades que mejoren la comprensión y el autoaprendizaje.

La parte inicial de la sesión de Educación Física suele planificarse con tareas de calentamiento o de activación física, fisiológica o psicológica. Existen docentes que se decantan por el calentamiento entrenamiento, repercutiendo en la baja motivación de los alumnos por su rutina, mientras que otras tendencias prefieren el desarrollo de esta parte de la sesión a través de juegos de mediana intensidad de carácter recreativo y cooperativo, sin olvidar los efectos del calentamiento. Esta última perspectiva se sitúa en línea con los intereses de los alumnos, resultando por tanto más motivante y atractiva. Partiendo de esta argumentación se mostrarán, a modo de ejemplo, algunos juegos apropiados para la parte inicial de la sesión. **(Muñoz Díaz, 2008)**

Juegos de persecución

1. Las cogidas

Se realiza de forma grupal, una persona es “el perseguidor” y el resto son “los perseguidos”.

El objetivo: el perseguidor es CORRER detrás de sus compañeros, intentando tocarlos con la mano, es decir, COGIDOS, el objetivo de los perseguidos es HUIR y evitar ser cogidos.

Variante. - quemadas, policías y ladrones, congeladas.



Imagen: 1 Las cogidas Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Imagen: 2 Las cogidas Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

Cuando el perseguidor COGE a uno de sus compañeros, el COGIDO deberá hacer un ejercicio de CALISTENIA (sentadilla, flexión, ejercicio y número de repeticiones a elección del entrenador, y se convierte en el nuevo perseguidor.

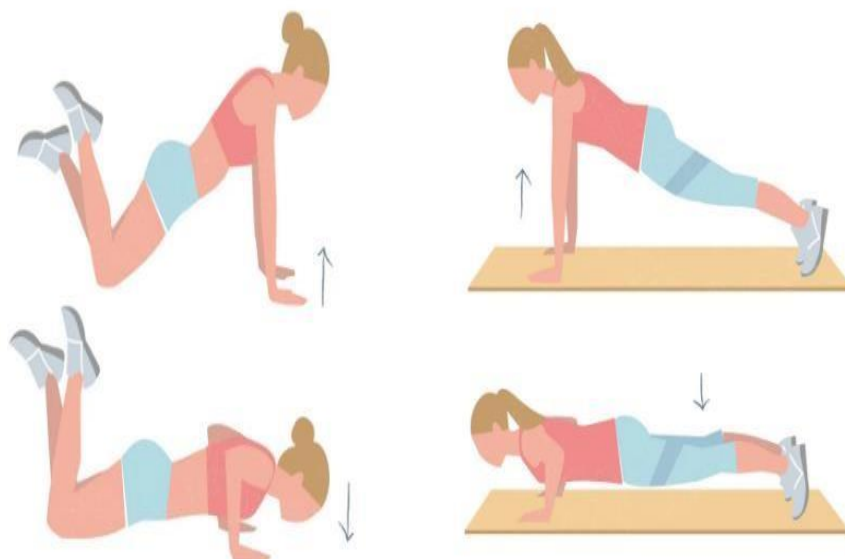


Figura 1: Flexión de pecho. Elaborado por Mario Pinto, 2021. Fuente propia del investigador



Figura 2: Sentadilla. Elaborado por Mario Pinto, 2021. Fuente propia del investigador

2. Cogidas (con salto de potro)

Actividad en grupo. Una persona es “el perseguidor” y el resto son “los perseguidos”.

El objetivo: el perseguidor es CORRER detrás de sus compañeros, intentando TOCARLOS con la mano, el objetivo de los perseguidos es HUIR, evitar ser tocados e intentar salvar a sus compañeros cogidos.

Cuando el perseguidor toca con la mano a uno de sus compañeros, el cogido deberá colocarse en posición de potro. Para salvar a la persona cogida, uno de sus compañeros debe saltar por encima (saltar el potro).

El entrenador indicará el cambio de roles cuando lo considere adecuado.



Imagen: 3 Las cogidas (salto del potro) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

3. Cogidas (comando)

Ejercicio grupal. Una persona es “el perseguido” y el resto son “los perseguidos”.

El objetivo: el perseguidor es CORRER detrás de sus compañeros, intentando tocarlos con la mano, es decir, COGERLOS. A su vez, el objetivo de los perseguidos es HUIR, evitar ser tocados en intentar salvar a sus compañeros cogidos.

Cuando el perseguidor toca con la mano a uno de sus compañeros, el cogido deberá quedarse de pie, con las piernas abiertas. Para salvar a la persona cogida, uno de sus compañeros debe pasar por debajo (gateando o arrastrándose tipo comando). Aquí, al igual que en el juego anterior, “el perseguidor” siempre es el mismo; mientras que la persona salvada se reincorpora al juego como “perseguido”. El entrenador indicará el cambio de roles cuando lo considere conveniente.



Imagen: 3 Las cogidas (comando) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

4. Coge el cinturón/cinta

Actividad en grupo. En esta ocasión no existen dos roles diferenciadores; es un todo contra todos, o sea, todos son perseguidores y perseguidos a la vez. Antes de comenzar, los alumnos deben girarse los cinturones/cintas, es decir, el nudo y la parte que cuelga del cinturón/cinta quedan situados en la espalda.

El objetivo: es atrapar la parte que cuelga del cinturón/cinta del compañero y evitar que atrapen el propio. La persona cogida debe hacer un ejercicio de calistenia (zancadas, mountain-climbers, ejercicio y número de repeticiones a elección del entrenador) antes de reincorporarse al juego de nuevo.



Imagen: 4 Las cogidas (cinturón) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Imagen: 5 Las cogidas (cinturón) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

MOUNTAIN CLIMBER



Figura 3: Mountain-climbers

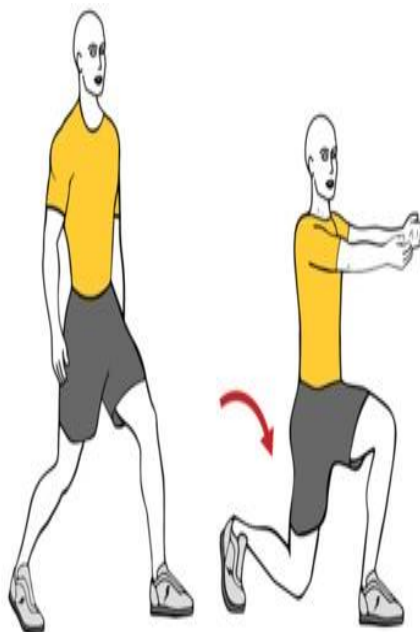


Figura 4: Zancadas

Elaborado por Mario Xavier Pinto, 2021.

5. Cogidas (la araña)

Ejercicio realizado de forma grupal. Esta actividad tiene una dinámica algo diferente a las anteriores: 2 alumnos se sitúan en el centro de la clase (los perseguidores) y el resto a un lado del dojang (los perseguidos).

El objetivo de los perseguidores es COGER a sus compañeros, con la limitación de que solo se pueden desplazar de forma lateral en el centro de la clase. En cambio, el objetivo de los perseguidos es pasar de un extremo al otro sin ser tocados, y a su vez, intentar salvar a los compañeros cogidos.

Cuando el perseguidor toca con la mano a uno de sus compañeros, el cogido deberá quedarse sentado en el suelo, con las piernas cruzadas. Para salvar a la persona cogida, uno de sus compañeros debe chocarle la mano.

En esta versión del juego «los perseguidores» siempre son los mismos; mientras que la persona salvada se reincorpora al juego como «perseguido». El entrenador indicará el cambio de roles cuando lo considere adecuado.

El entrenador también puede variar la forma de desplazarse de los alumnos que cruzan la sala de una punta a otra, por ejemplo: corriendo normal, zancadas, saltando con pies juntos, etc.



Imagen: 6 Las cogidas (la araña) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Imagen: 7 Las cogidas (la araña) Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

6. La rueda giradora

Esta actividad requiere crear grupos de 4 o más personas, siendo cada grupo independiente al resto.

Digamos que los grupos son de 4 personas; entonces, 3 de ellos hacen un círculo y se sujetan unos a otros por los hombros. La cuarta persona se queda fuera del círculo.

El objetivo: la persona que no forma parte del círculo es coger a uno de sus compañeros (el cual ha sido nombrado antes de comenzar el juego). Por otro lado, el objetivo de los componentes del círculo es mantener a la persona nombrada como “perseguido” fuera del alcance del perseguidor; para ello, girarán de un lado a otro al unísono.

Cuando el perseguidor coge a la persona indicada, se cambian los roles, y se designa un nuevo perseguidor y perseguido.



Imagen: 8 La rueda giratoria Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Imagen: 9 La rueda giratoria Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

Juegos de Combate

1. Tocar rodillas

Este ejercicio se puede realizar en parejas o de forma grupal.

El objetivo: es tocar una de las rodillas de tu compañero sin que él toque las tuyas, pudiendo evadir o bloquear el intento. Cada vez que toquen tu rodilla, deberás hacer un ejercicio de calistenia (salto rodillas al pecho, flexión pliométrica, ejercicio y número de repeticiones a elección del Entrenador).



Imagen: 10 Tocar Rodilla Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

2. Tocar hombro

Esta actividad es similar a la anterior. También se puede realizar en parejas o de forma grupal.

El objetivo: en esta ocasión, es tocar uno de los hombros de tu compañero sin que él toque los tuyos, pudiendo esquivar o bloquear el intento. Cada vez que toquen tu hombro, deberás hacer un ejercicio de calistenia (burpees, jumping jacks... ejercicio y número de repeticiones a elección del Entrenador).



Imagen: 11 Tocar hombro Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Imagen: 12 Tocar hombro Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

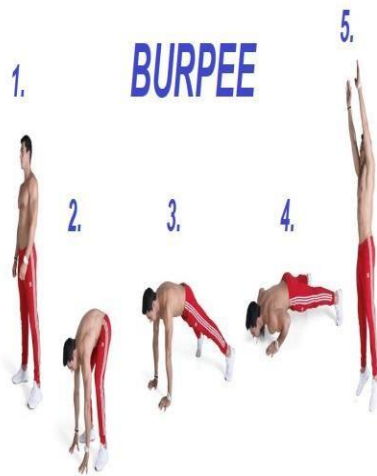


Figura 5: Burpee.



Figura 6: Jumping Jacks.

Elaborado por Mario Xavier Pinto, 2021.

3. Judo

Este juego es en parejas. Un miembro de la pareja se sitúa en posición de cuadrupedia, es decir, con las palmas de las manos y las rodillas apoyadas en el suelo. Mientras que el otro se coloca de pie, justo al lado.

El objetivo: el participante que está de pie es tumbar (darle la vuelta) al compañero que está en cuadrupedia, consiguiendo que su espalda toque el suelo. En contraposición, el objetivo de la persona que está en cuadrupedia es resistir (sin atacar) la fuerza de su oponente, manteniendo la posición inicial el máximo tiempo posible. Una vez que la espalda del compañero toca el suelo, se intercambian los roles.



Figura 13: Judo. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

4. Tocar cabeza

Esta actividad se realiza en parejas. Uno de los dos se tumba bocarriba en el suelo (la espalda, las manos y los antebrazos apoyados en el suelo; mientras que los pies se mantienen elevados en el aire). El otro compañero se sitúa de pie, justo en frente, quedando las piernas de la persona tumbada entre los dos.

El objetivo: de la persona que está de pie es tocar la cabeza de su compañero tumbado. A su vez, el objetivo de la persona tumbada en el suelo es evitar que le toquen la cabeza; para ello, deberá moverse de forma circular con ayuda de las manos y pies, intentando mantener las piernas como barrera entre ambos en todo momento. Una vez tocada la cabeza del compañero, se intercambian los roles.



Figura 14: Tocar la cabeza. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 15: Tocar la cabeza. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

5. Sumo

Este ejercicio es en parejas. Antes de empezar se dibuja un círculo en el suelo (o se colocan varios cinturones/cintas/bandas elásticas en forma de círculo) y, a continuación, los dos participantes se sitúan dentro del círculo en cuclillas.

El objetivo: es sacar del círculo al compañero antes de que él te saque a ti. Cada vez que alguien salga del círculo, deberá hacer un ejercicio de calistenia (flexión hindú, sentadilla con salto... ejercicio y número de repeticiones a elección del Entrenador).



Figura 16: Sumo. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 17: Sumo. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

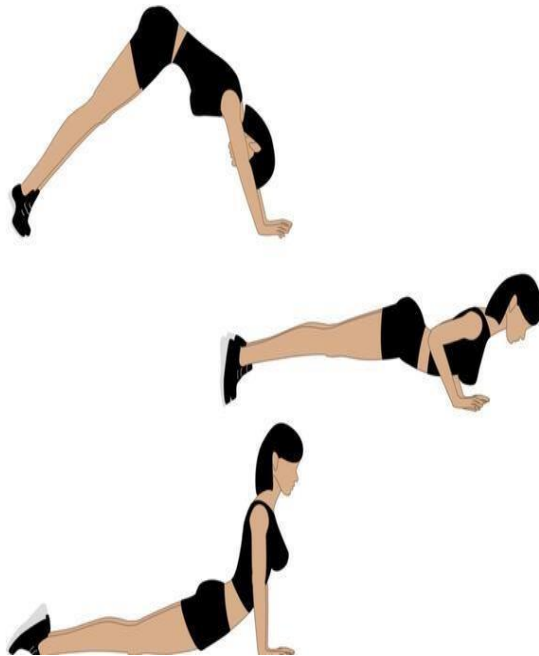


Figura 7: Flexión Hindú. Elaborado por: Mario Pinto



Figura 8: Sentadilla con salto. Elaborado por: Mario Pinto

4 Juegos de Velocidad

1. Carrera de Sprint

Esta actividad se puede hacer en parejas o de forma grupal. Los participantes se colocan en la línea de salida, en una posición inicial determinada por el Entrenador (por ejemplo: saltando pies juntos, de espaldas, sentado, tumbado bocarriba, tumbado bocabajo, en plancha, etc.).

Cuando el Entrenador dé la señal de salida, los alumnos esprintarán (correrán lo más rápido posible) hasta el final del recorrido, siendo el objetivo llegar el primero.



Figura 18: Carrera de Sprint. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 19: Carrera de Sprint. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 20: Carrera de Sprint. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 21: Carrera de Sprint. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

2. Carrera de animales

Este ejercicio se puede hacer en parejas o de forma grupal. Los participantes se colocan en la línea de salida y, a la señal del Entrenador, recorrerán la distancia marcada haciendo el oso, el cangrejo, el gorila o el conejo.

El objetivo: es llegar el primero a la meta.



Figura 22: Carrera de animales. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 23: Carrera de animales. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

3. Filas locas

Este juego requiere dividir a los alumnos en dos grupos. Los participantes se colocan en fila de uno, es decir, uno detrás de otro, en la línea de salida.

El objetivo: es ser el primer grupo en llegar a la meta; para ello, a la señal del Entrenador, el último componente de la fila deberá desplazarse entre sus compañeros hasta llegar a la primera posición de la fila, donde se quedará quieto. Cuando esto ocurra, el último de la fila realizará la misma acción... y así sucesivamente hasta llegar al final del recorrido.

El Entrenador puede variar la forma de desplazarse entre los compañeros de la fila, por ejemplo: corriendo en zigzag, corriendo hacia atrás en zigzag, saltando a una pierna en zigzag, etc.

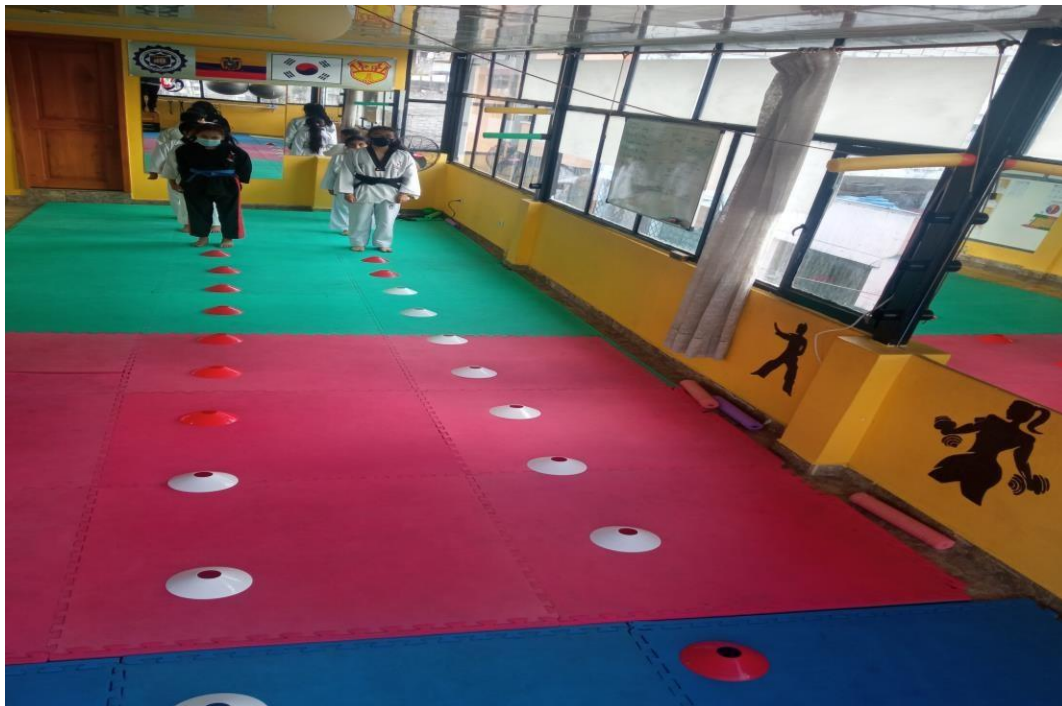


Figura 24: Filas locas. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 25: Filas locas. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador



Figura 26: Filas locas. Fuente: Mario Xavier Pinto, 2021 Fuente propia del investigador

4. Cuatro esquinas

Esta actividad requiere dividir a los alumnos en 5 equipos (pueden ser parejas, tríos, o, incluso individuales).

El objetivo: de cada equipo es llegar primero a una de las esquinas libres. Como hay 4 esquinas y 5 grupos, siempre habrá uno que se quede sin esquina. Éste deberá hacer un ejercicio de calistenia (zancadas con salto, flexión con pies elevados... ejercicio y número de repeticiones a elección del Entrenador).

En el caso de que no haya suficientes personas para hacer 5 equipos, se pueden utilizar 2-3 conos (en sustitución de las esquinas) como áreas a ocupar. Reduciendo así el número de grupos necesarios.