

LOS JUEGOS PRE DEPORTIVOS COMO MEDIO PARA FORTALECER LA
VELOCIDAD GESTUAL EN LOS NIÑOS DE 8 A 10 AÑOS DE LA INSTITUCIÓN
EDUCATIVA DEPARTAMENTAL FAGUA.

LESLY PAOLA GARZON DEAZA

PROFESOR ESP. CLODOVALDO RANGEL

PRACTICA INTEGRAL

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
SEMESTRE X
CAJICA (CUNDINAMARCA)
2020

TABLA DE CONTENIDO:

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL.....	4
DIAGNOSTICO.....	6
INTRODUCCION:	¡Error! Marcador no definido.
OBJETIVO GENERAL:.....	10
OBJETIVOS ESPECIFICOS:	11
JUSTIFICACION:	8
1. MARCO TEÓRICO	11
2. MARCO REFERENCIAL	¡Error! Marcador no definido.
3. MARCO LEGAL:.....	23
4. METODOLOGIA:	28
5.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SE REALIZARON EN LA INSTITUCION EDUCATIVA FAGUA	32
5.2. ACTIIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES	33
6. FASES	34
7. TABLA DE LOS RESULTADOS	¡Error! Marcador no definido.6
7.1. GRAFICAS	37

7.1. ANALISIS DE LOS RESULTADOS	39
8 .CONCLUSIONES:.....	41
8. RECOMENDACIONES:.....	42
10. BIBLIOGRAFIAS:.....	43
11. ANEXOS:	¡Error! Marcador no definido.

OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL:

La historia del colegio se remonta al 3 de febrero de 1934, fecha en la cual el municipio de Chía compró a los herederos Córdoba el lote en el que actualmente funciona la sede FAGUA. La primera edificación fue levantada por los habitantes de la vereda, quienes fabricaron el adobe y trajeron la madera del Cerro de los Monos. La construcción tardó dos años, debido a los procedimientos primitivos y que todos los materiales, incluida la cubierta fue elaborada por los vecinos. Hacia el año de 1960, ya la escuela contaba con cinco grados de primaria en la mañana y que posteriormente fue necesario ampliar a dos jornadas. Durante los años de 1991 y 1992, dada la necesidad de ampliar el servicio y gracias al apoyo de quien en ese momento desempeñaba el cargo de Director de Núcleo, el señor Jaime Alberto Garavito y el alcalde municipal, Jorge Orlando Gaitán Mahecha, se construyó lo que actualmente es la planta física. En 1993 se concede licencia de iniciación de labores como Colegio Rural Fagua, anexo al Colegio Departamental Nacionalizado José Joaquín Casas, jornada tarde, mediante resolución 001806 del 7 de diciembre de 1993. En 1996, el colegio gradúa su primera promoción de bachilleres básicos, noveno grado, los cuales son entregados al colegio José Joaquín Casas, del cual era anexo desde 1993. En 1997, se independiza mediante la resolución 001442 de 18 de septiembre de 1997, mediante la cual se reconoce el carácter de Colegio Básico a la Institución Educativa denominada Colegio Básico Rural Fagua. En el año 2002, se inicia la educación media, con el grado décimo y en el año 2003 se gradúa la primera promoción de bachilleres,

grado once y se obtiene el reconocimiento oficial para impartir educación en los niveles de preescolar, básica y media académica, mediante la resolución 004651 de 21 de noviembre de 2003, con el nombre de Institución Educativa Departamental Fagua. Derivado de la integración de las instituciones educativas del municipio de Chía, según resolución No. 000528 del 16 de febrero de 2005 se adiciona la Sede Tíquiza que cuenta con 600 estudiantes desde transición a grado once, en donde se encuentran los talleres de formación técnica en electricidad, electrónica y sistemas informáticos, ésta sede cuenta con amplios espacios y modernos salón es permitiendo al estudiante mejores condiciones para su desarrollo integral..

DIAGNOSTICO.

	DIAGNOSTICO DOFA
Debilidades	En el diagnóstico encontré falencias en los estudiantes de los grados de 2 de primaria de la Institución Educativa Fagua Ciudad de Chía, en el desarrollo de la velocidad gestual.
Oportunidades	En los alumnos de los grado 2 de primaria de la Institución Educativa Fagua de Chía Cundinamarca, encontré muy buena disposición e interés en este proyecto de la velocidad gestual, se vio la motivación cada uno de los estudiantes a pesar de que las clases eran dictadas por MEET, por lo cual se puso en práctica los juegos pre deportivos, en cada clase que se dictaba se emocionaban al desarrollar actividad física.
Fortaleza	Cumplir con los objetivos generales y específicos de este proyecto, cual tiene como fin demostrar la importancia que tiene de la velocidad gestual, que permiten que el alumno actúe en el menor tiempo posible.
Amenaza	Que las actividades y juegos pre-deportivos no tenga acogida por parte de los estudiantes del grado 2 de primaria de la institución Educativa Departamental Fagua. Que la clase dada de manera remota no se puedan conectar los alumnos.

- ✓ La evaluación inicial para las niñas y los niños se realizó un test de valoración de la velocidad gestual o segmentaria de la extremidad superior, con el objetivo que el estudiante ponga la mano no dominante y tocar alternativamente los 2 círculos en un total de 25 veces cada uno con la mano dominante los más rápido que se pudiera, La prueba finaliza en el contacto número 50, momento en el cual se detiene el cronómetro.
- ✓ El sistema de evaluación del test de tapping tiene el objetivo de medir la velocidad gestual, el alumno se ubica al frente de una mesa con los pies separados, se debe situar la mano no dominante en el centro de la mesa y la otra mano sobre uno de los círculos.

INTRODUCCIÓN:

En el presente proyecto se encuentra en marcada línea del programa de Licenciatura en Educación básica con énfasis en Educación Física denominada “la actividad física, el deporte y la recreación en el desarrollo humano que se asociaran a su vez las etapas correspondientes a la edad de los estudiantes”. Este proyecto será aplicado en las clases de educación física de la Institución Educativa Fagua con el fin de implementar actividades que ayuden a fortalecer la capacidad de velocidad gestual en la cual se trabajaran los juegos pre deportivo. Se realizó un diagnostico donde se plasman actividades y rutinas para que los alumnos pueden mejorar su velocidad en todos los ámbitos posibles.

Para la elaboración de este proyecto, se utilizara una fundamentación teórica sacada de varios documentos e informes que tratan sobre este tema mencionado. Seguido de esto surgió entonces una pregunta problema, la cual estableció claramente la temática del proyecto, posteriormente se presentó una justificación que estableció el cómo, el porqué, el para qué, el dónde y el cuándo se desarrolló el proyecto. A continuación, se exteriorizo el objetivo general y los objetivos específicos y se preguntaron los fundamentos conceptuales de la metodología por proyectos. Cerrando este primer capítulo, encontramos la contextualización donde se describe las características de la comunidad educativa de la Institución Educativa Fagua de Chía Cundinamarca en la cual se desarrolló las actividades.

En cada una de la sesiones se muestra que se dedican de 8 a 15 minutos al Calentamiento previo para evitar lesiones, ya que la mayoría de actividades tiene

un alto nivel de esfuerzo físico. Por lo tanto este proyecto pretende demostrar desde la clase de educación física como podemos ayudar a mejorar la velocidad gestual y como contribuye al desarrollo de los niños y las niñas.

JUSTIFICACIÓN:

El mundo de hoy exige que el niño y la niña sean capaces de interactuar en diferentes contextos, para ello se plantea una educación integral, la cual involucra diferentes dimensiones como social, afectiva, intelectual y física. Cabe destacar la importancia del tema, pues dentro de las actividades en la educación física están inmersos los juegos pre deportivos, que puedan ayudar y contribuir a generar una serie de hábitos y costumbres que pueden desarrollarse no solamente en rutinas físicas en las diferentes actividades diarias del niño.

La educación física está en la capacidad de permitir que el ser humano y en este caso el niño pueda fortalecer sus diferentes capacidades y en este caso la velocidad gestual por medio de la implementación de juegos pre deportivos que ayuden al fortalecimiento de las demás capacidades como son: la velocidad, flexibilidad, la fuerza, la resistencia que permitan al niño que continúe con el buen desarrollo tanto de sus capacidades físicas como intelectuales o cognoscitivas.

En primer lugar en este proyecto se pretende mediante la utilización de juegos pre deportivos fortalecer la velocidad gestual que consiste en responder en el menor tiempo posible a un estímulo visual auditivo o táctil, que va contribuir con

el desarrollo de los niños de la Institución Educativa Fagua de chía Cundinamarca, forman parte importante de lo que este proyecto va a tratar y que principalmente se va a enfatizar en el desarrollo del sistema nervioso central y periférico de los alumnos del grado segundo de primaria, esto puede contribuir a que mediante la utilización de los diferentes juegos pre deportivos el niño pueda realizar las actividades que se le hacen y responder en un tiempo acorde al desarrollo de sus capacidades. Esto se realizará con esfuerzos de baja intensidad y que se van a repetir constantemente en el transcurso de las secciones de clases.

Cabe destacar la importancia del tema, pues dentro de las actividades en la educación física están inmersos los juegos pre deportivos, que puedan ayudar y contribuir a generar una serie de hábitos y costumbres que pueden desarrollarse no solamente en rutinas físicas en las diferentes actividades diarias del niño.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA:

En este proyecto de formación se ha realizado una consulta de la relación que existe entre los elementos claves para mejorar la velocidad gestual en los estudiantes del grado segundo de primaria de la Institución Educativa Fagua, como son la utilización de los juegos pre deportivos, las estrategias de disciplina mostradas por el Docente y la percepción del auto concepto físico que muestra el estudiante en el contexto de la educación física con el fin de conocer y mejorar el proceso de la velocidad gestual .

Dado que el ámbito escolar (junto al entorno familiar y social) constituye uno de los ambientes más importantes en la formación y educación de los niños durante la

básica primaria, podemos considerar que las clases de educación física constituyen un marco ideal ya que mejorar la velocidad gestual se deben hacer esfuerzos cortos, intensos y pocas repeticiones de la misma actividad. Al realizar actividades en la Institución Educativa Fagua se evidencia que los niños del grado segundo de primaria no se les ha permitido que ayuden a desarrollar todo su potencial a nivel de habilidades básicas y en este caso de la velocidad gestual.

PALABRAS CLAVE:

Juegos pre deportivos, la velocidad gestual, test tapping.

PREGUNTA PROBLEMA:

¿Qué efecto producen los juegos pre-deportivos en el desarrollo de la velocidad gestual en los niños de ocho (8) a diez (10) de segundo grado de la institución Educativa Fagua?

OBJETIVO GENERAL:

1. Mejorar la velocidad gestual por medio de juegos pre deportivos en los niños de 8 a 10 años segundo grado de la Institución Educativa Fagua.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Implementar juegos pre deportivos para mejorar la velocidad gestual.
2. fortalecer mediante los juegos pre deportivo los mecanismos involucrados en la velocidad gestual.
3. Evaluar mediante el test de tapping el desarrollo de la velocidad gestual.

MARCO TEÓRICO:

1.1. RESEÑA HISTORICA.

La velocidad Según García y Manso (1998), la velocidad de es «el tiempo que se invierte en responder ante la manifestación de un estímulo». El test de tapping donde evalúa la velocidad gestual. Por tanto, los juegos de velocidad de reacción son aquellos en los que los niños tienen que realizar algo, en respuesta a un estímulo, en el menor tiempo posible. Por ejemplo, en una carrera de relevos salir en cuanto el profesor pite. “la velocidad no puede ser considerada una cualidad física ya que los mecanismos que inciden en la capacidad para moverse rápido son muchos y complejos”, se trata de un ensamblaje de diferentes factores de la motricidad humana. La velocidad de reacción es la capacidad física que nos permite llevar a cabo acciones motrices en el menor tiempo posible. Para su desarrollo (que escaso), depende de varios factores, como los musculare, nerviosos, genéticos y la temperatura del musculo.

1.2. DEFINICIÓN:

Nerviosos Para poder analizar la velocidad como una capacidad física básica es necesario empezar por realizar una definición exacta y poder valorar las diferentes formas que tiene de manifestarse. Si nos encontramos en clase de Física y le preguntamos a nuestro profesor qué es lo que entiende por velocidad, seguramente nos dirá que es la magnitud que conseguimos tras dividir el espacio por el tiempo:

Espacio

Velocidad= -----

Tiempo

Desde el punto de vista de la Educación Física y el deporte, la velocidad representa la capacidad de realizar movimientos en el menor tiempo posible y con la máxima eficacia.

La velocidad se puede manifestar de varias formas: como la distancia recorrida en un tiempo determinado (velocidad de desplazamiento), como la reacción ante un estímulo (velocidad de reacción) o como la realización de un gesto (velocidad gestual).

También debe tenerse en cuenta si el movimiento abarca a todo el cuerpo, como en la velocidad de desplazamiento, o sólo a una parte, como en la velocidad gestual. La velocidad de reacción puede implicar tanto a una parte como a todo el cuerpo.

1.3. FACTORES QUE CONDICIONAN LA VELOCIDAD:

Existen diversos factores de los cuales depende la velocidad y podrían dividirse en dos grandes grupos.

La velocidad está condicionada por múltiples factores, que nos influirán de forma determinante para ser una persona rápida o lenta. A continuación, diferenciaremos entre los generales y los que influyen de forma específica en cada una de las manifestaciones de la velocidad.

A nivel general:

- El calentamiento previo
- La parte corporal empleada
- El número de zonas corporales implicadas
- Las características biológicas
- El nivel de entrenamiento

A nivel específico:

- En la velocidad de reacción:
- El tipo de estímulo
- El grado de complejidad del estímulo
- El número de órganos sensoriales y de receptores estimulados
- La intensidad del estímulo
- La duración del estímulo
- El nivel de maduración del Sistema Nervioso
- El estado de concentración
- La posibilidad de anticipación al estímulo

En la velocidad gestual:

- La velocidad de transmisión del impulso nervioso
- El grado de automatización del movimiento
- La localización en el espacio del movimiento

La lateralidad

- En la velocidad de desplazamiento
- La frecuencia de movimientos
- La amplitud de movimientos
- La ejecución técnica
- El tipo de fibra muscular
- La aceleración toras que se inervan.

El tipo de estímulo: Un estímulo presentado en la modalidad visual requiere un mayor procesamiento que otro presentado en la modalidad auditiva y, por tanto, una reacción más tardía ante ese estímulo.

El grado de complejidad del estímulo: el tiempo de reacción aumenta si son varias las señales presentes. Si sólo debemos reaccionar a un estímulo (velocidad de reacción simple) con una acción definida, el tiempo de respuesta será menor que si debemos reaccionar a varios estímulos con acciones diferentes (velocidad de reacción compleja). Por ejemplo, reaccionaremos mucho más rápido al disparo del juez en una salida de una prueba de velocidad de atletismo que a la hora de realizar un pase de fútbol americano, donde debemos analizar la situación de los compañeros y los oponentes para escoger la mejor opción.

De forma específica en la velocidad de reacción

La velocidad gestual depende de los siguientes factores:

- **La velocidad de transmisión del impulso nervioso:** el tiempo empleado para conducir el impulso nervioso en forma de estímulos eléctricos es distinta en cada uno de nosotros y depende de muchas variables (calidad nerviosa, altura,...)
- **El grado de automatización del movimiento:** seremos más veloces ejecutando un gesto entrenado y automatizado que uno que no realicemos normalmente.
- **La localización en el espacio del movimiento:** es mayor la velocidad que podemos alcanzar en los movimientos realizados horizontalmente que verticalmente.
- **La lateralidad:** dependiendo de si somos zurdos o diestros, podremos mover más rápido una zona corporal que la otra.

1.4. TIPOS DE VELOCIDAD:

Podemos clasificar la velocidad según la forma de manifestarse en velocidad de reacción, gestual o de desplazamiento:

Velocidad de reacción: es la capacidad de ejecutar un movimiento en el menor tiempo posible tras responder a una señal determinada. Es fácil medirla, ya que es el tiempo que transcurre entre la señal o estímulo (un pitido, una luz, un lanzamiento,...) y la respuesta del movimiento a ejecutar.

Velocidad gestual o de movimiento: podemos entenderla como la capacidad para realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Si el gesto se localiza en una parte del cuerpo, como lanzar una bola de peso desde parado, estaremos hablando de velocidad segmentaria.

En cambio, si el movimiento implica a todo el cuerpo, como sería el hecho de realizar una voltereta hacia delante, la denominaremos velocidad de movimiento global. Velocidad de movimiento segmentaria velocidad de movimiento global

Velocidad de desplazamiento: es la capacidad para recorrer una distancia en el menor tiempo posible. Vendrá determinada por la velocidad con la que realicemos un gesto o movimiento. Por ejemplo, en el caso del ciclismo, nuestra velocidad de desplazamiento vendrá dada por la velocidad en la pedalada; en las carreras de atletismo, por la zancada; en natación, por la brazada; en piragüismo, por la palada.

1.5. Métodos de entrenamiento de la velocidad

Los ejercicios para mejorar la velocidad se realizan siempre con alta intensidad y representan estímulos máximos y submáximos. Para ello, debemos tener claro las siguientes premisas:

Realizar el calentamiento previo: buscando la mejora del rendimiento y la disminución del riesgo de lesión.

Incluir el trabajo de velocidad en la parte central de la sesión: cuando el cuerpo aún se encuentra apto para el rendimiento y no está fatigado.

Realizar la recuperación completa tras los ejercicios realizados: procurando que el sistema neuromuscular debe estar totalmente recuperado, y debe ser tal que nos permita realizar la siguiente repetición a máxima velocidad.

Se deben realizar pocas repeticiones: no debiendo aumentar la duración del ejercicio con las repeticiones. De lo contrario, estaríamos desarrollando la resistencia anaeróbica láctica, asociada a la velocidad – resistencia.

El tiempo de duración de los ejercicios debe ser muy corto, no superando los seis segundos.

Los movimientos deben ser técnicamente exactos: ejecutándose los ejercicios o desplazamientos correctamente.

En cuanto a los medios que utilizaremos en el trabajo de velocidad: serán el ejercicio, desplazamiento o actividad específica.

Si el gesto técnico es complejo: es la acción y desarrollándolas éstas a la máxima velocidad y con la correcta ejecución técnica.

1.6. TEST DE VALORACION DE VELOCIDAD DE RECCACION

Test de valoración de la velocidad de reacción / aceleración:

- Velocidad 30 metros con salida desde parado

Test de valoración de la velocidad gestual:

- Tapping test - golpeo de placas
- Test de recogida de pica

Test de valoración de la velocidad de desplazamiento:

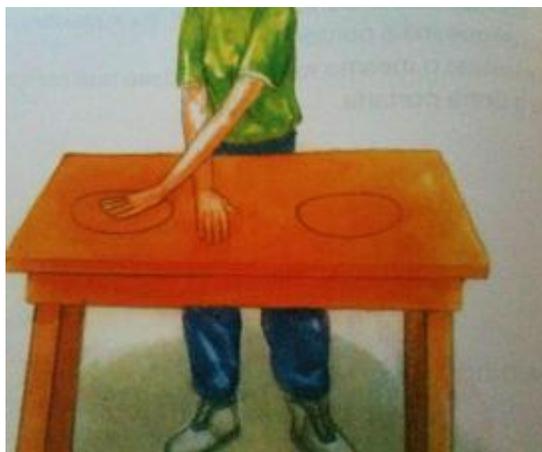
- Carrera de ida y vuelta 10 x 5 metros

- Velocidad 30 metros con salida lanzada
- Algunos de estos test miden varios aspectos, como veremos a continuación, por lo que deberemos tener en cuenta qué queremos valorar.

Test de valoración de la velocidad gestual (TAPPING):

El objetivo principal de este test es medir la velocidad gestual o segmentaria de la extremidad superior. Nos colocamos delante de la mesa con los pies ligeramente separados. Debemos situar la mano no dominante en el centro de la mesa y la otra mano sobre uno de los círculos.

Al sentir la señal de inicio, deberemos de tocar alternativamente los 2 círculos un total de 25 veces cada uno con la mano dominante, tan rápido como podamos. La prueba finaliza en el contacto número 50, momento en el cual se detiene el cronómetro. Se registrarán los segundos y décimas de segundos invertidos en la prueba y anotaremos el mejor de los 2 tiempos realizados.



1.7. JUEGOS PREDEPORTIVOS

De manera general puede afirmarse que todos los que han pensado seriamente en la educación del niño: Filósofos, psicólogos, pedagogos, sociólogos, se han referido de una forma u otra al juego.

Al consultar la bibliografía podemos observar que existen diferentes enfoques conceptuales de jugos. De aquí la complejidad para establecer un concepto de juego, ya que el mismo en el de cursar del tiempo ha ido adoptando connotaciones de índole práctica y ejecutiva que la separa del concepto juegos pre deportivos que será tema de análisis más adelante. En el presente trabajo se toma en cuenta el concepto de juegos emitido por. La Real Academia Española que lo define como: La acción de jugar, pasatiempo o diversión, su definición es algo no definida ya que es una actividad principalmente bajo su aspecto ocio. El juego ofrece al niño independencia espontánea, placer y contribuye a la educación integral del niño como elemento formador y de desarrollo social. En el 2005 un colectivo de autores del Instituto Superior de Cultura Física Manuel Fajardo conceptualizaba: “El juego es una de las formas de ejercitación física que constituye una actividad motriz con características propias y bien definidas que debe diferenciarse de la utilización de los métodos de juego y competencias empleados frecuentemente para afianzar determinadas habilidades” dada la amplia y frecuente utilización de los juegos, sin dejar de admitir su validez independientemente como medio de ejercitación en cualquier clase de actividad física.

Lo anterior refiere que mediante el juego los niños aplican y consolidan los conocimientos y habilidades motrices de las que se apropian durante toda la vida.

Esa peculiaridad establece una acción o actividad voluntaria realizada en ciertos límites establecidos de tiempo, según reglas libremente consentidas, pero

completamente imperiosos prevista de un fin, acompañada de un sentimiento de alegría y de una conciencia de alianza en la vida cotidiana.

1.8. CARACTERÍSTICAS DE LOS EJERCICIOS Y JUEGOS PRE DEPORTIVOS PARA EL DESARROLLO DE LA VELOCIDAD:

El entrenamiento de la velocidad puede ser dividido en ejercicios de asimilación y específicos. Los ejercicios de asimilación toman en cuenta básicamente y de forma analítica la estructura del paso o zancada, mientras que los específicos se correlacionan con los distintos aspectos de una carrera de velocidad, es decir, con sus distintas fases. Ello debe estructurarse con adecuadas magnitudes de trabajo, y ejercitaciones, las cuales deben ser combinadas de manera racional. Cada uno de estos aspectos merece una consideración especial.

Magnitudes de los trabajos de velocidad: (composición de los estímulos)

Intensidad: Teniendo en cuenta la composición de las cargas, los eventos de velocidad deberán poseer elevadas magnitudes de intensidad. De esta manera los esfuerzos se desarrollarán por encima del 90% de la máxima capacidad absoluta, aunque preferentemente en el 95%, con estímulos que involucran fibras musculares de elevado umbral de excitación intensidades inferiores se corre el riesgo de no involucrar a las mismas, con lo cual se produce un "desentrenamiento" de dichas fibras.

Duración: La duración de las cargas de alta velocidad son variadas debido a que se extiende desde las propias partidas hasta los esfuerzos anaeróbicos lácticos,

es decir, por encima de los 8, 10 seg., incluso hasta los de 15, 20 sec. Ello estará acomodado a las necesidades del deportista.

Volumen: Teniendo en cuenta que el volumen consiste en la suma de todas las cargas, también se deberán acomodar a las características de la velocidad. Así entonces la suma de los esfuerzos de alta intensidad, con elevada exigencia del mecanismo del fosfágeno, llegará acumular un volumen de 500mts, 600mts en el caso de los principiantes.

2. MARCO REFERENCIAL:

2.1. VELOCIDAD GESTUAL:

Según Ortiz (2004) comenta que la velocidad como capacidad motriz abarca cuestiones esenciales e inherentes a la fisiología, al metabolismo energético, a la conducta psíquica y al desarrollo biológico del ser humano. Por ello nos encontramos con diferentes opiniones sobre la velocidad:

Según Grosser y cols. (1989) la velocidad como una capacidad compleja es definida como “la facultad de reacción con máxima rapidez frente a una señal y/o de realizar movimientos con máxima velocidad”.

Más adelante Grosser en 1992, a partir de unos análisis más detallados de los mecanismos humanos la define como “la capacidad de conseguir, en base a procesos cognitivos, máxima fuerza volitiva y funcionalidad del sistema

neuromuscular, una rapidez máxima de reacción y de movimiento en determinadas condiciones establecidas”.

Zatsiorski (1994) define la cualidad física de la velocidad como “la capacidad de un individuo de realizar diferentes acciones motrices en determinadas condiciones en un tiempo mínimo”.

García Manso y cols (1998) introducen a la velocidad dentro del ámbito puramente deportivo y motriz, y lo define como “La capacidad de un sujeto para realizar acciones motoras en un mínimo de tiempo y con el máximo de eficacia”. Determina que se trata de una capacidad híbrida que se encuentra condicionada por todas las demás capacidades condicionales (fuerza, resistencia y movilidad).

Sin embargo, nos centraremos en la definición de Ortiz (2004) que define la velocidad como “la capacidad de reaccionar y realizar movimiento ante un estímulo concreto, en el menor tiempo posible, con la mayor eficacia y donde el cansancio aún no ha hecho acto de presencia.” Por lo tanto la intervención del sistema neuromuscular va a ser determinante tanto el sistema nervioso como receptor y transmisor de los diferentes estímulos como el sistema muscular como ejecutor del trabajo mecánico.

2.2. JUEGOS:

Según Huizinga, en el texto Deportes de equipo, “el juego es una acción o actividad voluntaria, realizada en ciertos límites fijos de tiempo y lugar, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en

si, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real. El juego es el origen de la cultura.” Por otra parte y en el mismo texto, Lin Yutang define al juego de la siguiente forma: “Lo que define al juego es que uno juega sin razón, y que no debe haber razón para jugar. Jugar es razón suficiente, en el está el placer de la acción libre, sin trabas, con la dirección que el jugador quiere darle, en tanto se parece al arte, al impulso creador.”

2.3. DEPORTE:

Pasemos entonces a continuación a conocer el concepto que sobre Deporte definen algunos autores y en especial estos que aparecen en el texto Juegos Pre deportivos y formas jugadas. Según Cagigal, “es divertido, espontaneo, desinteresado, en y por el ejercicio físico entendido como superación propia o ajena y más o menos sometido a reglas.” Por su parte Diem, lo define como; “es un juego portador de valor y seriedad practicado con entrega, sometido a reglas, integrador y perfeccionador, ambicioso de los más altos resultados.”

3. MARCO LEGAL:

Aspectos legales referentes a la influencia en La Educación Física, la recreación y el deporte con el desarrollo personal y Académico del niño(a).

3.1. CONSTITUCIÓN NACIONAL

En Colombia, el Ministerio de Educación y el Congreso de la República, Establecieron la Ley 181 de enero 18 de 1995, la cual estipula condiciones y Disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del

Tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte. La Ley 181 tiene como objetivos generales: “el patrocinio, el fomento, la masificación, La divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la Promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los Niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas Personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. Así mismo, la implementación y fomento de la educación física para contribuir a la Formación integral de la persona en todas sus edades y facilitarle el cumplimiento Eficaz de sus obligaciones como miembro de la sociedad”.

Se encuentra establecido la ley 181 de 1995 determina en su “*Artículo 4°.* *Derechos sociales. El deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona. Su fomento, desarrollo y práctica son parte integrante del servicio público educativo y constituyen gasto público social bajo los siguientes principios: Universalidad. Todos los habitantes del territorio nacional tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación y al aprovechamiento del tiempo libre. Participación comunitaria. La comunidad tiene derecho a participar en los procesos de concertación control y vigilancia de la gestión estatal en la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre. Participación ciudadana. Es deber de todos los ciudadanos propender la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, de manera individual, familiar y comunitaria. Integración funcional. Las entidades públicas o privadas dedicadas al fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del*

tiempo libre, concurrirán de manera armónica y concertada al cumplimiento de sus fines, mediante la integración de funciones, acciones y recursos, en los términos establecidos en la presente Ley. Democratización.

*El Estado garantizará la participación democrática de sus habitantes para organizar la práctica del deporte, la recreación y el **aprovechamiento del tiempo libre, sin discriminación alguna de raza, credo, condición o sexo. Ética deportiva. La práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, preservará la sana competición, pundonor y respeto a las normas y reglamentos de tales actividades. Los organismos deportivos y los participantes en las distintas prácticas deportivas deben acoger los regímenes disciplinarios que le sean propios, sin perjuicio de las responsabilidades legales pertinentes**”.*

La Constitución Nacional de 1991 responde a las expectativas post — modernas pues reconoce aspectos importantes, entre ellos: El respeto por la diferencia como reconocimiento del otro y de lo otro, el abogar por la conservación del medio ambiente, el cuidado del cuerpo mediante el derecho a la práctica del deporte y la Educación Física, el mejoramiento cultural y la protección del medio ambiente por la práctica de la recreación y el descentralizar las funciones del estado, como Acontecimiento de congestión administrativa.

Elementos como los trazados en la Ley 19 de 1991, por medio de la cual se crea el Fondo Municipal de Fomento y Desarrollo al Deporte: Los expuestos en la Ley 60 de 1993, donde se establece la participación de los municipios, de los

ingresos corrientes de la nación, en especial el numeral 10 del Art. 21 donde se determina la obligatoriedad municipal en el fomento del deporte, la Educación Física y la Recreación, o aquellos considerados en la Ley 181 del 18 de enero 1995, por la cual se dictan disposiciones para el fomento del Deporte, la Recreación, el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte con sus decretos reglamentarios, en particular el 1227 del 18 de julio de 1995; son elementos que caracterizan el escenario de lo legal en que se mueve las disciplina

3.2. LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA:

Disciplinas LEY DE INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098 DE 2006)

ART. 1º—Finalidad. Este código tiene por finalidad garantizar a los niños, a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión. Prevalecerá el reconocimiento a la igualdad y la dignidad humana, sin discriminación alguna “ART 7o. PROTECCIÓN INTEGRAL. Se entiende por protección integral de los niños, niñas y adolescentes el reconocimiento como sujetos de derechos, la garantía y cumplimiento de los mismos, la prevención de su amenaza o vulneración y la seguridad de su restablecimiento inmediato en desarrollo del principio del interés superior.

La protección integral se materializa en el conjunto de políticas, planes, programas y acciones que se ejecuten en los ámbitos nacional, departamental, distrital y municipal con la correspondiente asignación de recursos financieros, físicos y humanos.”

CAPITULO II

DERECHOS Y LIBERTADES

“ARTÍCULO 17. DERECHO A LA VIDA Y A LA CALIDAD DE VIDA Y A UN AMBIENTE SANO. Los niños, las niñas y los adolescentes tienen derecho a la vida, a una buena calidad de vida y a un ambiente sano en condiciones de dignidad y goce de todos sus derechos en forma prevalente.

3.3. LEY DE ABEAS DATA (LEY ESTATUTARIA 1581 DE 2012):

El presente Decreto tiene como objeto reglamentar parcialmente la Ley 1581 de 2012, por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales aquellas actividades que se inscriben en el marco de la vida privada o familiar de las personas naturales. ARTÍCULO 7o. DERECHOS DE LOS NIÑOS, NIÑAS Y ADOLESCENTES.

En el Tratamiento se asegurará el respeto a los derechos prevalentes de los niños, niñas y adolescentes. Queda proscrito el Tratamiento de datos personales de niños, niñas y adolescentes, salvo aquellos datos que sean de naturaleza pública.

Es tarea del Estado y las entidades educativas de todo tipo proveer información y capacitar a los representantes legales y tutores sobre los eventuales riesgos a los que se enfrentan los niños, niñas y adolescentes respecto del Tratamiento indebido de sus datos personales, y proveer de conocimiento acerca del uso responsable y seguro por parte de niños, niñas y adolescentes de sus datos personales, su derecho a la privacidad y protección de su información personal y la de los demás. El Gobierno Nacional reglamentará la materia, dentro de los seis (6) meses siguientes a la promulgación de esta ley.

4. METODOLOGÍA:

4.1. Tipos de enfoques:

En el presente proyecto se desarrollara mediante el enfoque cuantitativo utilizando como apoyo el método del test de tapping, la rectora Sandra Milena Mejía, la cual permitió que la información de este proyecto fuera aplicada a esta población y por lo tanto se logran los objetivos de dicha propuesta, e implementar los instrumentos necesarios para el desarrollo de la capacidad mencionada, con el fin de obtener un buen resultado en los temas tratados en este proyecto.

4.2. Método de investigación:

El presente proyecto se desarrollara por medio del enfoque cuantitativo mediante la implementación de juegos pre-deportivos en las diferentes sesiones virtuales en

las clases de educación física, mediante la acción participativa, y buscar el trabajo autónomo de los niños para el desarrollo de la velocidad gestual.

4.3. Población y muestra:

4.3.1. La población:

El presente proyecto se desarrollará en la Institución Educativa Fagua, la cual cuenta con dos sedes una en la vereda Fagua y otra en la Vereda Tiquiza, la institución Educativa Fagua queda ubicada sector el colegio finca la esperanza de Chía Cundinamarca; la cual se conforma con el preescolar, básica primaria, básica secundaria, media técnica y jornada nocturna educación de adultos, modalidad: única, diurna y nocturna y jornada escolar: mañana, tarde y noche; este proyecto se realiza con los niños y niñas de la sede Fagua la cual cuenta con 1.470 estudiantes: 50 de pre-escolar, 600 de primaria y 820 bachillerato, cada curso está conformado máximo entre 28 y 30 estudiantes.

4.3.2. La muestra:

La población con la que se trabajó son niños y niñas entre edades de 8 a 10 años de los grado 2 de primaria de la Institución Educativa Fagua de Chía Cundinamarca. La muestra ha sido tomada con la finalidad de dar respuesta a los juegos pre deportivos para fortalecer la velocidad gestual.

En este proyecto se trabajó con los estudiantes del grado de primaria de la sede Fagua que se conforman por 28 estudiantes 15 niños y 13 niñas lo cual se implementaron los juegos pre-deportivos y la velocidad de gestual de manera remota por MEET, en total se conectaban 11 estudiantes porque los demás no tenían acceso internet por lo tanto se realizó esta proyecto con estos niños y niñas de la Institución Educativa Fagua.

5. INSTRUMENTOS:

El presente proyecto se realizó según el método señalado y mediante los siguientes instrumentos de recolección: la utilización del test tapping que mide la velocidad gestual del niño, y que permite que el actúe a un estímulo en el menor tiempo posible, se registró los datos obtenidos en un tabla para ser analizados, y evidenciar si los juegos pre deportivos que se realizaron dieron resultado para mejorar la capacidad de velocidad gestual.

5.1. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES SE REALIZARON EN LA INSTITUCION EDUCATIVA FAGUA:

FAS E	ACTIVIDADES	DIAGRAMA DE ACTIVIDADES											
		SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		S M 1	S M 2	S M 3	S M 4	S M 1	S M 2	S M 3	S M 4	S M 1	S M 2	S M 3	S M 4
FAS E 1	Tutoría con el profesor Clodovaldo Rangel												
FAS E 2	Primera implementación del pre-test de tapping												
	Actividades de juegos pre deportivos de velocidad de gestual.												
	Liebre corre para tu carril												
	Lanzamiento con una pelota a una caja vacía												
	Saltar la cuerda												
	Llegando primero												
	Ocupa tu lugar												
FAS E 3	Segunda implementación del pos test de tapping												

6. FASES:

- **FASE 1:** Propuesta del proyecto.
(LOS JUEGOS PREDEPORTIVOS COMO MEDIO PARA FOTLACER LA VELOCIDAD DE GESTUAL)
- **FASE 2:** Planeación.
(DIAGNOSTICO Y MOTIVACION)
- **FASE 3:** Ejecución.
(JUEGOS PRE DEPORTIVOS y LA VELOCIDAD GESTUAL)
- **FASE 4:** Evaluación.
(PRE TEST, POS TEST DE TAPPING Y ANÁLISIS DE RESULTADOS).

7. TABLAS DE LOS RESULTADOS DEL TEST

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION

FISICA RECREACION Y DEPORTE

IMPLEMENTACIÓN DEL PRE TEST DE TAPPING

INSTITUCION EDUCATIVA FAGUA CURSO 2°

PLANILLA REGISTRO DEL PRE TEST DE TAPPING EVALUDA POR MINUTOS

Y SEGUNDOS

Tabla 1 pre - test

Nº DE NIÑOS Y NIÑAS	EDAD	MANO DERECHA	MANO IZQUIERDA	REDULTADOS	
				MALO	BUENO
Nº 1	8 AÑOS	1.22	1.34	MALO	
Nº 2	8 AÑOS	1.15	1.18	MALO	
Nº 3	8 AÑOS	1.00	1.10	MALO	
Nº 4	8 AÑOS	1.34	1.24	MALO	
Nº 5	8 AÑOS	1.22	1.20	MALO	
Nº 6	9 AÑOS	1.20	1.20	MALO	
Nº 7	8 AÑOS	55	46	BUENO	
Nº 8	8 AÑOS	1.47	1.35	MALO	
Nº 9	9 AÑOS	1.32	1.38	MALO	
Nº 10	8 AÑOS	1.20	1.25	MALO	
Nº 11	8 AÑOS	1.53	1.45	MALO	

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION

FISICA RECREACION Y DEPORTE

IMPLEMENTACIÓN DEL POS TEST DE TAPPING

INSTITUCION EDUCATIVA FAGUA CURSO 2°

PLANILLA REGISTRO DEL POS TEST DE TAPPING EVALUDA POR MINUTOS

Y SEGUNDOS.

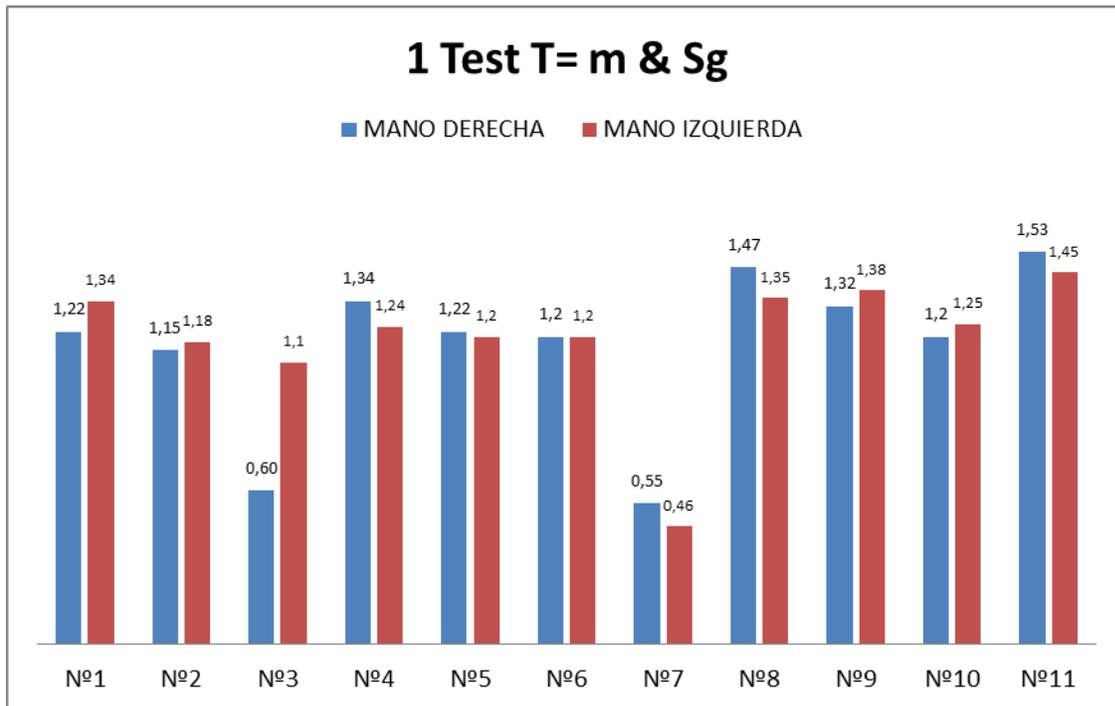
Nº DE NIÑOS Y NIÑAS	EDAD	MANO DERECHA	MANO IZQUIERDA	REDULTADOS	
				MALO	BUENO

Nº 1	8 AÑOS	38	40	BUENO
Nº 2	8 AÑOS	45	45	BUENO
Nº 3	8 AÑOS	1.00	55	BUENO
Nº 4	8 AÑOS	38	42	BUENO
Nº 5	8 AÑOS	43	43	BUENO
Nº 6	9 AÑOS	30	35	BUENO
Nº 7	8 AÑOS	30	26	BUENO
Nº 8	8 AÑOS	52	55	BUENO
Nº 9	9 AÑOS	54	48	BUENO
Nº 10	8 AÑOS	40	42	BUENO
Nº 11	8 AÑOS	50	45	BUENO

Tabla 2 pos - test

7.1. GRAFICAS

TEST Nº 1:



Grafica 1 pre - test

TEST Nº 2:

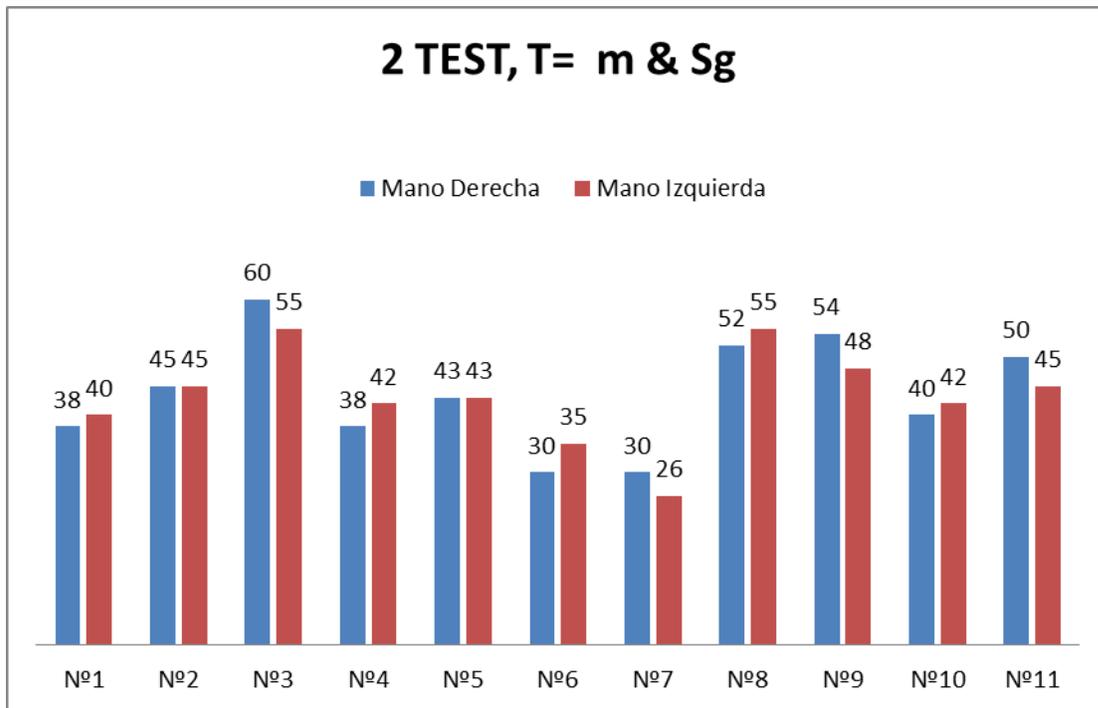
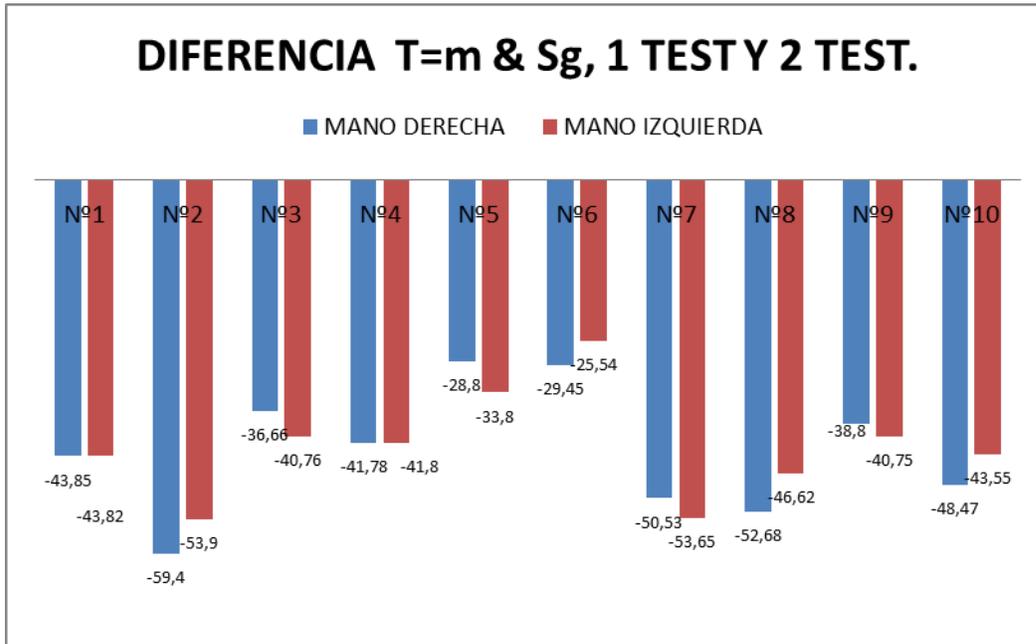


Tabla 2 pos - test

RESULTADOS DE LOS TEST



Grafica 3 comparación de pre-test y pos-test.

7.2. ANÁLISIS DE RESULTADOS:

En la primera gráfica del pos-test de entrada de tapping número 1, en lo cual se observa los tiempos que se relocalizo la velocidad gestual en segundos con la mano derecha e izquierda y en la segunda grafica del pre- test muestra los tiempos del segundo momento y de la aplicación de la velocidad gestual en tiempo de segundos.

Se muestra la diferencia del test número 1 y número 2, de la intervención demostrando que el niño y la niña a partir de la velocidad gestual, los juegos pre-deportivos fortalecen la velocidad gestual, por lo tanto mejoro evidenciando en una disminución de tiempo al ejecutar nuevamente el ejercicio: por ejemplo: el

estudiante N1 al realizar nuevamente el ejercicio disminuye 43,85 segundos con su mano derecha y 43,82 segundos con su mano izquierda, es decir si sirvió la práctica de la velocidad gestual mejorando un 25% y un 50% esta habilidad.

La recolección de los datos se hizo con el apoyo del grupo de estudiantes de la Institución Educativa Fagua de Chía Cundinamarca y bajo la supervisión constante de la docente del grupo. Estos datos fueron puestos en dos tablas una que fue el pre test y la otra el pos test, organizando el análisis resultados como bueno y malo según el resultado del tiempo gastado al hacer 50 veces con la mano izquierda y 50 veces con la mano derecha. Dado como resultado al análisis del pos test que los niños y las niñas tuvieron una mejor velocidad gestual que a la del pre test por lo cual se observó que en la última prueba los estudiantes mejoraron.

8. CONCLUSIONES:

- Se logró implementar la propuesta de juegos pre deportivo, atendiendo a las necesidades de los estudiantes obteniendo un buen resultado en el mejoramiento de la velocidad gestual.
- Se elaboraron diferentes mecanismos para fortalecer la velocidad gestual en los juegos pre deportivos implementando diferentes estrategias e implementos deportivos que tuvieran en casa.
- El tapping test es de fácil aplicación y su implementación es muy sencilla, lo que permitió que los niños lo pudieran desarrollar sin ningún inconveniente de manera virtual.

9. RECOMENDACIONES:

- Se recomienda enriquecer la propuesta diseñada, valorar los resultados de la aplicación de la misma en función de propiciar una generalización en otras circunscripciones con características semejantes.
- Analizar la posible aplicación del sistema de juegos pre deportivos para contribuir a la elevación y compensación de las capacidades físicas condicionales en los estudiantes de esta institución.
- En la institución educativa Fagua se debe incentivar la práctica de la educación física, porque está demostrado que ayuda al desarrollo integral de los alumnos y en este caso los juegos pre deportivos son el medio para desarrollar la velocidad gestual.

10. BIBLIOGRAFÍAS:

- <https://www.juegoydeporte.com/juegos/de-velocidad-de-reaccion/>
- <http://www.uideporte.edu.ve/WEB/pdf/Material%20Instruccional%20JPD.pdf>
- <https://q-se.com/velocidad-conceptos-y-clasificacion-bp-X57cfb26d9f725>
- https://conteni2.educarex.es/mats/001083/contenido/modules/scorm/modulo-teorico-5/website_tipos_de_velocidad.html#:~:text=Velocidad%20de%20reacci%C3%B3n%3A%20es%20la,respuesta%20del%20movimiento%20a%20ejecutar.

11. ANEXOS:

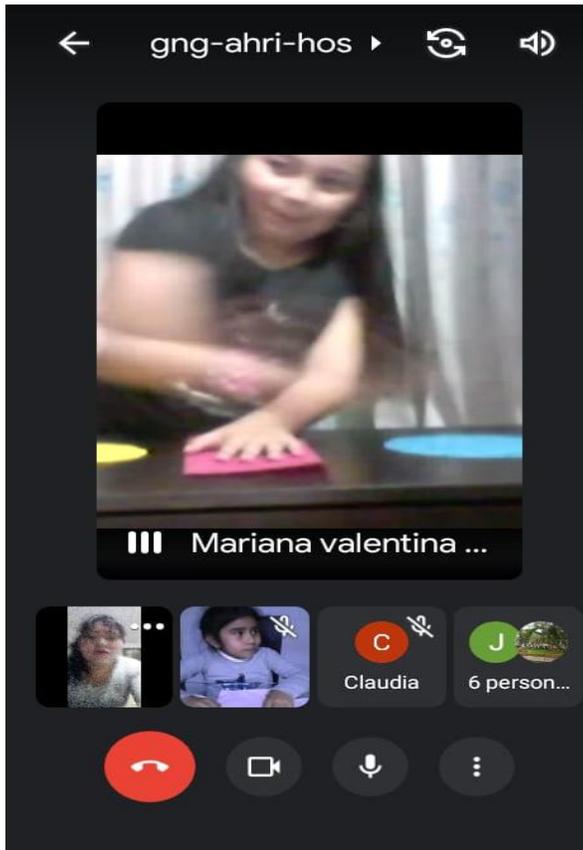


Foto 1 autorizada por los padres de familia

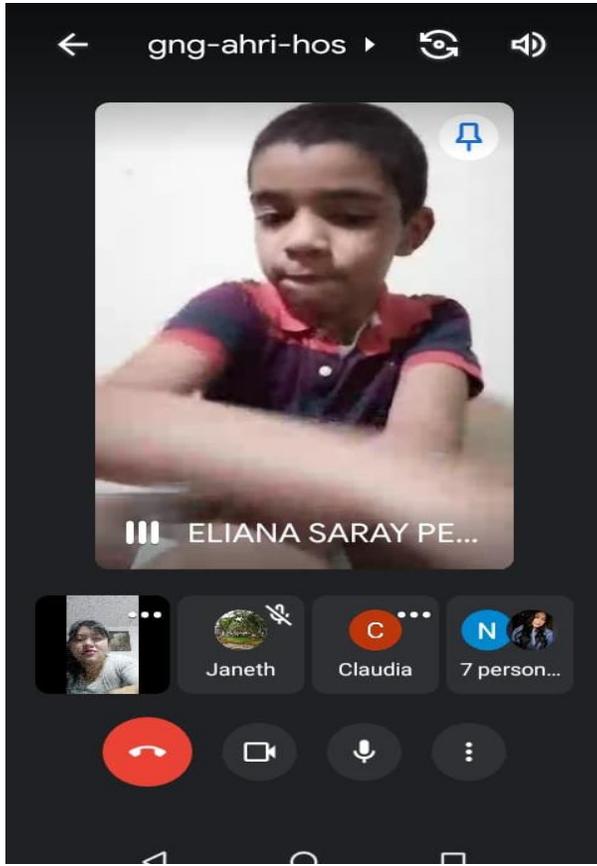


Foto 2 autorizada por los padres de familia

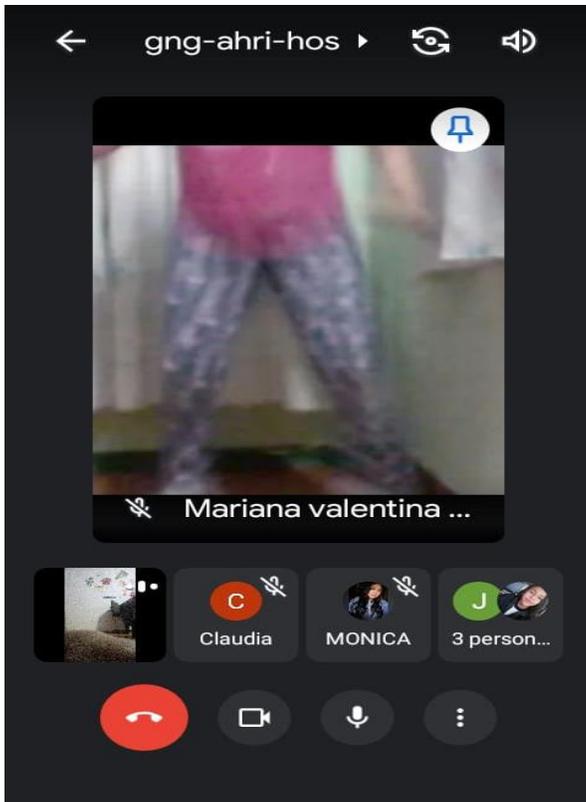
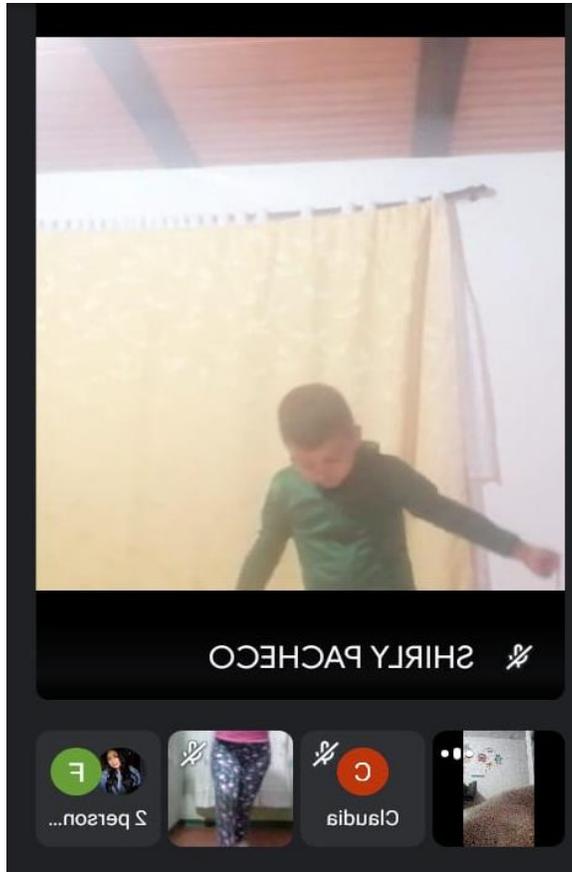


Foto 3 autorizada por los padres de familia



■ Foto 4 autorizada por los padres de familia



Foto 5 autorizada por los padres de familia



Foto 6 autorizada por los padres de familia



Foto 7 autorizada por los padres de familia



Foto 8 autorizada por los padres de familia

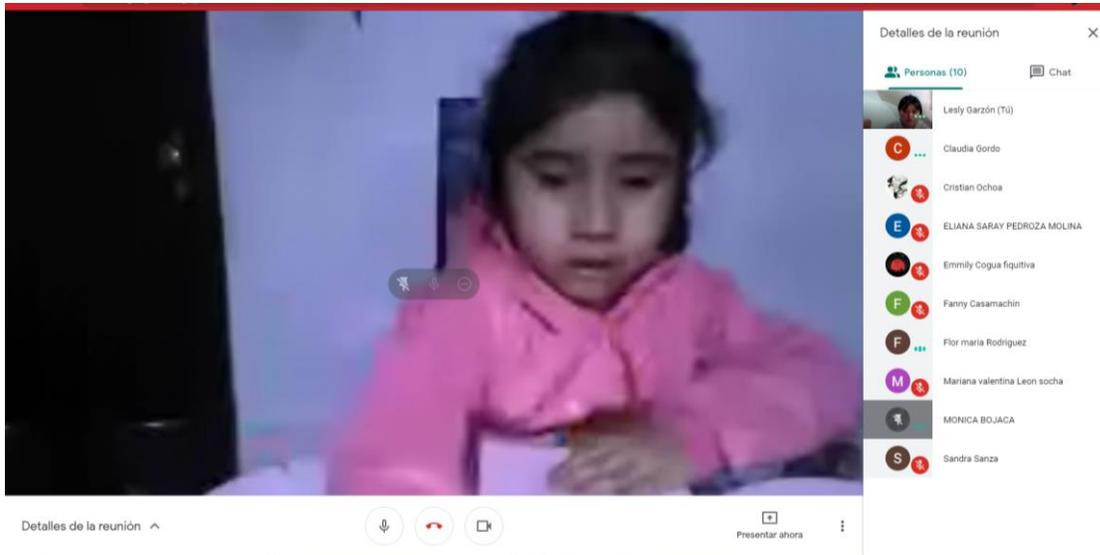


Foto 9 autorizada por los padres de familia



Foto 10 autorizada por los padres de familia



Foto 11 autorizada por los padres de familia

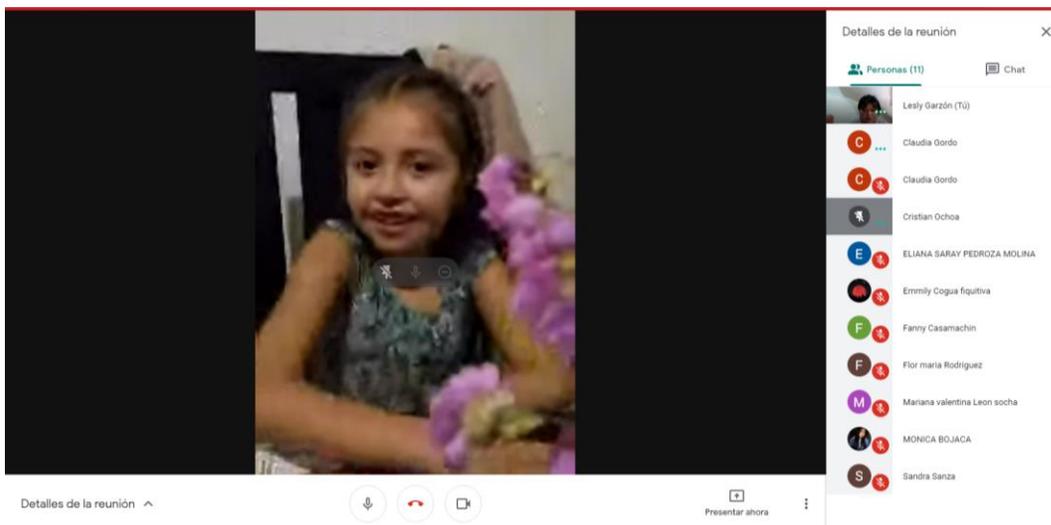


Foto 7 autorizada por los padres de familia