

**EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE MEDIANTE PROMOCIÓN
DE JUEGOS PREDEPORTIVOS EN EL COLEGIO INSTITUTO PEDAGOGICO
NUESTRA SEÑORA DEL PILAR EN NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS.**

Eduar Ignacio Baquero Galindo

Dr. Óscar Adolfo Niño Méndez

Universidad de Cundinamarca

Facultad de Ciencias del Deporte y la Educación Física

Proyecto de grado II

Soacha, 06 de mayo del 2025

Contenido

Resumen	3
Introducción	4
Justificación.....	7
Antecedentes	12
Objetivo General.....	18
Objetivos Específicos	18
Planteamiento del Problema.....	19
Hipótesis.....	20
Pregunta Problema.....	20
Metodología	21
Cronograma.....	35
Resultados	48
Pre-diagnóstico.....	48
Post-diagnostico	54
Futuras Líneas de Investigación.....	67
Conclusiones	69
Referencias	70
Anexos.....	76

Resumen

La importancia del aprovechamiento del tiempo libre nos permitió conocer el tiempo dedicado a la realización de actividades predeportivas y también nos permitió relacionar el sedentarismo en los estudiantes. Identificando el aprovechamiento del tiempo libre mediante promoción de juegos predeportivos en el colegio instituto nuestra señora del pilar. Buscando para los estudiantes juegos predeportivos de su afinidad para fomentar la cultura física y deportiva. Indagando en un plan de juegos predeportivos para así poder conocer el nivel de aceptación de los estudiantes sobre los mismos. Este principio envolvió fenómenos donde obtener información sirvió para poner premisas, para estar fuertes en aspectos de conocimientos que se necesitan enfrentar, en la parte principal donde fue primordial explorar e indagar y examinar. Pensado como un momento en el proceso de producción de conocimiento acerca de un fenómeno dado, esta exploración cualitativa fue incluso la aproximación que permitió constituir el fenómeno de mejor forma. No teniendo una distribución aleatoria, donde no podemos controlar todas las variables posibles sobre nuestra población. Determinando esta investigación como observacional ya que se seleccionan los tipos de variables para así decir que es un estudio transversal. El resultado obtuvo el logro de la finalización de las actividades a cabalidad siendo pertinente con el aprovechamiento del tiempo libre y permitiendo la cohesión grupal de los estudiantes. Cumpliendo con el desarrollo de un programa que fundamentado en los juegos predeportivos permitió que estos mismos fueran aceptados por los estudiantes. Obteniendo después de poner en práctica el plan de trabajo por los estudiantes, que se logren sentir identificados con el proceso de estimulación de la cultura física y deportiva.

Palabras claves: juegos, predeportivos, ocio, educación, sedentarismo, salud, recreación, adolescentes.

Introducción

El siguiente trabajo nos hablará sobre la importancia de la actividad física y el deporte en el colegio, este trabajo se realiza con el propósito de ayudar a esta comunidad, con el fin de prevenir que los estudiantes tengan una buena actividad física y por ende no presenten enfermedades como lo son la obesidad o hipertensión, y es ahí donde se quiere intervenir y poder ayudar a estos jóvenes a tener una mejor calidad de vida desde el punto de vista deportivo, teniendo en claro que no solamente se manejara los juegos predeportivos dentro de la sesión si no también desde el tiempo libre que el deportista tenga (flores, 2020).

El deporte se sirve de métodos lúdico que nos ayudará a que estos jóvenes tengan un mejor desarrollo tanto de su motricidad fina como de su motricidad gruesa, esto nos ayudará a nosotros como educadores a tener presente que siempre se debe tener en cuenta en qué nivel de actividad física se encuentra cada persona y así mismo poder ayudarle a mejorar, ya que si no sabemos esto podemos llegar a causar lesiones graves en la persona y es esto lo que queremos evitar, teniendo claro que lo que se quiere lograr con una actividad física más lúdica es mejorar su nivel de motricidad lo que sin duda corrobora la efectividad de nuestra intervención, todo esto acudiendo a herramientas como lo son las baterías (cuervo, 2020).

Por otro lado, la práctica de actividad física da un beneficio a la salud. Conocer factores que inciden en los hábitos escolares puede llevarnos a realizar programas dirigidos a la mejora en rendimiento académico y la propagación de la salud, como objetivo de conocer los hábitos de práctica de los estudiantes, la relación entre el rendimiento académico y lo aprendido en clase y su transferencia a la frecuencia de práctica y al tipo de actividades. Queriendo lograr que los estudiantes por medio de la mejora deportiva y actividad física puedan mejorar también a nivel académico puesto que se evidencia que hay estudiantes a los cuales no los meten a al deporte por castigo bien sea por perder materia o por no portarse bien

en el colegio, y también queremos hacerles ver a estos padres que esto lo único que produce es enfermedades tanto psicológicas como físicas en los jóvenes (pulido, et al. 2020).

Los beneficios que nos trae la actividad física en la infancia y adolescencia, es entender la importancia que tiene esto y como se ve reflejado en los resultados, teniendo claro que las personas sedentarias tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más; siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir problemas diversos de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia de los niños y adolescentes, dándonos una pertinencia a nuestro trabajo ayudándonos a controlar el sedentarismo de una forma no muy convencional (bernete, et al 2020).

Como justificación de la investigación se ha evidenciado la falta de actividad física y poca práctica deportiva de los estudiantes, y nos genera una preocupación ya que esto puede llegar a desembocar en enfermedades muy comunes y mortales como lo son, la obesidad, la hipertensión, colesterol alto, síndrome metabólico, etc. Con este trabajo queremos ayudar a esta población a que tenga mejores hábitos deportivos para así poder disminuir cada vez más las enfermedades mencionadas anteriormente y así poder tener personas cada vez más físicamente activas que nos ayuden a combatir este problema tan grande que no solamente existe en el colegio si no en cada rincón del mundo (iglesias, 2019).

La metodología de esta investigación pretende alcanzar unos objetivos claros e inherentes en los juegos predeportivos como objetivo general se centra en identificar el aprovechamiento del tiempo libre mediante promoción de juegos predeportivos en grado

sexto disminuyendo el uso de aparatos tecnológicos, además se tiene una dirección o un eje clave, que es a través de los objetivos específicos buscar para los estudiantes juegos predeportivos de su afinidad para fomentar la cultura física y deportiva, indagar un plan de juegos predeportivos y conocer el nivel de aceptación de los estudiantes por los juegos predeportivos.

Tiene un enfoque cualitativo ya que se estudia una realidad en un contexto natural y tal cual como sucede interpretando cada cosa que sucede con las personas implicadas, teniendo esto claro llevamos la investigación por un nivel más exploratorio ya que se quiere tener la posibilidad de tener una investigación más precisa en todo el desarrollo de esta. El diseño de nuestra investigación va basado más que todo en la teoría fundamentada puesto que nosotros como investigadores nos basaremos más que todo en una teoría elaborada a partir de esa idea de realidad que tienen los chicos participantes. Nuestra población deportista, promedia una edad de los 9 a los 11 años, dándonos así una muestra aleatoria grande.

En conclusión, de lo dicho anteriormente principalmente es destacar como nosotros en el papel de investigadores podemos hacerles ver a estos jóvenes que la actividad física es de vital importancia para nuestra vida no solamente en el presente si no también en el futuro, y como pueden beneficiarse haciendo algo que les genere placer y felicidad (Olortegui, et al, 2021).

Justificación

El proyecto se formula con base a presentar una investigación que es necesaria abordar en las diferentes comunidades como el colegio de acuerdo a un entorno en el que se ve una línea marcada por afectaciones tales como lo es en la asignatura de educación física donde referencian esta materia académica como de relleno o no han mostrado el verdadero valor de esta materia y sus determinados efectos positivos para su comunidad, por lo que se pretende realizar unas proyecciones en cuanto a unos beneficios a largo plazo que se brindaran específicamente a través de unos juegos predeportivos que estimulen una cultura física y deportiva a intervenir en el transcurrir del tiempo. Acercándonos a la problemática se puede visualizar unos beneficios que logran la actividad física y el deporte que resaltan a la vista de la gente como aporte cultural ya ampliamente esparcidos como lo son en una voz que se trasladará en la comunidad en cuanto a la salud humana (rodríguez, 2020).

Una de las partes fundamentales de la integralidad del ser humano en cuestión de la salud física y mental es tener menor predisposición por la probabilidad de verse implicados en la afectación de patologías que puedan afectar su salud como en los distintos sistemas que componen el cuerpo humano como como lo son el sistema respiratorio, cardiaco o problemas metabólicos y otros más. Podemos ver la manifestación ya reconocida de diferentes discursos que bien si son importantes para la promoción y prevención de enfermedades son olvidados. También con el tiempo se ha desconocido que fomentar la importancia del deporte en otros contextos de la vida humana nos llevaría a soluciones tempranas en cuanto a conseguir hábitos de salud que por mucho tiempo fortalecerá una cultura deportiva (stradze, 2020).

Es por esto que se hará una búsqueda de una serie de juegos predeportivos y beneficios de la cultura física y deportiva que evidentemente hagan cambiar la concepción del deporte en la gente y así estimular a los estudiantes para dar un buen uso para el

aprovechamiento del tiempo libre y a través de estas acciones llegue a tener mejor acogida en las personas adaptando cambios de vida y abriendo espacios para la recreación, la lúdica y el ocio productivo además teniendo en cuenta los procesos de socialización y acuerdos mínimos que se hagan con las comunidades para hacer cambios en los procesos mentales sobre la materia de la educación física como por ejemplo atendiendo mucho mejor al rendimiento escolar. Por ejemplo: como lo es en la parte cognitiva de focalizar mejor la atención y concentración todo esto con la finalidad del mejoramiento de la calidad de vida en sus funciones habituales, con esto los estudiantes que lo practican mejoraran en su vida cotidiana (jones, 2022).

Por otro lado, a nivel global se ve un auge en las autoridades encargadas de la salud pública por redireccionar en los diferentes ámbitos, el hábito de cultivar el bienestar físico en sus ciudadanos. Con el único objetivo de enfrentar al sedentarismo luchando contra enfermedades crónicas como la hipertensión arterial, la diabetes en sus diferentes tipos I y II y también la obesidad, vemos unas grandes afectaciones en el contexto de las redes de información donde hoy en día hay personas que no están capacitadas, dictan diferentes influencias en estos campos con el motivo de hacer manipulaciones a la población ofreciendo promesas incumplibles para sacar únicamente un lucro, como en las diferentes redes sociales y los medios de comunicación. Por esto es en donde hoy en día en materia nutricional se ven leyes que incentivan la buena alimentación para obtener personas conscientes de su consumo (maqueira, 2017).

Además de estas dificultades presentadas en torno a esta comunidad deportista, se llegara a visualizar como contraste que a través de unos objetivos concretos que sean planteados en la lucha de la erradicación de esta problemática se generarán unos cambios que beneficiarán a los estudiantes en cuanto a su aprovechamiento del tiempo libre y por ende su

formación integral, con profesores presentando propuestas de juegos predeportivos y actividades claras que estimulen una cultura física y deportiva, atraerán a los jóvenes a una adherencia a unos hábitos de vida saludables y en una proporción significativa se alejarán del ocio improductivo, es decir como lo son algunas acciones inbeneficiosas que están inmersas en el uso tecnológico, que repercutirá en acciones trascendentales en las comunidades para el buen aprovechamiento de los recursos e inversión de estos en materia de programas que incentiven una debida promoción y prevención en la sociedad en el ámbito de la salud pública, este marco ya mencionado servirá para acoger el deporte como factor clave para la solución a estos percances que se viven en la actualidad (müller, 2022).

El impacto de esta investigación se presenta en el área de las ciencias del deporte y la educación física que está encaminada a reducir los malos hábitos de vida y por el contrario a que los estudiantes se adapten a programas, iniciativas y actividades (López, 2017), que estimulen la cultura física y deportiva en el campo social de la promoción y prevención en la salud, ya por otro lado, otro campo de beneficio del proyecto se refiere a alejar a los jóvenes de vicios, delincuencia y malas influencias, teniendo una salida al practicar alguna disciplina deportiva que le implique al sujeto centrarse en el deporte como un estilo de vida.

Los estudiantes se benefician exactamente porque van a estar vivenciando una situación más amena en las clases, con un ánimo más alto, al querer participar en la sesión de entrenamiento motivados por una planificación acorde a sus expectativas, donde se ha de mostrar el verdadero valor del deporte, con resultados motrices, de desarrollo motor, percepción de competencia y de diferenciar la competencia motriz real y la percibida (Cuervo, 2020). Para que en función de hombres y mujeres la participación fluya con buena cohesión en equipo, en actividades deportivas extraescolares y juegos predeportivos, ya que por medio de estas formas se pretende mitigar esta problemática y ver especialmente por medio de los

mismos estudiantes falencias que ven en la materia, uniéndonos así todos en la construcción de espacios adecuados y con objetivos eficaces para derribar las barreras que perjudican la salud de las comunidades, generando estrategias que fomenten la participación frecuente en actividad física, pudiendo lograr un acoplamiento al ámbito del movimiento.

Esto precedido por un acuerdo mancomunado que busca dialogar y confrontar posibles soluciones, además se entiende que esta problemática solo va a aportar un granito de arena en un pequeño nicho de la sociedad, con la cual se requiere modificar, traducir y hacer esa transferencia de conocimientos, en sus determinados entornos y contextos con la indicación primaria, de seguir pasando el voz a voz del porque es bueno vivir una vida activa y alejarnos del sedentarismo, extendiéndose el llamado a otros amigos, familiares y demás personas de su cercanía y posibilidades, llegando secuencialmente a una evaluación física que se usa primordialmente como fuente de colaboración en la toma decisiones técnicas, para el desarrollo y fomento de la actividad física en la población, estableciendo la importancia de considerar aspectos determinantes como la parte sociodemográfica donde esta inmiscuido el territorio, el estrato de la persona, núcleo familiar para fijar el tipo de actividad deportiva y la inteligencia kinestésica obtenida hasta el momento (pulido 2020).

En este proceso inherente de cualidades, habilidades y capacidades genéricas se da el paso a paso a seguir en un proceso, que busca profundizar en los distintos estudiantes que tienen sus determinados valores, datos, y aportaciones, viendo el contexto de la catedra de educación física, para poder reinventar el proceso académico, analizando determinadas fallas que puedan darse o prolongarse en el tiempo y conocer el efecto de las clases en el desarrollo de competencias genéricas (álvarez, 2018). Tras la aplicación de recolección de datos, cuestionarios, entrevistas, perfil del deportista y cada caso para mostrar avances y

correcciones en las practicas o sesiones de clase en cuanto a dirigir el ocio productivo de la mejor manera siendo capaces de promover aprendizajes relevantes.

Antecedentes

Chávez (2016) En su investigación denominada: Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes. Este estudio, posibilita conocer el tiempo dedicado en realización de actividades no laborales, también correlacionar hábitos recreativos del sujeto con los niveles asociados de sedentarismo y salud, con el objetivo de enfocar la evaluación del tiempo libre activo y pasivo de adolescentes ecuatorianos, y su relación con el nivel de sedentarismo existente, como Métodos se adecuó a la realidad ecuatoriana una encuesta de Tiempo Libre y el PAQ-A utilizados y validados internacionalmente. Se estudió una muestra entre los 12-13 años de 429 estudiantes, entre 14-15 años de 438 estudiantes, y entre los 16-17 años a 430 estudiantes, obteniendo un tamaño de muestra de 1297 estudiantes pertenecientes al Colegio Nacional Juan de Salinas, teniendo Resultados que demuestran que en el tiempo libre los estudiantes realizan un 47,2 % de actividades pasivas con uso de tecnología, oír música y ver tv; el 19,9% actividades dinámicas de pasear, ir a discoteca y hacer deporte, como pertinencia adquirimos cuestionarios de actividad física para enfocar a nuestra población. Esta investigación aporta de manera significativa ya que nos ayuda a saber cómo los adolescentes pueden invertir en su tiempo libre ayudándose a sí mismo en la salud y demás temas relacionados que nos pueden servir para prevenir el sedentarismo.

Maqueira, et al. (2017) En su artículo titulado: Tendencias y manifestaciones del temperamento. Relación con el desempeño social y físico-deportivo en estudiantes. El estudio cualitativo sobre la variable recurrente en los estudios de corte psico-educativo, tiene presente su relación con el comportamiento humano, implicando la formación de jóvenes competentes en las diferentes áreas del saber. Se incide sobre aspectos del desarrollo de la personalidad de los alumnos, resultando un punto esencial a tener en cuenta el estudio del temperamento y su incidencia en su comportamiento social, con énfasis en las actividades físicas-deportivas. Se desarrolló una investigación dentro de la asignatura de Psicología General y del Desarrollo.

Teniendo como objetivo evaluar las tendencias y manifestaciones del temperamento de estudiantes que cursaron el tercer semestre y su relación con el comportamiento social y físico-deportivo. Con Métodos basado en un estudio mixto de investigación, con el empleo de métodos teóricos y empíricos. Se estudió a 19 alumnos de ambos sexos, a los cuales le fue aplicado una prueba de temperamento. Obteniendo Resultados en la primera parte del proceso investigativo se logró evaluar las principales tendencias y manifestaciones temperamentales que caracterizaban al alumnado, en un segundo momento, se elaboró una estrategia docente-metodológica que permitió orientar al grupo sobre cómo optimizar las tendencias temperamentales que poseían, y manejar los rasgos negativos en su temperamento, como pertinencia logramos evidenciar test fiables para medir las respuestas de los alumnos en cuanto a su temperamento con relación al desempeño físico-deportivo. La pertinencia que tiene este estudio con nuestra investigación es como los estudiantes reaccionan frente a ciertas circunstancias que nos da el juego, para poder entender cómo les afecta a ellos tanto ganar como perder.

Cuervo, (2020) En su proyecto referido: El método lúdico en educación física: una apuesta a la motricidad fina en la básica primaria rural. Se realizó en la Institución Educativa Julio Ernesto Andrade del Municipio de Rovira–Tolima, el cual tuvo de objetivo determinar la influencia del método lúdico en la motricidad fina. Es Cualitativa específicamente de investigación de acción, con diseño etnográfico y alcance descriptivo. Inicialmente se realizó un diagnóstico que dio cuenta del estado de la motricidad fina, lo que permitió aplicar posteriormente el método lúdico como estrategia de intervención. Los participantes de este estudio fueron 14 estudiantes en edades entre los 5 y los 12 años, siete 7 niñas y siete 7 niños. El instrumento utilizado para la recolección de la información fue la prueba número uno del examen psicomotor de Pierre Bayer, los resultados se dieron de forma narrativa, mediante el análisis de subcategorías e indicadores. Los resultados obtenidos después de haber aplicado el

plan de intervención y el pos-test, se puede decir que, de los 14 niños intervenidos, 5 mantuvieron su edad de motricidad fina con relación a la edad cronológica y nueve 9 de ellos mejoraron su nivel de motricidad fina, lo que sin duda corrobora la efectividad de la estrategia de intervención, la pertinencia nos brinda pruebas de psicomotricidad como la de Pierre Bayer. Acá podemos ver la pertinencia en esos métodos lúdicos que nosotros como investigadores podemos usar para llegar de una manera más efectiva a estimular a los estudiantes y poder realizar mejores prácticas.

López. Et al (2017) en su investigación denominada: Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. La práctica de actividad física brinda un beneficio a la salud como Conocer factores que inciden en los hábitos escolares que puede llevar a realizar programas dirigidos a la mejora en rendimiento académico y la promoción de la salud, con el objetivo fuerte de conocer hábitos de práctica de alumnos, y la relación entre el rendimiento académico y lo aprendido en clase y su transferencia a la frecuencia de práctica y al tipo de actividades, como población o muestra se cuenta con la Participaron 136 alumnos (10-13 años), de 5º y 6º, donde Se emplearon 2 cuestionarios (OMS y PAQ–C). Considerándose tres variables pivotes (media calificaciones, pregunta 66 y pregunta 67 del cuestionario OMS), que se relacionaron con frecuencia de práctica, nivel de activación, actividades deportivas y otras variables, los Resultados muestran que la mayoría dedican menos de 2 horas diarias a actividades sedentarias, con baja frecuencia de práctica de actividad física. Van caminando al colegio y tardan entre 10 y 20 minutos. Participan en actividades dentro del colegio y en menor medida en las organizadas por el Ayuntamiento. Además, se observan relaciones significativas entre lo aprendido en clase y la frecuencia de práctica, nivel de activación en clase y participación en actividades extraescolares. Con una débil asociación entre el rendimiento académico y la participación en deportes, como pertinencia se obtuvo cuestionarios que podrán medir la frecuencia de actividad física. La

pertinencia del estudio con nuestro trabajo es que nos ayuda a conocer que hábitos tienen los alumnos frente a la práctica deportiva y como nosotros como investigadores podemos mejorarles estos hábitos de una manera más efectiva.

León, (2019) En su artículo titulado: El temperamento y su relación con el rendimiento deportivo. Esta investigación busca determinar la relación entre el temperamento y el rendimiento deportivo con la ayuda de instrumentos debidamente estandarizados. El rendimiento deportivo es un tema de gran importancia para todos aquellos que muestran cierto grado de interés para con este deporte. Como objetivo se determinará la relación entre el temperamento y el rendimiento deportivo para poder así Explicar la relación que existe entre el temperamento y el componente físico en los integrantes. La presente investigación está enmarcada en el enfoque cuantitativo ya que se usa la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer patrones de comportamiento y probar teorías. El nivel que alcanza el presente estudio es descriptivo correlacional porque relaciona un fenómeno donde interactúan dos variables que son el temperamento y el rendimiento deportivo; es decir, que este tipo de 42 estudios tienen como propósito medir el grado de relación que exista entre dos o más conceptos o variables, miden cada una de ellas y después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba. La muestra fue elegida de manera intencional, con el criterio de exclusión a los equipos mejores ubicados en la tabla. (Observándose en la tabla de posiciones del campeonato de primera división de Huánuco) Las muestras no probabilísticas, la elección de los elementos no depende de la probabilidad, sino de causas relacionadas con las características del investigador o del que hace la muestra. Aquí el procedimiento no es mecánico, ni en base a fórmulas de probabilidad, sino que depende del proceso de toma de decisiones de una persona o grupo de personas, y desde luego, las muestras seleccionadas por decisiones subjetivas tienden a estar sesgadas. La pertinencia que

tiene este estudio con nuestra investigación es que podemos medir el nivel de temperamento de nuestros participantes a la hora de realizar un juego o un deporte y también cuando este finalice para así poder determinar si nuestros participantes son buenos o malos perdedores o también si les gusta o no el juego.

Rodríguez, et al. (2020) En su proyecto referido: Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. Como objetivo se logra ver Beneficios de la actividad física en la infancia y adolescencia, dándonos a entender la importancia que tiene y esto se ve reflejado en los resultados de las personas sedentarias que tienen más probabilidad de ingerir alcohol y de fumar más; siendo la falta de actividad física una de las causas más importantes del desarrollo de las enfermedades en los seres humanos. Es así, que la práctica de actividades físico-deportivas es un tema que preocupa tanto al sector educativo como al sanitario, debido a su elevada relación para prevenir diversos problemas de salud y comportamiento. La práctica de actividad física promueve un estilo de vida activo y sano, fomenta o crea hábitos de adherencia a la práctica de la actividad física para que los estudiantes continúen activos, adquiriendo hábitos saludables y previniendo enfermedades y desarrollando la inteligencia integral de niños y adolescentes, dando una pertinencia al proyecto y ayudándonos a controlar el sedentarismo.

Stradze, et al. (2020) En su investigación titulada: Uso de dispositivos portátiles para estimular el motor de la actividad física de los estudiantes y la respuesta fisiológica de la consecuencia. Teniendo como objetivo la formación de un estilo de vida saludable de la nación, nos da como Resultado, la implementación del control actual y operativo del volumen e intensidad de la actividad física de los estudiantes, teniendo en cuenta todas las formas de clases; evaluación del nivel de aptitud física de los estudiantes y la idoneidad de su actividad física durante un período de tiempo seleccionado; individualización de las clases de

educación física; evaluación del logro del resultado educativo planificado, logrando una pertinencia muy significativa ya que nos permite evaluar al estudiante por medios tecnológicos y además de eso nos ayuda a mejorar su cognición de una manera virtual. La pertinencia que tiene este estudio frente a nuestra investigación es que nos ayuda a ver como mediante los dispositivos portátiles podemos estimular al estudiante puesto que como sabemos estos solo quieren estar pegados a los celulares y demás, entonces podemos estimularlos mediante estos aparatos teniendo ciertas aplicaciones.

Objetivo General

Identificar cómo la promoción de juegos predeportivos en estudiantes contribuye al aprovechamiento del tiempo libre y reduce el uso de aparatos tecnológicos.

Objetivos Específicos

- Realizar entrevistas para explorar los juegos predeportivos preferidos por los estudiantes y fomentar un ocio productivo.
- Proponer un plan de juegos predeportivos basado en una revisión de literatura adecuada para diseñar actividades apropiadas y ajustadas a la población.
- Evaluar la aceptación del plan de juegos predeportivos entre los estudiantes mediante entrevistas, con el fin de maximizar el aprovechamiento del tiempo libre.
- Seguir estadísticamente la evolución y participación en los juegos predeportivos de los estudiantes y reduciendo el tiempo dedicado a dispositivos tecnológicos.
- Fomentar la cohesión grupal entre los estudiantes por medio de los juegos predeportivos, fortaleciendo la autonomía y el liderazgo mientras aprovechan su tiempo libre.
- Formular conclusiones a partir de los resultados obtenidos en la implementación de juegos predeportivos, con el fin de analizar su impacto en la cohesión grupal.

Planteamiento del Problema

La falta de actividad física independiente entre los jóvenes es preocupante, dado los riesgos para la salud que conlleva el sedentarismo. Es esencial intervenir para fomentar en ellos la conciencia sobre los beneficios actuales y futuros de la actividad física, y desarrollar un gusto autónomo por el ejercicio continuo (Guthold, 2020).

Además de informar sobre estos beneficios, es crucial promover hábitos saludables en torno al deporte, la recreación y el ejercicio, de manera dinámica y motivadora. Esto ayudará a los jóvenes a adoptar el ejercicio como parte de su estilo de vida, sin depender de incentivos externos, y comprendiendo las repercusiones de la inactividad excesiva (Matamoros, 2019).

Esta investigación se centra en romper la cadena de malos hábitos relacionados con la actividad física, que a menudo se perpetúan desde la influencia de los padres y cuidadores. Abordar este tema es crucial para prevenir enfermedades asociadas con el sedentarismo, como diabetes y problemas cardiovasculares, y para promover hábitos saludables en las generaciones futuras (Otero, 2019).

Para abordar estos desafíos, hemos investigado sobre juegos predeportivos a través de entrevistas, con el objetivo de entender las preferencias y gustos de los estudiantes. Esto nos permitirá diseñar y proponer un plan de actividades predeportivas que estimulen el interés y participación de los estudiantes. Posteriormente, evaluaremos la aceptación de estas actividades para medir nuestro impacto (Olson, 2019).

Hipótesis

Hipótesis Nula (H0): La mayoría de los jóvenes participantes de la se adhirió al plan de actividades diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre mediante la promoción de juegos predeportivos, lo que resultó no mejorando la cohesión grupal.

Hipótesis Alternativa (H1): La mayoría de los jóvenes participantes no se adhirió al plan de actividades diseñado para el aprovechamiento del tiempo libre mediante la promoción de juegos predeportivos, lo que resultó mejorando la cohesión grupal.

Pregunta Problema

¿Cómo influye la implementación de actividades de juegos predeportivos en los jóvenes participantes en el aprovechamiento del tiempo libre?

Metodología

Para el desarrollo de la presente investigación se plantea la siguiente metodología que permitirá el desarrollo de esta, teniendo un enfoque cualitativo mediante el cual (morales, 2021) brinda la definición y menciona que esta posibilita la recolección sobre ideas, antecedentes históricos y etnográficos y debe hacerse buscando un carácter cualitativo donde se pueda interpretar, profundizar, plantear a partir de la globalidad y contexto del ser humano.

En el paradigma del constructivismo logra emerger como base que suministra distintas herramientas al individuo en su entorno, pero donde el ser humano es proactivo en realizar la búsqueda de contrastar soluciones es decir analizar similitudes, diferencias y realizar comparaciones. Es allí donde la integralidad del ser humano observa el saber ser, este conocimiento adquirido en sus experiencias y evolución en el tiempo, visualizando el ser de la persona en toda su dimensión de cualidades, habilidades y capacidades generales. Como fundamentación se enfocan en la parte perceptiva y de juicios de valor individual o grupal en donde el comportamiento adquirido nace a través de condicionamientos originados en una comunidad, se hace la búsqueda de tomar las mejores posturas accediendo desde la globalidad, allí se tiene técnicas de recolección de datos más usuales son la observación participativa, historias de vida, entrevistas, los diarios, cuadernos de campo, los perfiles, el estudio de caso (sollerhed, 2022). El proyecto está diseñado desde un enfoque cualitativo pensado como un momento en el proceso de producción de conocimiento acerca de un fenómeno dado. Esta exploración cualitativa suele ser incluso la aproximación, que permite constituir el fenómeno de mejor forma, es bueno insistir en que es necesario la descripción de los objetos, espacios y aplicaciones que se pretende desarrollar fundamentado siempre con argumentos sólidos, en esta parte se posibilita la recolección sobre ideas, antecedentes históricos y etnográficos, buscando un carácter cualitativo donde se pueda interpretar, profundizar, plantear a partir de la globalidad y

contexto del ser humano. Es allí donde se encuentran técnicas de recolección de datos como la observación participativa, historias de vida, entrevistas, los diarios, cuadernos de campo, los perfiles, el estudio de caso, etc. Como conclusiones la discusión básicamente se centra en un escenario formativo subjetivo ayudando además a percibir, conocer y portarse frente a otras circunstancias (morales, 2021). Esta investigación exploratoria básicamente se ve envuelta en fenómenos donde obtener información sirva para poner premisas, para estar fuerte en aspectos de conocimientos que se necesitan enfrentar, en la parte principal es primordial explorar, indagar y examinar. Antes de efectuar una investigación exploratoria es importante lograr el procedimiento más adecuado posible respecto a la globalidad del ser humano y sus características ya sea en un determinado entorno o de manera más aislada además de saber manejar los recursos disponibles, como principal norma se visualiza la gran flexibilidad y falta de organización, porque por medio de la observación se instaura temas a abordar alcanzando obtener información notable, con la finalidad de ir a futuro llegando a establecer preguntas problema más efectivas, e hipótesis más determinantes para la investigación exploratoria. Es decir, en la búsqueda constante de datos en un tiempo prolongado nos permitirá una experiencia más asertiva aproximándonos a solventar las necesidades más trascendentales y representativas (fierro, 2019).

Definimos esta investigación como cuasi experimental ya que tenemos una distribución aleatoria y además no controlamos todas las variables posibles sobre nuestra población, puesto que no podemos estar al lado de cada una de las personas implicadas en la investigación para controlar, su descanso, su actividad física, su nutrición y demás, teniendo en cuenta también que este tipo de estudio nos puede contrastar nuestras hipótesis indicándonos la relación y la naturaleza que hay entre las posibles variables ya sean variables dependientes, independientes u observada (chávez, et al. 2020).

Este tipo de estudio transversal permite en la investigación que todo lo observacional donde se seleccionan los tipos de variables, por lo tanto, hemos decidido que la investigación tiene un estudio transversal, es por este tipo de estudio donde podremos analizar las variables y extraer las posibles conclusiones sobre el comportamiento de cada una de ellas. Además de esto determinamos el estudio transversal por el poco tiempo de su ejecución puesto que el seguimiento es nulo, posible observación de las diferentes variables al mismo tiempo, permite el buen control u manejo en cada uno de los sujetos (huairé, 2019).

Población y muestra

cantidad: 14 estudiantes de la institución educativa colegio instituto pedagógico nuestra señora de pilar, Mosquera Cundinamarca.

Género: la población está dividida en 9 niños y 5 niñas.

Edad: la edad varía entre los 9 y 11 años.

Estrato: los participantes pertenecen a los estratos socioeconómicos 1, 2, y 3.

Características del contexto: los estudiantes residen en el municipio de Mosquera Cundinamarca, los estudiantes siempre están al cuidado de algún acudiente (rönning, 2022).

Fases ruta metodológica

Para el desarrollo del presente estudio se proyectan las siguientes fases.

Fase 1

- Para el logro del objetivo específico número uno, que consistió en indagar sobre juegos predeportivos a través de entrevistas para conocer los gustos y preferencias de los participantes, se ha planteo la elaboración de una entrevista semiestructurada con la flexibilidad necesaria para recoger datos cualitativos Según Zagalaz (2019), dichas entrevistas debieron alinearse con las directrices de la investigación. Se aplico a los jóvenes, con edades entre los 9 y 11 años, provenientes de estratos socioeconómicos 1, 2 y 3. estas actividades fueron pertinentes para el aprovechamiento del tiempo libre y la cohesión grupal de los niños.

Encuesta: Juegos Predeportivos, Cohesión Grupal.

Objetivo: Evaluar el impacto de los juegos predeportivos en la cohesión grupal, la adaptación al equipo en niños de 9 a 11 años.

Instrucciones: Responde con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Sección 1: Datos Generales

Nombre y Apellidos:

Edad: años

Género:

Hombre

Mujer

Grado escolar:

¿Has practicado juegos predeportivos en el colegio?

Sí

No

¿Qué juegos predeportivos conoces o te gustaría practicar?

¿Participas en actividades deportivas fuera del colegio?

Sí

No

Sección 2: Uso del Tiempo Libre

¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? (Puedes elegir más de una)

Jugar con amigos

Practicar algún deporte

Ver televisión o usar dispositivos electrónicos

Leer o hacer tareas

Otras. ¿Cuáles?

¿Cuántas horas al día usas dispositivos electrónicos (celular, tablet, TV, ¿videojuegos)?

Menos de 1 hora

1-2 horas

2-4 horas

Más de 4 horas

¿Con qué frecuencia practicas actividad física semanalmente?

Nunca

1-2 veces

3-4 veces

5 o más veces

¿Cómo calificarías tu condición física actual?

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

¿Qué tan importante consideras el deporte en tu vida?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿Qué tan importante crees que es el tiempo libre para un niño/a?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿En qué momento del día aprovechas más tu tiempo libre?

Mañana

Tarde

Noche

No tengo tiempo libre

Sección 3: Cohesión Grupal y Adaptación al Equipo

¿Prefieres jugar solo o en equipo?

Solo

En equipo

Depende del juego

¿Cómo te sientes cuando participas en juegos predeportivos con otros compañeros?

Muy cómodo/a

Cómodo/a

Indiferente

Incómodo/a

¿Sientes que los juegos predeportivos te ayudan a conocer mejor a tus compañeros?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Los juegos predeportivos te han ayudado a hacer nuevos amigos?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Te sientes valorado/a dentro de un equipo cuando juegas?

Sí, siempre

A veces

No

¿Qué tan importante es para ti el trabajo en equipo?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿Sientes que los juegos predeportivos han mejorado tu comunicación con los demás?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Te resulta fácil adaptarte a equipos nuevos en los juegos predeportivos?

Sí

A veces

No

Cuando juegas en equipo, ¿cómo te sientes?

Tranquilo/a y motivado/a

Normal

Ansioso/a o incómodo/a

¿Te gusta ayudar a otros compañeros cuando juegan?

Sí, siempre

A veces

No

¿Cómo te sientes cuando ganas un juego en equipo?

Orgullosa/a y feliz

Normal

No me importa mucho

¿Cómo te sientes cuando pierdes un juego en equipo?

Triste pero motivado/a a mejorar

Normal

Me enojo o me frustró

¿Sientes que los juegos predeportivos ayudan a reducir conflictos entre compañeros?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Los juegos predeportivos te han enseñado a respetar más a los demás?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Cómo calificas el nivel de compañerismo en los juegos predeportivos de tu colegio?

Muy bueno

Bueno

Regular

Malo

Muy malo

¿Sientes que en tu colegio se promueve el trabajo en equipo a través del deporte?

Sí, mucho

Un poco

No

Sección 4: Opinión Personal

¿Qué te gustaría mejorar en los juegos predeportivos en tu colegio?

¿Crees que los juegos predeportivos deberían ser más frecuentes en el colegio?

Sí, mucho más

Un poco más

No, están bien así

No me interesan

¿Recomendarías los juegos predeportivos a otros niños para mejorar su trabajo en equipo?

Sí, definitivamente

Tal vez

No

Fase 2.

- Con base a la revisión literaria, se hizo una determinación de un diseño aceptable de un plan (Vílchez, 2017) que propuso un plan de juegos predeportivos ajustado a la población, donde los profesores como guías sirven para estimular la actividad física y evitar el sedentarismo, algunos de estos juegos fueron:

- **Captura la bandera**

Juegos principales: Se forman dos equipos. Cada equipo tiene una bandera ubicada en su campo. El objetivo es cruzar al campo contrario, capturar la bandera y regresar sin ser tocado, modo Kings league. (40 min).

Zona segura: "islas" donde los jugadores no pueden ser tocados por 5 segundos.

Doble bandera: Cada equipo tiene dos banderas que deben capturar. Tiempo límite:

Los equipos tienen 2 minutos para capturar la bandera, promoviendo estrategias rápidas. Reglas extra: Si alguien es atrapado, debe quedarse congelado hasta que un compañero lo toque para liberarlo.

- **La lleva**

Un jugador tiene el balón y debe correr para tocar a otro jugador y pasarle "la lleva".

El jugador tocado debe ahora intentar tocar a otro jugador. (40 min). **Balones**

múltiples: Se agregan más balones, y cada jugador con balón debe intentar tocar a

otros. **Zonas de escape:** áreas donde los jugadores puedan refugiarse, pero solo por 5 segundos. **Cambio de rol:** Cada 2 minutos, cambia quién tiene "la lleva". **Estilo de**

movimiento: Los jugadores deben moverse como animales (cangrejos, ranas, etc.).

- **Tingo, tingo, tingo, tango**

Los jugadores se sientan en círculo y se pasan un balón al ritmo de "tingo, tingo, tingo... Tango". El jugador que tiene el balón cuando se dice "tango" debe realizar una tarea específica, como hacer un gol en una pequeña portería. (40 min). Doble balón: dos balones en el círculo para hacerlo más rápido y desafiante. Penalización divertida: Quien reciba el balón en "tango" debe hacer un pequeño reto (dar un giro, saltar, etc.) Antes de intentar el gol. Dirección inversa: Cambia la dirección del balón cada vez que alguien dice "tango". Distancia variable: Mueve la portería más lejos después de cada ronda.

- **Balonmano**

los jugadores pueden usar las manos para lanzar el balón al arco contrario, pero solo pueden dar tres pasos antes de pasar o lanzar el balón. (40 min). Regla de los tres pasos: Los jugadores solo pueden dar tres pasos antes de lanzar o pasar el balón. Defensa activa: Los defensores solo pueden interceptar, pero no quitar el balón directamente. Tiempo limitado: Cada equipo tiene 15 segundos para atacar antes de perder el balón. Zonas especiales: área donde solo un jugador (portero o defensor) puede entrar.

Fase 3

- La evaluación se realizó transcribiendo la información recopilada de los tratamientos de datos a los participantes. Además, se aplicó una entrevista en forma de evaluación con preguntas de opción múltiple, para medir el nivel de aceptación y satisfacción de los participantes. Esto permitió evaluar cómo se estimularon a los jóvenes mediante los juegos predeportivos predominando como foco la cohesión grupal (Pérez, 2017).

Cronograma

El aprovechamiento del tiempo libre mediante promoción de juegos predeportivos en el colegio Instituto Pedagógico Nuestra Señora Del Pilar en niños de 9 a 11 años de grado cuarto.

Propuesta presentada a la institución educativa

- Se estableció fechas y horarios de las actividades a realizar describiendo los juegos predeportivos para cada sesión.

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Identificar la cohesión grupal de los participantes y la afinidad de los juegos predeportivos acordando su participación en el programa mediante encuesta.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Prueba diagnóstico, consentimientos y reunión inicial para planificar el programa por medio de encuesta y preparar materiales.
4. Recursos Necesarios	- Espacio: salones amplios. - Material: celular.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 04-02-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.

Ítem	Descripción
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, los niños se convierten en robots que despiertan. Primero deben mover los brazos como hélices, después las piernas como engranajes y finalmente la cabeza como si fueran antenas. Movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: Se forman dos equipos. Cada equipo tiene una bandera ubicada en su campo. El objetivo es cruzar al campo contrario, capturar la bandera y regresar sin ser tocado, modo Kings league. (40 min). Zona segura: "islas" donde los jugadores no pueden ser tocados por 5 segundos. Doble bandera: Cada equipo tiene dos banderas que deben capturar. Tiempo límite: Los equipos tienen 2 minutos para capturar la bandera, promoviendo estrategias rápidas. Reglas extra: Si alguien es atrapado, debe quedarse congelado hasta que un compañero lo toque para liberarlo. -Enfriamiento: Estiramientos, los niños deben caminar lentamente por el espacio como si flotaran en una nube, inhalando profundamente y exhalando mientras bajan el ritmo. Y reflexión (5-10 min).
4. Recursos Necesarios	- Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 11-02-2025, 10:00-11:00AM

Ítem	Descripción
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Desarrollar la coordinación en grupo.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, se coloca aros o marcas en el suelo. Los niños deben saltar de aro en aro sin "caer" al suelo porque es lava. Calentar con saltos dinámicos movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales. Un jugador tiene el balón y debe correr para tocar a otro jugador y pasarle "la lleva". El jugador tocado debe ahora intentar tocar a otro jugador. (40 min). Balones múltiples: Se agregan más balones, y cada jugador con balón debe intentar tocar a otros. Zonas de escape: áreas donde los jugadores puedan refugiarse, pero solo por 5 segundos. Cambio de rol: Cada 2 minutos, cambia quién tiene "la lleva". Estilo de movimiento: Los jugadores deben moverse como animales (cangrejos, ranas, etc.). -Enfriamiento: Estiramientos, Cada niño imita a su superhéroe favorito mientras estira: "Superman volando": Estiran los brazos hacia adelante, "Hulk fuerte": Estiran los brazos hacia arriba y se inclinan lateralmente, "El Hombre Araña": Estiran las piernas como si trepan una pared. Y reflexión (5-10 min).
4. Recursos Necesarios	- Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.

Ítem	Descripción
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 18-02-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Mejorar la coordinación ojo-mano y fomentar la precisión en un ambiente dinámico.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, Los niños deben imitar el movimiento de animales: caminar como cangrejos, saltar como ranas, correr como tigres. Movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: Los jugadores se sientan en círculo y se pasan un balón al ritmo de "tingo tingo tingo... Tango". El jugador que tiene el balón cuando se dice "tango" debe realizar una tarea específica, como hacer un gol en una pequeña portería. (40 min). Doble balón: dos balones en el círculo para hacerlo más rápido y desafiante. Penalización divertida: Quien reciba el balón en "tango" debe hacer un pequeño reto (dar un giro, saltar, etc.) Antes de intentar el gol. Dirección inversa: Cambia la dirección del balón cada vez que alguien dice "tango". Distancia variable: Mueve la portería más lejos después de cada ronda. -Enfriamiento: Estiramientos, De pie, los niños se convierten en árboles. Levantan los brazos como ramas, respiran profundo y se mueven suavemente como si los meciera el viento. Y reflexión (5-10 min).

Ítem	Descripción
4. Recursos Necesarios	- Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 04-03-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Desarrollar la toma de decisiones bajo presión.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, Los niños caminan hacia atrás en posición de cangrejo (manos y pies en el suelo, espalda hacia arriba) mientras compiten para llegar a una meta. Movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: Dos jugadores se colocan en el centro de un círculo formado por los demás jugadores. Los jugadores del círculo deben pasar el balón entre ellos sin que los del centro lo intercepten. (40 min). Cambio rápido: Los jugadores del centro deben rotar después de 30 segundos si no logran interceptar el balón. Toques limitados: Los jugadores del círculo solo pueden hacer dos toques antes de pasar el balón. Tamaño del círculo: Reduce o amplía el círculo para ajustar la dificultad. Balón extra: un segundo balón para aumentar la complejidad.

Ítem	Descripción
	-Enfriamiento: Estiramientos Los niños imitan a un gato arqueando la espalda hacia arriba, y luego a un perro bajando el abdomen hacia el suelo. Y reflexión (5-10 min).
4. Recursos Necesarios	- Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 11-03-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Fomentar el control del balón.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, Los niños giran los brazos como aspas de helicóptero hacia adelante, luego hacia atrás, mientras simulan "volar" por el espacio. Movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: f-tenis, se juega en una cancha dividida por una red baja, similar al tenis. Los jugadores deben pasar el balón por encima de la red utilizando cualquier parte del cuerpo excepto las manos. (40 min). Regla de tres toques: El balón debe ser tocado tres veces antes de pasar al otro lado. Diferentes superficies: Los jugadores deben usar solo la cabeza, rodillas o

Ítem	Descripción
	<p>pies. Puntos extra: Se otorgan puntos extra por toques espectaculares o jugadas largas. Red imaginaria: Si no hay una red, utiliza una cuerda o línea en el suelo como delimitador.</p> <p>-Enfriamiento: Estiramientos Los niños abren los brazos y piernas como una estrella. Luego inclinan el torso para tocarse los pies alternando manos. Y reflexión (5-10 min).</p>
4. Recursos Necesarios	<p>- Espacio: Canchas, parques o salones amplios.</p> <p>- Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.</p>
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 18-03-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	<p>- Encuestas de satisfacción.</p> <p>- Registro de asistencia y participación.</p>
7. Estrategias de Motivación	<p>- Recompensas: diplomas.</p> <p>- Adaptación de juegos según intereses de los niños.</p>
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Desarrollar la capacidad de tomar decisiones rápidas en un juego dinámico.
2. Duración	<p>- Frecuencia: 1 vez por semana.</p> <p>- Sesión de 60 minutos.</p>
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, Los niños forman un tren corriendo en fila mientras hacen sonidos de tren (chu-chu). Cada vez que el instructor grita "¡parada! Movilidad articular (5-10 min).

Ítem	Descripción
	<p>-Juegos principales: se juega un utilizando las reglas básicas de balonmano: los jugadores pueden usar las manos para lanzar el balón al arco contrario, pero solo pueden dar tres pasos antes de pasar o lanzar el balón. (40 min). Regla de los tres pasos: Los jugadores solo pueden dar tres pasos antes de lanzar o pasar el balón. Defensa activa: Los defensores solo pueden interceptar, pero no quitar el balón directamente. Tiempo limitado: Cada equipo tiene 15 segundos para atacar antes de perder el balón. Zonas especiales: área donde solo un jugador (portero o defensor) puede entrar.</p> <p>-Enfriamiento: Estiramientos Los niños se agachan, cuentan hasta 3 y saltan hacia arriba como un cohete despegando, extendiendo brazos y piernas al máximo. Y reflexión (5-10 min).</p>
4. Recursos Necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 18-03-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Fomentar el trabajo en equipo, la precisión en los pases y la estrategia grupal.
2. Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.

Ítem	Descripción
3. Estructura de Cada Sesión	<p>-Calentamiento: Actividades dinámicas, Por parejas, un niño hace movimientos suaves (saltos, estiramientos, etc.) Y el otro debe imitarlo como si fuera su reflejo. Movilidad articular (5-10 min).</p> <p>-Juegos principales: Baseball-f, se juega un partido similar al béisbol, pero en lugar de batear, los jugadores deben patear el balón y correr a las bases. Los jugadores del equipo defensivo pueden atrapar el balón y lanzarlo a las bases para hacer outs. (40 min). Equipos rotativos: Cambia los roles (bateadores y defensores) después de cada 3 outs. Tamaño de las bases: Ajusta las distancias entre las bases según la habilidad de los niños. Doble pateo: Los jugadores tienen dos oportunidades para patear antes de correr. Puntos estratégicos: Los defensores deben pasar el balón entre tres compañeros antes de intentar un out.</p> <p>-Enfriamiento: Estiramientos Primero, los niños imitan a un caracol (se agachan y tocan sus pies lentamente). Luego se convierten en mariposas (sentados, con las plantas de los pies juntas y aleteando las rodillas). Y reflexión (5-10 min).</p>
4. Recursos Necesarios	<p>- Espacio: Canchas, parques o salones amplios.</p> <p>- Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.</p>
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 01-04-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	<p>- Encuestas de satisfacción.</p> <p>- Registro de asistencia y participación.</p>
7. Estrategias de Motivación	<p>- Recompensas: diplomas.</p> <p>- Adaptación de juegos según intereses de los niños.</p>
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Mejorar la precisión y el control del balón en una actividad individual.

Ítem	Descripción
2. Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	<p>-Calentamiento: Actividades dinámicas, Un niño es el cazador que persigue a los demás (presas). Cada presa tocada se convierte en cazador, y el último niño sin atrapar gana. Movilidad articular (5-10 min).</p> <p>-Juegos principales: golf-f, se colocan varios conos o aros como "hoyos" en el campo de juego. Los jugadores deben patear el balón hacia cada "hoyo" en la menor cantidad de golpes posible. (40 min). Tamaños de hoyos: Usa conos de diferentes tamaños como "hoyos" para variar la dificultad. Distancias crecientes: Cada ronda aumenta la distancia entre el punto de inicio y el hoyo. Obstáculos: Coloca conos o aros en el camino para obligar a los niños a esquivarlos. Competencia por tiempo: Gana quien complete el recorrido más rápido, pero con menos golpes.</p> <p>-Enfriamiento: Estiramientos En posición de tabla (boca abajo), los niños estiran la espalda levantando la cabeza como si buscaran algo. Y reflexión (5-10 min).</p>
4. Recursos Necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	<ul style="list-style-type: none"> - Fecha y hora: 08-04-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	<ul style="list-style-type: none"> -Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Desarrollar la coordinación motora y el control del balón mediante el uso de diferentes partes del cuerpo.
2. Duración	- Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	-Calentamiento: Actividades dinámicas, Los niños saltan como ranas hacia una meta, croando en cada salto. Movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: Balón al aire, los jugadores deben llevar el balón de un punto a otro del campo utilizando diferentes partes del cuerpo (cabeza, hombros, rodillas, etc.) Sin dejar que el balón toque el suelo. (40 min). Red improvisada: Usa una cuerda, banco o línea en el suelo si no hay red. Equipos mixtos: Cambia la composición de los equipos en cada ronda para fomentar nuevas dinámicas. Puntos especiales: Otorga puntos extra por jugadas creativas o difíciles. -Enfriamiento: Estiramientos De pie, los niños se estiran hacia arriba como ramas de un árbol alto y bajan lentamente hacia los lados como si fueran mecidos por el viento. Y reflexión (5-10 min).
4. Recursos Necesarios	- Espacio: Canchas, parques o salones amplios. - Material: Balones, conos, aros, petos, bandas, vallas, silbato, estacas, escaleras, cuerdas, entre otros.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 15-04-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	- Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	- Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Ítem	Descripción
1. Objetivo	Evaluar finalmente por medio de encuesta a los participantes.
2. Duración	<ul style="list-style-type: none"> - Frecuencia: 1 vez por semana. - Sesión de 60 minutos.
3. Estructura de Cada Sesión	<ul style="list-style-type: none"> -Calentamiento: Actividades dinámicas, movilidad articular (5-10 min). -Juegos principales: Recopilar información sobre el progreso de los participantes y evaluar el impacto del programa en sus habilidades y uso del tiempo libre. (40 min). -Enfriamiento: Estiramientos Los niños se tumban boca arriba y levantan la pelvis formando un puente. Mantienen la posición por unos segundos y bajan lentamente.y reflexión (5-10 min).
4. Recursos Necesarios	<ul style="list-style-type: none"> - Espacio: salones amplios. - Material: celular.
5. Cronograma Detallado	- Fecha y hora: 22-04-2025, 10:00-11:00AM
6. Evaluación y Seguimiento	<ul style="list-style-type: none"> - Encuestas de satisfacción. - Registro de asistencia y participación.
7. Estrategias de Motivación	<ul style="list-style-type: none"> - Recompensas: diplomas. - Adaptación de juegos según intereses de los niños.

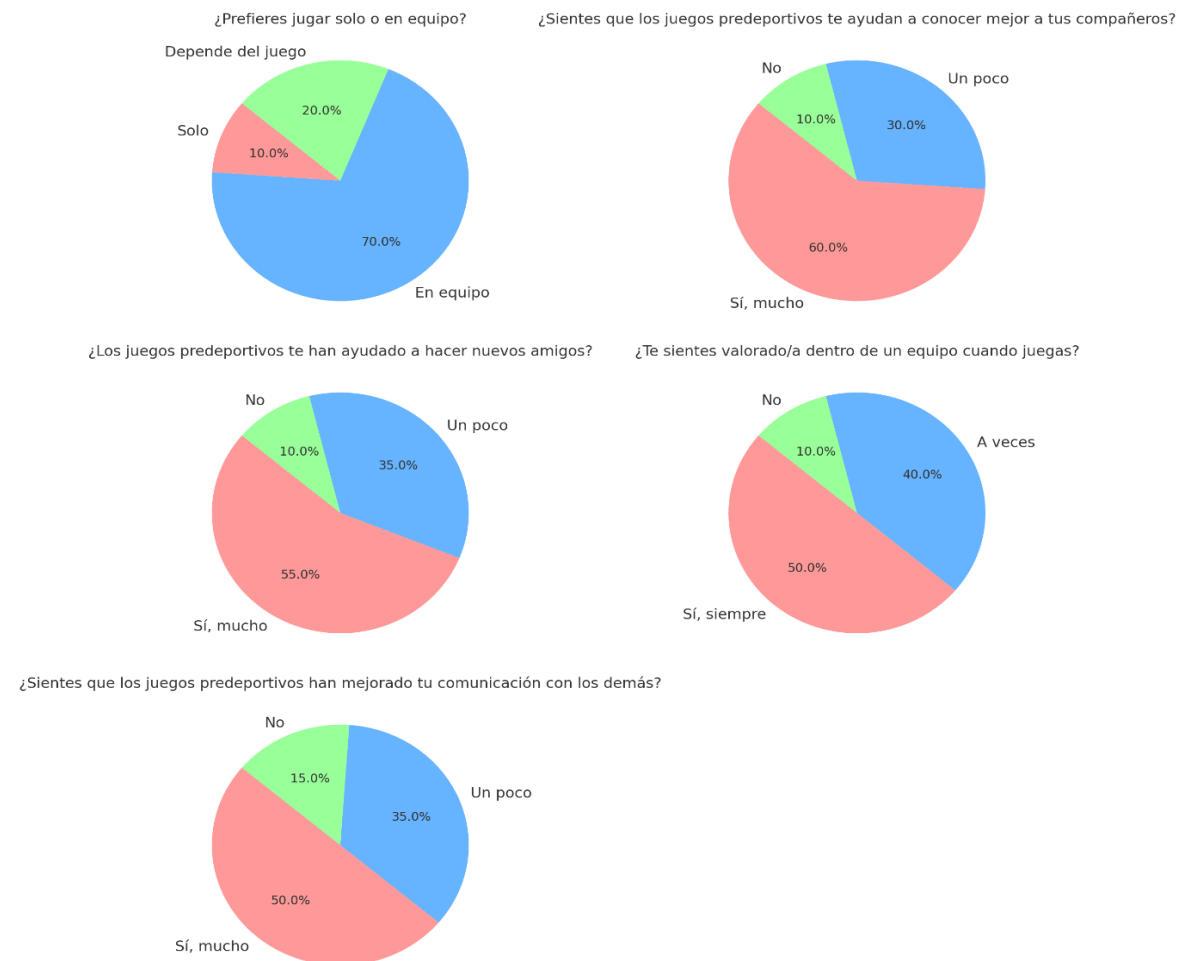
Ítem	Descripción
8. Responsable	-Profesor Eduar Baquero

Resultados

Pre-diagnóstico

La recreación mediante promoción de juegos predeportivos para la cohesión grupal

Tabla 1. Porcentajes



Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia.

Análisis de los resultados

1. ¿Prefieres jugar solo o en equipo?

Los resultados muestran que el 70% de los niños prefieren jugar en equipo, mientras que un 20% indican que depende del juego y solo un 10% prefieren jugar solos. Esto demuestra que la mayoría de los participantes disfrutan de la interacción grupal y valoran la colaboración en actividades deportivas. La preferencia por el trabajo en equipo puede ser un indicador de un ambiente social positivo en el contexto escolar.

2. ¿Sientes que los juegos predeportivos te ayudan a conocer mejor a tus compañeros?

El 60% de los encuestados afirmaron que los juegos predeportivos les han ayudado mucho a conocer mejor a sus compañeros, mientras que el 30% mencionaron que les ha ayudado un poco y solo un 10% indicaron que no han sentido este beneficio. Estos resultados reflejan que la práctica de juegos predeportivos puede fortalecer las relaciones interpersonales entre niños y fomentar la integración social.

3. ¿Los juegos predeportivos te han ayudado a hacer nuevos amigos?

Un 55% de los encuestados manifestaron que los juegos predeportivos les han ayudado mucho a hacer nuevos amigos, mientras que un 35% dijeron que les han ayudado un poco y un 10% indicaron que no. Esto resalta el impacto positivo de los juegos predeportivos en la socialización infantil, ya que estas dinámicas permiten la interacción con diferentes compañeros y el fortalecimiento de lazos afectivos.

4. ¿Te sientes valorado/a dentro de un equipo cuando juegas?

Los datos reflejan que el 50% de los niños se sienten siempre valorados dentro del equipo, mientras que un 40% mencionan que a veces sienten este reconocimiento y un 10% indicaron que no. La percepción de valoración en el equipo es clave para la motivación y el desarrollo de la confianza en sí mismos, lo que resalta la importancia de promover juegos predeportivos donde todos los participantes tengan roles activos.

5. ¿Sientes que los juegos predeportivos han mejorado tu comunicación con los demás?

El 50% de los encuestados afirman que los juegos predeportivos han mejorado mucho su comunicación con los demás, un 35% mencionan que un poco y un 15% consideran que no han sentido este efecto. La comunicación es un aspecto fundamental en los deportes y actividades grupales, ya que permite una mejor coordinación y resolución de problemas dentro del equipo.

6. ¿Has practicado juegos predeportivos en el colegio?

El 75% de los encuestados afirmaron que han practicado juegos predeportivos en el colegio, mientras que el 25% indicaron que no. Estos datos reflejan que la mayoría de los niños tienen experiencia con este tipo de actividades, lo que facilita su implementación como estrategia para mejorar la cohesión grupal.

7. ¿Participas en actividades deportivas fuera del colegio?

Un 60% de los encuestados indicaron que participan en actividades deportivas fuera del colegio, mientras que un 40% no lo hacen. La participación en deportes fuera del ámbito escolar sugiere un interés activo en la actividad física, lo que podría complementar la práctica de juegos predeportivos en el colegio.

8. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

Los resultados mostraron que el 40% de los niños prefieren jugar con amigos, el 30% practican algún deporte, el 15% ven televisión o usan dispositivos electrónicos, mientras que el 10% leen o hacen tareas y el 5% realizan otras actividades. Se observa que la mayoría de los niños optan por actividades físicas, lo que respalda la importancia de estructurar el tiempo libre con juegos predeportivos.

9. ¿Cuántas horas al día usas dispositivos electrónicos?

El 35% de los niños indicaron que usan dispositivos electrónicos entre 2 y 4 horas al día, el 30% lo hacen entre 1 y 2 horas, el 20% más de 4 horas y solo el 15% menos de 1 hora. Este resultado sugiere una alta exposición a pantallas, lo que refuerza la necesidad de fomentar actividades deportivas como alternativa de recreación.

10. ¿Con qué frecuencia practicas actividad física semanalmente?

El 45% de los niños realizan actividad física 5 o más veces a la semana, el 30% de 3 a 4 veces, el 15% de 1 a 2 veces y solo un 10% nunca la practican. Esto muestra que la mayoría de los niños tienen hábitos activos, aunque sigue habiendo un grupo que requiere mayor motivación para la actividad física.

11. ¿Cómo calificarías tu condición física actual?

El 40% de los encuestados consideran su condición física como buena, el 30% como regular, el 20% como muy buena y solo un 10% la calificaron como mala o muy mala. Esto indica que la percepción general del estado físico es positiva, lo que podría influir en su disposición a participar en juegos predeportivos.

12. ¿Qué tan importante consideras el deporte en tu vida?

El 50% de los niños consideran el deporte muy importante, el 25% lo ven como extremadamente importante, el 15% como moderadamente importante y solo el 10% lo calificaron como poco o nada importante. Esto evidencia una alta valoración del deporte como parte de su desarrollo.

13. ¿Qué tan importante crees que es el tiempo libre para un niño/a?

El 60% consideran que el tiempo libre es extremadamente importante, el 25% lo ven como muy importante, el 10% como moderadamente importante y solo un 5% como poco o nada importante. Este hallazgo destaca la importancia del tiempo libre en la infancia y la necesidad de aprovecharlo adecuadamente.

14. ¿En qué momento del día aprovechas más tu tiempo libre?

El 40% indicaron que aprovechan más su tiempo libre en la tarde, el 30% en la mañana, el 20% en la noche y un 10% mencionaron que no tienen tiempo libre. Estos datos reflejan que la tarde es el momento ideal para la implementación de juegos predeportivos.

15. ¿Cómo te sientes cuando participas en juegos predeportivos con otros compañeros?

El 50% afirmaron sentirse muy cómodos, el 35% cómodos, el 10% indiferentes y solo un 5% incómodos. Esto sugiere que la mayoría disfruta de estas dinámicas y las percibe como experiencias positivas.

16. ¿Te resulta fácil adaptarte a equipos nuevos en los juegos predeportivos?

El 55% mencionaron que sí, el 30% que a veces y el 15% que no. Estos resultados sugieren que la mayoría se adapta con facilidad a nuevas dinámicas de grupo en juegos predeportivos.

17. ¿Cómo calificas el nivel de compañerismo en los juegos predeportivos de tu colegio?

El 45% lo calificaron como muy bueno, el 35% como bueno, el 15% como regular y solo un 5% como malo o muy malo. Esto indica que los juegos predeportivos están contribuyendo a fortalecer el sentido de compañerismo en los niños.

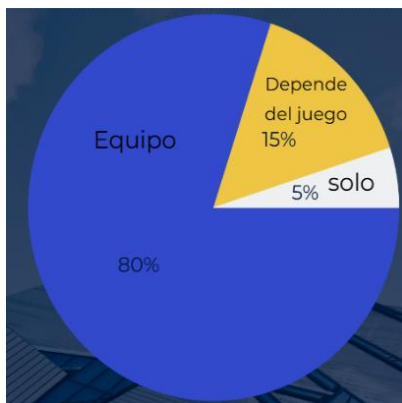
Post-diagnostico

La recreación mediante promoción de juegos predeportivos para la cohesión grupal

El resultado logro que las actividades fueran pertinentes con el aprovechamiento del tiempo libre y la cohesión grupal, cumpliendo con el desarrollo de un programa basado en juegos predeportivos. Esto permitió que estos mismos juegos fueran aceptados y disfrutados por los estudiantes (Barquero, 2016) Al implementar el plan de trabajo, los estudiantes se identificaron con el proceso de estimulación de la cultura física y deportiva, fortaleciendo su interés y compromiso.

Tabla 1. Porcentajes

1. ¿Prefieres jugar solo o en equipo?



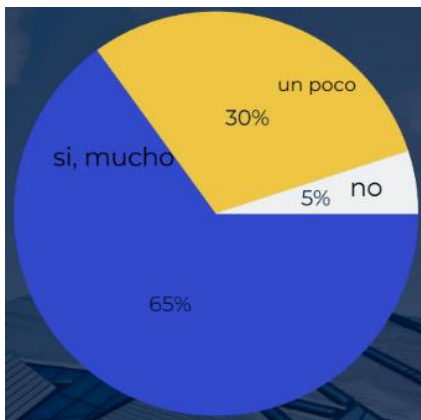
Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia

2. ¿Sientes que los juegos predeportivos te ayudan a conocer mejor a tus compañeros?



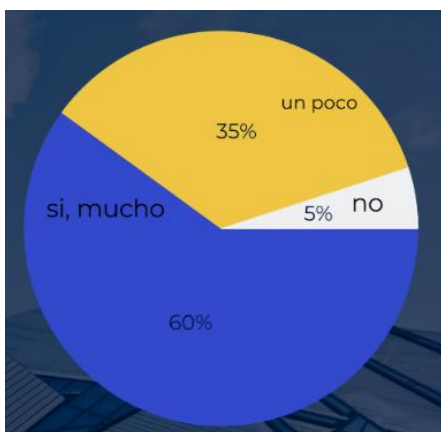
Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia

3. ¿Los juegos predeportivos te han ayudado a hacer nuevos amigos?



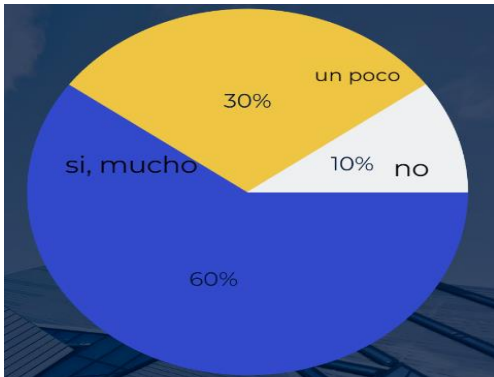
Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia

4. ¿Te sientes valorado/a dentro de un equipo cuando juegas?



Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia

5. ¿Sientes que los juegos predeportivos han mejorado tu comunicación con los demás?



Nota: La tabla muestra los datos básicos del porcentaje. Fuente: autoría propia.

Análisis de los resultados

1. ¿Prefieres jugar solo o en equipo?

El 80% de los niños prefieren jugar en equipo, un 15% indican que depende del juego y solo un 5% prefieren jugar solos. Esto refleja una marcada inclinación hacia el trabajo colaborativo, lo cual sugiere un entorno social saludable y con potencial para fomentar la cohesión grupal a través de actividades lúdicas.

2. ¿Sientes que los juegos predeportivos te ayudan a conocer mejor a tus compañeros?

Un 70% de los encuestados consideran que los juegos predeportivos les han ayudado mucho a conocer mejor a sus compañeros, un 25% opinan que un poco y solo un 5% no sienten este beneficio. Esto refuerza la idea de que estas actividades promueven la integración y fortalecen los vínculos interpersonales.

3. ¿Los juegos predeportivos te han ayudado a hacer nuevos amigos?

El 65% manifestaron que los juegos predeportivos les han ayudado mucho a hacer nuevos amigos, un 30% mencionaron que un poco y solo un 5% que no. La mayoría de los participantes atribuyen a estas dinámicas un valor importante en el desarrollo de nuevas amistades, aspecto clave en la etapa escolar.

4. ¿Te sientes valorado/a dentro de un equipo cuando juegas?

El 60% de los estudiantes se sienten siempre valorados en su equipo, el 35% dicen que a veces y apenas un 5% que no. Este dato es positivo ya que sentirse valorado aumenta la autoestima y el sentido de pertenencia, elementos esenciales para fomentar la cohesión grupal.

5. ¿Sientes que los juegos predeportivos han mejorado tu comunicación con los demás?

El 60% aseguran que los juegos predeportivos han mejorado mucho su comunicación con los demás, el 30% consideran que un poco y un 10% que no. Estos resultados reflejan que los juegos no solo desarrollan habilidades físicas, sino también comunicativas y sociales.

6. ¿Has practicado juegos predeportivos en el colegio?

El 80% de los encuestados afirmaron que han practicado juegos predeportivos en el colegio, mientras que el 20% indicaron que no. Estos datos reflejan que la mayoría de los niños tienen experiencia con este tipo de actividades, lo que facilita su implementación como estrategia para mejorar la cohesión grupal.

7. ¿Participas en actividades deportivas fuera del colegio?

Un 65% de los encuestados indicaron que participan en actividades deportivas fuera del colegio, mientras que un 35% no lo hacen. La participación en deportes fuera del ámbito escolar sugiere un interés activo en la actividad física, lo que podría complementar la práctica de juegos predeportivos en el colegio.

8. ¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre?

El 45% de los niños prefieren jugar con amigos, el 30% practican algún deporte, el 15% ven televisión o usan dispositivos electrónicos, y el 10% leen, hacen tareas o realizan otras actividades. Se observa que la mayoría de los niños optan por actividades físicas, lo que respalda la importancia de estructurar el tiempo libre con juegos predeportivos.

9. ¿Cuántas horas al día usas dispositivos electrónicos?

El 30% de los niños indicaron que usan dispositivos electrónicos entre 2 y 4 horas al día, el 25% entre 1 y 2 horas, el 25% más de 4 horas y el 20% menos de 1 hora. Este resultado sugiere una alta exposición a pantallas, lo que refuerza la necesidad de fomentar actividades deportivas como alternativa de recreación.

10. ¿Con qué frecuencia practicas actividad física semanalmente?

El 50% de los niños realizan actividad física 5 o más veces a la semana, el 30% de 3 a 4 veces, el 15% de 1 a 2 veces y solo un 5% nunca la practican. Esto muestra que la mayoría de los niños tienen hábitos activos, aunque sigue habiendo un grupo que requiere mayor motivación para la actividad física.

11. ¿Cómo calificarías tu condición física actual?

El 45% de los encuestados consideran su condición física como buena, el 30% como regular, el 20% como muy buena y el 5% la calificaron como mala o muy mala. Esto indica que la percepción general del estado físico es positiva, lo que podría influir en su disposición a participar en juegos predeportivos.

12. ¿Qué tan importante consideras el deporte en tu vida?

El 55% de los niños consideran el deporte muy importante, el 30% lo ven como extremadamente importante, el 10% como moderadamente importante y solo un 5%

lo calificaron como poco o nada importante. Esto evidencia una alta valoración del deporte como parte de su desarrollo.

13. ¿Qué tan importante crees que es el tiempo libre para un niño/a?

El 65% consideran que el tiempo libre es extremadamente importante, el 25% lo ven como muy importante, el 5% como moderadamente importante y otro 5% como poco o nada importante. Este hallazgo destaca la importancia del tiempo libre en la infancia y la necesidad de aprovecharlo adecuadamente.

14. ¿En qué momento del día aprovechas más tu tiempo libre?

El 45% indicaron que aprovechan más su tiempo libre en la tarde, el 30% en la mañana, el 20% en la noche y un 5% mencionaron que no tienen tiempo libre. Estos datos reflejan que la tarde es el momento ideal para la implementación de juegos predeportivos.

15. ¿Cómo te sientes cuando participas en juegos predeportivos con otros compañeros?

El 55% afirmaron sentirse muy cómodos, el 30% cómodos, el 10% indiferentes y solo un 5% incómodos. Esto sugiere que la mayoría disfruta de estas dinámicas y las percibe como experiencias positivas.

16. ¿Te resulta fácil adaptarte a equipos nuevos en los juegos predeportivos?

El 60% mencionaron que sí, el 30% que a veces y el 10% que no. Estos resultados sugieren que la mayoría se adapta con facilidad a nuevas dinámicas de grupo en juegos predeportivos.

17. ¿Cómo calificas el nivel de compañerismo en los juegos predeportivos de tu colegio?

El 50% lo calificaron como muy bueno, el 30% como bueno, el 15% como regular y solo un 5% como malo o muy malo. Esto indica que los juegos predeportivos están contribuyendo a fortalecer el sentido de compañerismo en los niños.

Análisis General

Los juegos predeportivos en el contexto escolar han demostrado ser una herramienta efectiva para fomentar la cohesión grupal, especialmente en aspectos como:

- Sentido de pertenencia.
- Valoración interpersonal.
- Comunicación y compañerismo.
- Formación de nuevas amistades.

Sin embargo, el análisis también evidencia algunas limitaciones:

En los juegos predeportivos se evidencia en los estudiantes, que esta población refleja no sentirse del todo incluida ni valorada.

Hay dificultades de adaptación a nuevos grupos, lo que podría generar barreras para la cohesión si no se trabaja desde una perspectiva pedagógica adecuada.

El gusto por el juego en equipo no es universal, lo que implica que deben contemplarse estrategias inclusivas también para niños más introvertidos o con preferencias individuales.

Análisis de resultados

La encuesta permite afirmar que los juegos predeportivos no solo promueven el movimiento físico, sino también el desarrollo de habilidades sociales claves en la infancia. Fomentan la cohesión grupal, sin embargo, requieren planificación intencional para incluir a

todos los estudiantes, con especial atención a aquellos con menor facilidad de adaptación o baja autoestima.

Los juegos predeportivos

El estudio se centra como síntesis en analizar cómo los juegos predeportivos inciden en la cohesión grupal de niños en edad escolar. A partir de una encuesta aplicada a estudiantes, se identificaron tendencias y percepciones relacionadas con la interacción social, el uso del tiempo libre y la actividad física.

Los resultados revelan que la mayoría de los niños prefieren jugar en equipo, se sienten cómodos durante los juegos, y consideran que estas actividades les han ayudado a hacer nuevos amigos, mejorar la comunicación y conocerse mejor entre compañeros. Estos aspectos reflejan que los juegos predeportivos tienen un alto potencial para fortalecer vínculos sociales, fomentar el compañerismo y reforzar el sentido de pertenencia.

Además, se identificó que los estudiantes practican actividad física con frecuencia y valoran el deporte como una parte importante en sus vidas, lo cual favorece el entorno para aplicar estrategias lúdicas que promuevan la cohesión.

No obstante, el análisis también señala limitaciones: una parte de los niños no se siente plenamente valorada, tiene dificultades de adaptación a nuevos equipos o prefiere actividades individuales. Estas observaciones indican que, si bien los juegos predeportivos son efectivos, requieren una implementación pedagógica cuidadosa e inclusiva, que atienda la diversidad de estilos y necesidades del grupo.

Los juegos predeportivos no solo promueven la recreación y el movimiento físico, sino que actúan como herramientas pedagógicas clave para el desarrollo socioemocional, siempre que su aplicación sea planificada y tenga en cuenta a todos los participantes.

Gestión Emocional a través de Juegos Predeportivos

En la etapa escolar, se evidencia el planteamiento hacia los niños cuando experimentan constantemente diversas emociones que impactan en su aprendizaje, en sus relaciones interpersonales y en su bienestar general. Sin embargo, la educación emocional suele estar limitada en los espacios escolares tradicionales. Ante esta necesidad, los juegos predeportivos emergen como una oportunidad innovadora para favorecer la gestión emocional de los estudiantes a través del movimiento, el juego y la interacción.

Este proyecto plantea la promoción de la gestión emocional en niños de primaria mediante la implementación de juegos predeportivos organizados, donde cada dinámica esté diseñada para reconocer, expresar y regular las emociones de manera positiva. A través de actividades lúdicas en equipo, los estudiantes podrán experimentar sentimientos de alegría, frustración, colaboración y logro, aprendiendo a identificar sus emociones, canalizarlas adecuadamente y resolver conflictos de manera pacífica.

Los resultados de las encuestas aplicadas muestran que una gran mayoría de los niños (más del 80%) prefieren el juego en equipo, se sienten cómodos participando, y reconocen mejoras en su comunicación interpersonal. Estos indicadores reflejan un contexto ideal para introducir actividades recreativas que no solo fomenten el movimiento físico y el trabajo en equipo, sino también el fortalecimiento de la inteligencia emocional.

La estrategia consiste en diseñar sesiones de juegos predeportivos con objetivos emocionales explícitos: trabajar la tolerancia a la frustración, fortalecer la autoestima, desarrollar la empatía y fomentar la resiliencia. Esta metodología no solo enriquece la experiencia recreativa, sino que también contribuye a formar estudiantes emocionalmente más equilibrados y socialmente más competentes.

El proyecto buscaba transformar los espacios de recreación en escenarios pedagógicos emocionales, donde el juego sea un medio para aprender a sentir, expresar y gestionar emociones en beneficio de su desarrollo integral.

MATRIZ DOFA

Se identificaron aspectos clave que permitieron orientar estratégicamente el proyecto hacia oportunidades de mejora. El análisis reveló fortalezas como la motivación estudiantil y el acompañamiento docente, las cuales fueron potenciadas para consolidar el impacto de los juegos predeportivos. Asimismo, se evidenciaron debilidades como la limitación de espacios físicos y la disponibilidad de recursos, lo que abrió la posibilidad de gestionar alianzas con entidades locales o realizar adaptaciones creativas en la planificación de las actividades. Las oportunidades detectadas, como el interés institucional en proyectos de recreación, facilitaron la sostenibilidad del programa. Además, se reconocieron amenazas como la alta exposición a tecnologías, lo cual reafirmó la importancia de haber implementado estrategias atractivas para captar la atención de los estudiantes. En conjunto, la matriz DOFA no solo sirvió como herramienta de diagnóstico, sino también como guía para la toma de decisiones y la mejora continua del proyecto.

FORTALEZAS

Ejes	Descripción	Incidencia	Impacto	Observación
Recreativo-pedagógico	F1 Alta participación de los niños en los juegos.	MA	A	Mantener motivación alta.
Recreativo-social	F2 Promoción del respeto, solidaridad y cooperación en los equipos.	A	A	Fortalecer dinámicas de trabajo grupal.

Ejes	Descripción	Incidencia	Impacto	Observación
Organizativo	F3 Variedad de actividades adaptadas a la edad escolar.	A	A	Continuar innovando los juegos.
Formativo	F4 Mejora en la comunicación y convivencia entre los participantes.	MA	MA	Incorporar más actividades que refuercen el diálogo.
Recreativo-formativo	F5 Incremento del sentido de pertenencia grupal.	A	A	Potenciar la valoración individual dentro del grupo.

DEBILIDADES

Ejes	Descripción	Incidencia	Impacto	Observación
Recreativo	D1 Algunos juegos se vuelven repetitivos si no se renuevan.	A	M	Planificar rotación de juegos.
Organizativo	D2 Dificultad de algunos niños para adaptarse a nuevos equipos.	M	A	Fortalecer dinámicas de integración.
Formativo	D3 No todos comprenden con claridad las reglas al iniciar.	M	M	Realizar explicaciones prácticas o demostraciones.
Inclusivo	D4 Baja participación de niños más tímidos o inseguros.	M	A	Crear juegos más inclusivos y de baja presión competitiva.

Ejes	Descripción	Inciden	Impacto	Observación
Espacial	D5 Limitación de espacio o tiempo disponible en algunas sesiones.	M	M	Optimizar el uso del espacio y tiempos de actividad.

OPORTUNIDADES

Ejes	Descripción	Inciden	Impacto	Observación
Pedagógico-recreativo	O1 Integrar la educación emocional a través de los juegos.	A	A	Agregar actividades de manejo emocional.
Organizativo	O2 Realizar torneos recreativos intergrupales.	A	A	Incentivar la sana competencia amistosa.
Recreativo-social	O3 Ampliar la participación a otros grados escolares.	MA	MA	Expandir el proyecto en la institución.
Saludable	O4 Promover el juego como alternativa al uso excesivo de pantallas.	A	A	Trabajar campañas paralelas de hábitos saludables.
Formativo	O5 Fortalecer habilidades de liderazgo infantil a través de roles de capitán de equipo.	A	A	Potenciar capacidades organizativas en los niños.

AMENAZAS

Ejes	Descripción	Incidencia	Impacto	Observación
Tecnológico	A1 Uso excesivo de dispositivos electrónicos que resta tiempo a la recreación.	A	A	Concienciar sobre el equilibrio entre tecnología y actividad física.
Organizativo	A2 Posible desmotivación si no se actualizan los juegos periódicamente.	M	M	Renovar constantemente las actividades.
Social	A3 Falta de apoyo o interés de algunos padres de familia.	M	A	Involucrar a padres mediante jornadas de sensibilización.
Espacial	A4 Reducción del espacio disponible por actividades institucionales.	M	M	Ajustar el cronograma con flexibilidad.
Salud	A5 Posibles riesgos de accidentes si no se supervisan adecuadamente las dinámicas.	A	A	Refuerzo de normas de seguridad en cada sesión.

Futuras Líneas de Investigación

1. Impacto de los juegos predeportivos en la gestión emocional de los niños

Descripción: Estudiar cómo la práctica sistemática de juegos predeportivos ayuda a que los niños reconozcan, expresen y regulen mejor sus emociones.

2. La recreación dirigida como estrategia de inclusión educativa

Descripción: Analizar cómo los juegos predeportivos pueden ser adaptados para integrar a niños con discapacidades físicas, sensoriales o emocionales dentro de los grupos escolares.

3. Relación entre la actividad recreativa y el rendimiento académico

Descripción: Investigar si el aumento en la participación en actividades recreativas y juegos predeportivos mejora aspectos del rendimiento académico (memoria, atención, trabajo en equipo en el aula).

Discusión

El presente estudio se propuso investigar cómo la promoción de juegos predeportivos en estudiantes contribuye al aprovechamiento del tiempo libre y mejora la cohesión grupal. El resultado logro que las actividades fueran pertinentes con el aprovechamiento del tiempo libre y la cohesión grupal, cumpliendo con el desarrollo de un programa basado en juegos predeportivos. Esto permitió que estos mismos juegos fueran aceptados y disfrutados por los estudiantes. Al implementar el plan de trabajo, los estudiantes se identificaron con el proceso de estimulación de la cultura física y deportiva, fortaleciendo su interés y compromiso.

Los juegos predeportivos permitieron la participación de todos, sin importar el nivel de habilidad, lo que fortaleció la integración grupal dando sentido de pertenencia a una comunidad mejorando la convivencia escolar y comunitaria. La implementación de actividades de juegos predeportivos en jóvenes ha sido objeto de un impacto positivo en el aprovechamiento del tiempo libre, el desarrollo físico, emocional y social, así como en la prevención de conductas de riesgo.

Los juegos predeportivos en el contexto escolar han demostrado ser una herramienta efectiva para fomentar la cohesión grupal, especialmente en aspectos como: Sentido de pertenencia, valoración interpersonal, comunicación y compañerismo formación de nuevas amistades.

Una limitación de este estudio fue el tamaño relativamente pequeño de la muestra siendo catorce sus estudiantes, es importante señalar que este estudio se centró en un contexto específico siendo este el escolar con estudiantes de grado cuarto de primaria. Una de las posibles líneas futuras de investigación a través de los juegos predeportivos es la gestión

emocional, donde esta pretendería manejar la resolución de conflictos, el buen seguimiento de instrucciones y la toma de decisiones. Para el futuro se pretendería llevar a cabo estrategias que permitan mejorar a relajación, el manejo respiratorio y el enfriamiento del grupo.

Conclusiones

El desarrollo del proyecto permitió fortalecer de manera integral la cohesión grupal entre los estudiantes, promoviendo un ambiente de convivencia más armónico y colaborativo. A través de dinámicas lúdicas y juegos predeportivos, se evidenció una mejora sustancial en la comunicación interpersonal, el trabajo en equipo y la resolución pacífica de conflictos. Estas actividades actuaron como mediadoras sociales, generando espacios de confianza donde los estudiantes aprendieron a escuchar activamente, a expresar sus ideas con respeto y a valorar las opiniones de sus compañeros.

Las sesiones implementadas resultaron efectivas no solo en la mejora del clima escolar, sino también en la reducción del tiempo de exposición a dispositivos tecnológicos. Este cambio contribuyó significativamente a que los estudiantes adoptaran hábitos de vida más saludables, incrementando su participación en actividades físicas y recreativas. Además, se observó un mayor interés por emplear su tiempo libre en propuestas que estimulan el movimiento, el juego y la interacción social real, lo cual tiene un impacto positivo en su bienestar emocional y físico.

Por otro lado, la aplicación sistemática de juegos predeportivos facilitó el desarrollo de habilidades sociales como la empatía, la tolerancia y la cooperación, así como competencias motrices fundamentales que refuerzan la coordinación, el equilibrio y la agilidad. Estos aprendizajes contribuyen al desarrollo integral del estudiante, fortaleciendo su autonomía, autoestima y sentido de pertenencia al grupo. Asimismo, se promovieron valores esenciales

para la formación ciudadana, como el respeto por las reglas, la equidad en la participación y la responsabilidad individual y colectiva.

Referencias

[.https://documat.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=5877791](https://documat.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=5877791)

Aznar et al. (2019). Impacto de las apps móviles en la actividad física: Un meta-análisis

Retos, 36, 52-57. Doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66628>

Barquero, et al. (2016). Impacto de un programa recreativo en la resiliencia de estudiantes de

7° grado de un colegio primario. 22(1), 43-56. Retrieved from

[https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proque](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/impacto-de-un-programa-recreativo-en-la/docview/1951022010/se-2)

[st.com/scholarly-journals/impacto-de-un-programa-recreativo-en-](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/impacto-de-un-programa-recreativo-en-la/docview/1951022010/se-2)

[la/docview/1951022010/se-2](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/impacto-de-un-programa-recreativo-en-la/docview/1951022010/se-2)

Beltrán, et al. (2018). Condición física en escolares: Diferencias según los niveles de

actividad física. *Revista Latinoamericana De Hipertension*, 13(5), 317-322. Retrieved

from

[https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proque](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/condición-física-en-escolares-diferencias-según/docview/2169563076/se-2)

[st.com/scholarly-journals/condición-física-en-escolares-diferencias-](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/condición-física-en-escolares-diferencias-según/docview/2169563076/se-2)

[según/docview/2169563076/se-2](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/condición-física-en-escolares-diferencias-según/docview/2169563076/se-2)

Bernate, et al. (2020). Impacto de la actividad física y la práctica deportiva en el contexto

social de la educación. [Https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7243345](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7243345)

Cañón et al. (2022). La educación física como fortalecimiento de valores ciudadanos para la

convivencia. *Retos*, 44, 285-294. Doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90708>

Caracuel et al. (2018). Percepción del alumnado de primer ciclo de educación secundaria

sobre su salud desde la perspectiva del profesorado., 10(21), 25. Retrieved from

[https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proque](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/percepción-del-alumnado-de-primer-ciclo-educación/docview/2163340381/se-)

[st.com/scholarly-journals/percepción-del-alumnado-de-primer-ciclo-](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/percepción-del-alumnado-de-primer-ciclo-educación/docview/2163340381/se-)

[educación/docview/2163340381/se-](https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/percepción-del-alumnado-de-primer-ciclo-educación/docview/2163340381/se-)

Chávez, E., et al. (2016). Tiempo libre, sedentarismo y salud en adolescentes. *Revista Cubana de Medicina General Integral*.

Chávez, et al, (2020). Diseños preexperimentales y cuasiexperimentales aplicados a las ciencias sociales y la educación.

[Https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104](https://www.revistacneip.org/index.php/cneip/article/view/104)

Cuervo, N. (2020). El método lúdico en educación física: una apuesta a la motricidad fina en la básica primaria rural. *Revista Edu-Física*.

<Http://revistas.ut.edu.co/index.php/edufisica/article/view/2236>

Díaz, et al. (2021). Reflexiones sobre el proceso de enseñanza y aprendizaje en educación física durante la pandemia por COVID-19. Un caso real. [*Retos*, 41, 866-878.

Doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v41i0.85946>

Fierro, et al. (2019). Perspectiva cualitativa en la construcción del conocimiento didáctico del contenido del profesorado de educación física. *Retos*, 36, 459-468.

Doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.68840>

Flores, (2020). Deporte, cultura y uso de tecnologías en el tiempo libre de jóvenes.

<Https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=7553426>

García et al. (2016). Las flipped classroom a través del smartphone: efectos de su experimentación en educación física secundaria. *Prisma social*, (15), 296-352.

Retrieved from

<https://login.ucundinamarca.basesdedatosezproxy.com/login?Url=https://www.proquest.com/scholarly-journals/las-flipped-classroom-través-del-smartphone/docview/1759176604/se-2>

Guthold (2020). Falta de actividad física en adolescentes.

<https://www.colesterolfamiliar.org/falta-de-actividad-fisica-en-los-adolescentes/>

Guzzo, et al. (2018). Redes sociales: una mirada del educador físico sobre el uso de ese instrumento en la práctica de ejercicio físico orientado por personas sin cualificación en el área] *podium*, 7(3), 415-428. Doi:<https://doi.org/10.5585/podium.v7i3.260>

<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=76692>

https://www.researchgate.net/publication/323184321_Tendencias_y_manifestaciones_del_temperamento_Relacion_con_el_desempeno_social_y_fisico-deportivo_en_estudiantes

Huaire, I. (2019). Método de investigación.

<https://www.aacademica.org/edson.jorge.huaire.inacio/35>

Jones, J., et al. (2022). Efecto de la asignatura de educación física en la percepción de los estudiantes frente al desarrollo de competencias genéricas. *Retos*, 44, 496–503.

<https://doi.org/10.47197/retos.v44i0.90654>

León, (2019). El temperamento y su relación con el rendimiento deportivo.

<http://distancia.udh.edu.pe/handle/123456789/1747>

López, (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *Revista digital de educación física*.

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?Codigo=5877791>

Maqueira, C., et al. (2017). Tendencias y manifestaciones del temperamento.

Relación con el desempeño social y físico-deportivo en estudiantes. *Rev cubana Invest Bioméd*.

Matamoros, (2019). Sedentarismos en niños y adolescentes.

<https://www.recimundo.com/index.php/es/article/view/449/628>

Morales, et al. (2021). La rehabilitación cardiovascular en niños: Un problema científico, tecnológico y social de la cultura física contemporánea *Sinergia Académica*, 4(1), 15-29. Doi:<https://doi.org/10.51736/sa.v4i1.48>

Müller, c., et al. (2022). La competencia motriz real y percibida en contexto de ruralidad según el sexo y la participación deportiva extraescolar. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 22(2), 268–281. <https://doi.org/10.6018/cpd.482421>ayoclinic.org/es-es/healthylifestyle/fitness/in-depth/aerobic-exercise/art-20045541

Navarro, et al. (2015) Neurociencias y actividad física: una nueva perspectiva en el contexto educativo. *Revista médica de Chile*.

https://www.scielo.cl/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S0034-98872015000700019

Olortegui, et al, (2021). Obesidad y sobrepeso: nutrición incorrecta o falta de actividad física en escolares. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/75080>

Olson, (2018). Beneficios de la actividad física. https://health.gov/sites/default/files/2019-09/Physical_Activity_Guidelines_2nd_edition.pdf#page=31

Otero, (2019). Alerta de la falta de deporte en la juventud. <https://periodistas-es.com/adolescencia-la-oms-alerta-la-falta-de-deporte-en-la-juventud-136459>

Pérez, D., et al. (2017). Hábitos de práctica de actividad física en alumnos de tercer ciclo de educación primaria. *Revista digital de educación física*.

Pulido, et al. (2020). Actividad física, cognición y rendimiento escolar: una breve revisión desde las neurociencias. File:///C:/Users/Nicolas%20Guerrero/Downloads/Dialnet-actividadfisicacognicionyrendimientoescolar-7397352.pdf

Ramírez al. (2019). Análisis del clima motivacional hacia el deporte y el uso problemático de videojuegos en escolares de granada. *Retos*, 35, 255-260.

Doi:<https://doi.org/10.47197/retos.v0i35.62584>

Rodríguez, a, et al. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 36(2), e1535.

Http://scielo.sld.cu/scielo.php?Script=sci_arttext&pid=S086421252020000200010&lng=es&tlng=es.

Rønning et al. (2022). Sensibilidad didáctica hacia los niños y el lugar: una contribución a las culturas de educación al aire libre. *Deporte, Educación y Sociedad*, 27(9), 1086-1099.

Doi:<https://doi.org/10.1080/13573322.2021.1966409>

Sollerhed, et al. (2022). P01-03; el movimiento y la actividad física en la educación y el cuidado de la primera infancia en los países nórdicos. *Revista Europea de Salud Pública*, 32 doi: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckac095.003>

Stradze, e., et al. (2020). Uso de dispositivos portátiles para estimular el motor de la actividad física de los estudiantes y la respuesta fisiológica de la consecuencia. *Propósitos y representaciones*. 8 (2), e510. <Http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n2.510>

Vílchez, (2017). Programa de predeporte para el desarrollo moral en personas con discapacidad intelectual. *Revista Complutense de Educación*.

<Proquest.com/docview/2239795357/50F7BEE924D54CD8PQ/3?Accountid=152438>

Zagalaz et al. (2019). Caminar más hacia el ocio activo, el turismo, la cultura y la educación.

Sostenibilidad, 11(11) doi:<https://doi.org/10.3390/su11113174>

Anexos

ANEXO I

Encuesta: Juegos Predeportivos, Cohesión Grupal.

Objetivo: Evaluar el impacto de los juegos predeportivos en la cohesión grupal, la adaptación al equipo en niños de 9 a 11 años.

Instrucciones: Responde con sinceridad. No hay respuestas correctas o incorrectas.

Sección 1: Datos Generales

Nombre y Apellidos:

Edad: años

Género:

Hombre

Mujer

Grado escolar:

¿Has practicado juegos predeportivos en el colegio?

Sí

No

¿Qué juegos predeportivos conoces o te gustaría practicar?

¿Participas en actividades deportivas fuera del colegio?

Sí

No

Sección 2: Uso del Tiempo Libre

¿Qué actividades realizas en tu tiempo libre? (Puedes elegir más de una)

Jugar con amigos

Practicar algún deporte

Ver televisión o usar dispositivos electrónicos

Leer o hacer tareas

Otras. ¿Cuáles?

¿Cuántas horas al día usas dispositivos electrónicos (celular, tablet, TV, ¿videojuegos)?

Menos de 1 hora

1-2 horas

2-4 horas

Más de 4 horas

¿Con qué frecuencia practicas actividad física semanalmente?

Nunca

1-2 veces

3-4 veces

5 o más veces

¿Cómo calificarías tu condición física actual?

Muy mala

Mala

Regular

Buena

Muy buena

¿Qué tan importante consideras el deporte en tu vida?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿Qué tan importante crees que es el tiempo libre para un niño/a?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿En qué momento del día aprovechas más tu tiempo libre?

Mañana

Tarde

Noche

No tengo tiempo libre

Sección 3: Cohesión Grupal y Adaptación al Equipo

¿Prefieres jugar solo o en equipo?

Solo

En equipo

Depende del juego

¿Cómo te sientes cuando participas en juegos predeportivos con otros compañeros?

Muy cómodo/a

Cómodo/a

Indiferente

Incómodo/a

¿Sientes que los juegos predeportivos te ayudan a conocer mejor a tus compañeros?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Los juegos predeportivos te han ayudado a hacer nuevos amigos?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Te sientes valorado/a dentro de un equipo cuando juegas?

Sí, siempre

A veces

No

¿Qué tan importante es para ti el trabajo en equipo?

Nada importante

Poco importante

Moderadamente importante

Muy importante

Extremadamente importante

¿Sientes que los juegos predeportivos han mejorado tu comunicación con los demás?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Te resulta fácil adaptarte a equipos nuevos en los juegos predeportivos?

Sí

A veces

No

Cuando juegas en equipo, ¿cómo te sientes?

Tranquilo/a y motivado/a

Normal

Ansioso/a o incómodo/a

¿Te gusta ayudar a otros compañeros cuando juegan?

Sí, siempre

A veces

No

¿Cómo te sientes cuando ganas un juego en equipo?

Orgullosa/a y feliz

Normal

No me importa mucho

¿Cómo te sientes cuando pierdes un juego en equipo?

Triste pero motivado/a a mejorar

Normal

Me enoja o me frustró

¿Sientes que los juegos predeportivos ayudan a reducir conflictos entre compañeros?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Los juegos predeportivos te han enseñado a respetar más a los demás?

Sí, mucho

Un poco

No

¿Cómo calificas el nivel de compañerismo en los juegos predeportivos de tu colegio?

Muy bueno

Bueno

Regular

Malo

Muy malo

¿Sientes que en tu colegio se promueve el trabajo en equipo a través del deporte?

Sí, mucho

Un poco

No

Sección 4: Opinión Personal

¿Qué te gustaría mejorar en los juegos predeportivos en tu colegio?

¿Crees que los juegos predeportivos deberían ser más frecuentes en el colegio?

Sí, mucho más

Un poco más

No, están bien así

No me interesan

¿Recomendarías los juegos predeportivos a otros niños para mejorar su trabajo en equipo?

Sí, definitivamente

Tal vez

No

ANEXO II

INFORMES

Informe Semana 1 - Diagnóstico y Preparación del Programa de Juegos Predeportivos

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha: 18-02-2025

Introducción

El inicio de cualquier programa pedagógico o recreativo requiere una planificación estructurada que permita conocer las condiciones previas del grupo y asegurar la participación informada de todos los actores involucrados. En esta primera semana del proyecto “La recreación mediante promoción de juegos predeportivos para la cohesión grupal”, se realizaron actividades clave para diagnosticar el estado inicial del grupo, obtener los consentimientos informados y coordinar la logística necesaria para las próximas sesiones.

Actividades Realizadas: Prueba Diagnóstica Inicial

- Se aplicó una prueba diagnóstica con el fin de identificar el nivel de cohesión grupal, habilidades motrices básicas y disposición hacia el trabajo en equipo.
- La evaluación se realizó por medio de una encuesta breve y una observación directa de la interacción entre los participantes.
- Los resultados permitirán establecer una línea base para comparar con los avances al final del programa.

Recolección de Consentimientos Informados

- Se entregaron y recolectaron formatos de tratamientos de datos garantizando el cumplimiento ético del proyecto.
- También se explicó a los estudiantes, de manera adecuada a su edad, los objetivos de la intervención y su participación voluntaria.

Reunión Inicial y Planeación del Programa

- Se realizó una reunión inicial con los docentes y el equipo de apoyo institucional para:
 - Explicar el propósito del programa.
 - Establecer el cronograma tentativo.
 - Asegurar el espacio y horario disponible.
- Además, se aplicó una encuesta corta a los niños para conocer sus intereses, juegos favoritos y nivel de entusiasmo por las actividades recreativas.

Preparación de Materiales

- Se elaboraron y organizaron los materiales necesarios para la implementación de las sesiones, incluyendo señalización, elementos de juego y formularios de evaluación.

Observaciones

- La prueba diagnóstica reveló que el grupo tiene potencial para el trabajo colaborativo, aunque presenta ciertas dificultades en la comunicación y liderazgo compartido.
- Los estudiantes manifestaron alta motivación por participar en juegos grupales.
- La institución mostró disposición para apoyar logísticamente el desarrollo del programa.

INFORME DE SESIÓN 02 DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

Título: Informe de Sesión de Juegos Predeportivos para la Cohesión Grupal y Adaptación al Equipo

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto pedagógico nuestra señora del pilar

Fecha: 25-02-2025

Introducción

El tiempo libre en la infancia es un espacio crucial para el desarrollo físico, emocional y social. En este contexto, la promoción de juegos predeportivos permite mejorar la cohesión grupal y la adaptación de los niños al equipo, facilitando habilidades como la cooperación, la estrategia y la comunicación.

El objetivo de esta sesión fue fomentar el trabajo en equipo y la agilidad física mediante juegos predeportivos estructurados en niños de 9 a 11 años. La justificación de esta intervención radica en la importancia de fortalecer los vínculos interpersonales en un entorno recreativo, promoviendo el tiempo libre.

Metodología

La sesión se llevó a cabo en un espacio un poco limitado por el espacio para la práctica deportiva, utilizando metodologías activas y participativas. La estructura de la actividad fue la siguiente:

- **Calentamiento (5-10 min):** Dinámica de "robots despertando" para activar articulaciones y preparar el cuerpo.
- **Juego principal (40 min):** "Captura la Bandera - Modo Kings League" con reglas que promueven la estrategia y la cooperación.
 - Zona segura: "Islas" donde los jugadores no pueden ser tocados.
 - Doble bandera: Cada equipo debe capturar dos banderas.
 - Tiempo límite de 2 minutos por ronda.
 - Regla de congelación: Los jugadores atrapados deben ser liberados por un compañero.
- **Enfriamiento y reflexión (5-10 min):** Caminata relajante con ejercicios de respiración y reflexión grupal sobre la actividad.

Para la evaluación, se realizaron encuestas de satisfacción, observaciones de la dinámica grupal y un seguimiento de la participación.

Observaciones

Los datos obtenidos a partir de la observación indicaron lo siguiente:

- **Los niños** manifestaron sentirse más cómodos trabajando en equipo.
- **Los niños reportaron** haber mejorado su comprensión de estrategias grupales.

- **Los participantes** expresaron interés en repetir la actividad.
- **Discusión**

Estos resultados reflejan un impacto positivo en la cohesión grupal y la adaptación de los niños al trabajo en equipo. Los juegos predeportivos, los hallazgos coinciden en que estas actividades fomentan la cooperación y la comunicación efectiva en edades tempranas.

Sin embargo, se identificaron oportunidades de mejora, como la necesidad de incorporar variedad en las actividades para mantener la motivación a largo plazo y estrategias de inclusión para niños con menor participación.

Recomendaciones

- Los juegos predeportivos son una estrategia efectiva para fortalecer la cohesión grupal y la adaptación al equipo.
- Se recomienda implementar esta metodología de manera regular para afianzar los aprendizajes.
- Es clave diversificar los juegos y ofrecer diferentes niveles de dificultad según las habilidades de los participantes.

Fotografías de la actividad



INFORME DE SESIÓN 03 DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

Título: Informe de Sesión de Juegos Predeportivos para la Cohesión Grupal y Adaptación al Equipo

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto pedagógico nuestra señora del pilar

Fecha: 04-03-2025

Introducción

La presente sesión tuvo como objetivo desarrollar juego en grupo. Durante la actividad se presentaron dos actos agresivos debido a pensamientos individualistas, lo que llevó a una discusión, en la cohesión grupal se pretendió reflexionar sobre la importancia del trabajo en equipo.

Metodología

La sesión se llevó a cabo en un espacio un poco limitado por el espacio para la práctica deportiva, utilizando metodologías activas y participativas. La estructura de la actividad fue la siguiente:

- **Calentamiento (5-10 min):** Juego de "El suelo es lava" con aros en el suelo.
- **Juego principal (40 min):** "La lleva" con variantes de balones múltiples, zonas de escape y cambios de rol.
- **Enfriamiento y reflexión (5-10 min):** Estiramientos con imitación de superhéroes y discusión grupal sobre el comportamiento individualista en el juego.

Observaciones

Los datos obtenidos a partir de la observación indicaron lo siguiente:

- **Los niños** aprendieron sobre la importancia del trabajo en equipo.
- **Discusión**
- Los actos de agresividad reflejan la necesidad de fortalecer valores como el respeto y la cooperación en el juego. La discusión grupal permitió que los niños reflexionaran sobre la importancia de la cohesión grupal.

Recomendaciones

- Se debe reforzar dinámicas que fomenten el trabajo en equipo.
- Implementar sesiones de reflexión para abordar actitudes individuales que afecten la dinámica grupal.
- Introducir roles rotativos en los juegos para evitar el individualismo.

Fotografías de la actividad



INFORME 04 DE SESIÓN DE JUEGOS PREDEPORTIVOS

Título: Informe de Sesión de Juegos Predeportivos para la Coordinación Ojo-Mano

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha: 11-03-2025

Introducción

El desarrollo de la coordinación ojo-mano y la precisión en niños es fundamental para mejorar sus habilidades motoras y su desempeño en actividades deportivas. En este contexto, la sesión de juegos predeportivos busca fomentar estas capacidades en un ambiente dinámico y participativo.

El objetivo de esta sesión fue mejorar la coordinación ojo-mano y fomentar la precisión mediante juegos estructurados en niños de 9 a 11 años. Además, se promovió la motivación a través de desafíos progresivos y recompensas.

Metodología

La sesión se llevó a cabo en un espacio amplio y adecuado para la práctica deportiva, utilizando metodologías activas y participativas. La estructura de la actividad fue la siguiente:

Calentamiento (5-10 min): Actividades dinámicas en las que los niños imitaron movimientos de animales, como caminar como cangrejos, saltar como ranas y correr como tigres. También se realizaron ejercicios de movilidad articular.

Juegos principales (40 min):

"Tingo, Tingo, Tango" con Tareas: Los jugadores se sientan en círculo y se pasan un balón al ritmo de "tingo tingo tingo... Tango". El jugador que tiene el balón cuando se dice "tango" debe realizar una tarea específica, como hacer un gol en una pequeña portería.

Doble Balón: Se incorporaron dos balones en el círculo para hacer la actividad más rápida y desafiante.

Penalización Divertida: Cuando un jugador recibe el balón en "tango", debe cumplir un pequeño reto (dar un giro, saltar, etc.) Antes de intentar el gol.

Dirección Inversa: Se cambió la dirección del balón cada vez que alguien decía "tango".

Distancia Variable: Se movió la portería más lejos después de cada ronda.

Enfriamiento y Reflexión (5-10 min):

Estiramientos con el juego "Los árboles": De pie, los niños levantan los brazos como ramas, respiran profundo y se mueven suavemente como si los meciera el viento.

Reflexión grupal sobre la actividad realizada.

Observaciones

- Los datos obtenidos a partir de la observación indicaron lo siguiente:
- Los niños mejoraron su coordinación ojo-mano y la precisión en los pases y disparos a portería.
- Se observó un alto nivel de participación y entusiasmo en la actividad.
- La introducción de retos y variaciones mantuvo la motivación de los participantes.

Discusión

Los hallazgos reflejan que el uso de juegos estructurados y progresivos favorece el desarrollo de habilidades motoras y la coordinación en los niños. La incorporación de retos y variaciones dinámicas hizo que la sesión fuera más desafiante y divertida, lo que resultó en una mayor participación.

Se identificaron oportunidades de mejora, como la necesidad de adaptar los niveles de dificultad según las habilidades individuales de los niños y promover un mayor trabajo en equipo dentro de los juegos.

Recomendaciones

- La sesión demostró ser efectiva para mejorar la coordinación ojo-mano y la precisión.
- Se recomienda continuar con esta metodología y ampliar la variedad de juegos.
- Es importante ajustar la dificultad de las actividades según las capacidades de cada grupo.

Fotografías de la actividad.



Sesión 05 de Juegos Predeportivos

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha de aplicación: 18-03-2025

Objetivo General de la Sesión

Desarrollar habilidades de cooperación, en niños de 9 a 11 años mediante juegos predeportivos, promoviendo la cohesión grupal en un ambiente recreativo y participativo.

Estructura de la Sesión

Calentamiento (5-10 min)

Actividad: Cangrejos veloces

- Los niños se desplazan hacia atrás en posición de cangrejo (manos y pies en el suelo, espalda hacia arriba) en una competencia lúdica hasta alcanzar una meta.
- Esta dinámica favorece la movilidad articular, el control corporal y activa los músculos de forma divertida.

Juego Principal: “Balón al Centro” (40 min)

Dinámica Base:

- Dos jugadores se colocan en el centro de un círculo formado por sus compañeros.
- Los del círculo deben pasar un balón entre sí sin que los del centro logren interceptarlo.

Reglas Adaptadas:

- **Rotación rápida:** Si los jugadores del centro no interceptan el balón en 30 segundos, deben ser relevados por otros dos.
- **Toques limitados:** Máximo dos toques por jugador antes de pasar el balón.
- **Ajuste del espacio:** El tamaño del círculo se modifica para aumentar o disminuir la dificultad.
- **Variante de doble balón:** Se puede introducir un segundo balón para aumentar la velocidad y dificultad del juego.

Objetivos específicos:

- Desarrollar la atención, coordinación y visión periférica.
- Estimular el trabajo en equipo bajo presión y toma de decisiones rápidas.

Enfriamiento y Reflexión (5-10 min)

Actividad: Gato y Perro Estirado

- Los niños imitan dos posturas alternadas:
 - “Gato”: Arquean la espalda hacia arriba.
 - “Perro”: Llevan el abdomen hacia el suelo.
- Se acompaña de ejercicios de respiración profunda.

Recomendaciones

- Fomentar la rotación de roles para garantizar la participación equitativa.
- Ajustar el nivel de dificultad según el avance del grupo.

- Observar constantemente la dinámica para promover la inclusión de todos los niños.

FOTOGRAFIAS



INFORME DE SESIÓN 06 – JUEGO PREDEPORTIVO “STOP”

Título: Sesión de Juegos Predeportivos: *STOP* para la Cohesión Grupal

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha: 25-03-2025

Introducción

El juego tradicional colombiano *Stop* es una actividad lúdica que combina velocidad, atención, percepción auditiva y control motor. Esta sesión se diseñó para fomentar la cohesión grupal en niños de 9 a 11 años, promoviendo además la participación activa y la interacción recreativa. Este tipo de juegos permite trabajar habilidades motrices básicas y habilidades sociales de forma divertida y segura.

Objetivo

Fortalecer la cohesión grupal y la agilidad de reacción en niños de 9 a 11 años a través del juego predeportivo *Stop*, enmarcado en un ambiente lúdico y recreativo.

Metodología

- **Población:** Grupo de 20 niños y niñas (9 a 11 años).
- **Espacio:** Patio escolar amplio.
- **Materiales:** Balón blando, conos, tiza para marcar círculo central y bases.
- **Duración total:** 60 minutos.

Estructura de la sesión:

1. **Calentamiento (10 min):**

- Activación con "el juego del espejo" por parejas (imitación de movimientos).
- Movilidad articular: cabeza, brazos, tronco y piernas.

2. **Juego Principal – Stop (40 min):**

- Se dibuja un círculo central donde se escriben los nombres.
- Un niño lanza el balón al aire gritando el nombre de otro, quien debe atraparlo y gritar “¡Stop!”.
- Los demás corren hacia bases seguras.
- Se mide la reacción, la velocidad, y el respeto por las reglas.
- Se realizan 4-5 rondas rotando los lanzadores.

3. **Enfriamiento y reflexión (10 min):**

- Caminata en círculo con respiración guiada.
- Reflexión: ¿Cómo me sentí al jugar?, ¿qué aprendí sobre el trabajo en equipo?

Observaciones

- Alta participación y entusiasmo por ser un juego conocido.
- Mejora en la atención auditiva y el control del cuerpo al escuchar “Stop”.
- Los niños lograron reconocer el trabajo cooperativo al “liberar” compañeros en otras rondas.
- Se observó una disminución en los conflictos interpersonales durante el juego.

Discusión

El juego *Stop* evidenció ser una herramienta efectiva para promover la cohesión grupal a través del movimiento y la diversión. Su componente tradicional y cultural lo hace familiar y accesible, fomentando la integración y la cooperación sin necesidad de gran infraestructura. Además, se observaron avances en habilidades de control motriz y escucha activa.

Recomendaciones

- El juego *Stop* es altamente efectivo para fomentar la cohesión grupal, la escucha activa y el respeto por las reglas.
- Recomendamos implementarlo periódicamente en sesiones de recreación dirigida.
- Es importante adaptar el juego para incluir a todos los niños, ajustando reglas para quienes tengan menor capacidad motriz.
- Se sugiere combinar *Stop* con otros juegos tradicionales para mantener el interés y reforzar diferentes habilidades.

Fotografías



INFORME DE SESIÓN 07 DE JUEGOS PREDEPORTIVOS – F-TENIS

Título: Informe de Sesión de Juegos Predeportivos para Fomentar el Control del Balón

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha: 01-04-2025

Introducción

En el contexto del desarrollo físico y motriz en la infancia, el control del balón es una habilidad esencial que fortalece la coordinación, precisión y percepción espacial. La presente sesión de juegos predeportivos implementó el juego F-Tenis como estrategia lúdico-deportiva, promoviendo no solo el dominio corporal, sino también la concentración y el trabajo cooperativo.

El objetivo fue fomentar el control del balón utilizando una dinámica divertida, con adaptaciones en las reglas para aumentar el nivel de dificultad y estimular la creatividad motriz.

Metodología

La sesión se desarrolló durante 60 minutos, distribuidos de la siguiente manera:

- **Calentamiento (5-10 min):** Actividad de movilidad articular con dinámica lúdica “Aspas de helicóptero”, donde los niños giraron los brazos hacia adelante y hacia atrás mientras simulaban volar.
- **Juego Principal – F-Tenis (40 min):**
Se jugó en una cancha dividida por una cuerda como red improvisada. Las reglas adaptadas fueron:
 - Tres toques obligatorios antes de enviar el balón.

- Se utilizó solo la cabeza, rodillas o pies en diferentes rondas.
- Puntos extra por jugadas largas o creativas.
- Se trabajó por equipos rotativos para fomentar participación equitativa.
- **Enfriamiento (5-10 min):** Estiramientos simulando “Estrellas humanas” y ejercicios de flexión alternando manos-pies, seguidos de una reflexión grupal sobre el desempeño.

Observaciones

- La mayoría de los niños lograron mantener el balón en juego aplicando diferentes partes del cuerpo.
- Se evidenció progreso en el control del balón en comparación con sesiones anteriores.
- Los estudiantes se mostraron motivados y solicitaron repetir el juego en futuras sesiones.
- Los niños valoraron positivamente los desafíos propuestos y expresaron sentirse más hábiles y coordinados.

Discusión

El F-Tenis resultó ser una herramienta efectiva para trabajar el control del balón desde una perspectiva lúdica. Las reglas adaptadas fomentaron la toma de decisiones rápida y el uso consciente del cuerpo. Además, se logró mantener altos niveles de motivación y participación, aunque se identificó la necesidad de realizar rotaciones más rápidas para evitar tiempos de espera prolongados.

Recomendaciones

- El F-Tenis es una alternativa eficiente para trabajar control del balón de manera divertida y con enfoque pedagógico.
- Se recomienda variar las reglas en cada sesión para mantener el interés.
- Incluir más estaciones simultáneas en futuros encuentros para reducir tiempos muertos.

Título: Informe de Sesión de Juegos Predeportivos para Desarrollar la Toma de Decisiones Rápidas

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha: 08-04-2025

Introducción

El desarrollo de habilidades cognitivas como la toma de decisiones rápidas es esencial en la infancia, ya que mejora la capacidad de respuesta ante estímulos, fortalece el pensamiento estratégico y estimula la concentración. La presente sesión utilizó el juego adaptado de balonmano como recurso recreativo y formativo para fomentar estas habilidades en los niños de 9 a 11 años.

La intervención se enmarca en un enfoque lúdico, promoviendo también la cooperación, la regulación emocional en el juego y la socialización.

Metodología

La sesión tuvo una duración de 60 minutos y se estructuró de la siguiente forma:

- **Calentamiento (5-10 min):** Actividad dinámica tipo “tren humano”, donde los niños corrían en fila haciendo sonidos de tren. Ante la orden del instructor “¡parada!", debían frenar en seco, activando reflejos y movilidad articular.
- **Juego principal – Balonmano Adaptado (40 min):**
Se implementaron reglas básicas y modificadas del balonmano para promover decisiones rápidas en contextos de presión:
 - Regla de los tres pasos: Límite de tres pasos antes de pasar o lanzar.

- Defensa activa: Se permite interceptar, pero no quitar el balón directamente.
- Tiempo limitado de ataque (15 segundos).
- Zonas restringidas donde solo porteros o defensores pueden ingresar.
- Rotación de equipos para garantizar participación.
- **Enfriamiento y Reflexión (5-10 min):**
Ejercicio de “cohetes despegando”, en el que los niños se agachaban, contaban hasta tres y saltaban estirando brazos y piernas. Posteriormente, se realizó una breve reflexión grupal sobre las decisiones tomadas durante el juego.

Resultados

- Los niños demostraron mejor capacidad de reacción y toma de decisiones durante los ataques y defensas.
- Aumentó la velocidad en las jugadas y se observó trabajo en equipo más eficiente.
- Se logró mantener altos niveles de atención durante la totalidad del juego.
- Los niños expresaron que el juego fue desafiante y divertido.

Discusión

La estructura del juego obligó a los participantes a pensar y actuar rápidamente, resolviendo situaciones cambiantes en poco tiempo. Esto evidencia la efectividad de los juegos predeportivos como herramienta para entrenar capacidades cognitivas además de las físicas. No obstante, se recomienda adaptar el ritmo del juego según el grupo para evitar frustración en los menos hábiles.

Recomendaciones

- El balonmano adaptado es útil para trabajar toma de decisiones rápidas en un entorno recreativo.
- Se recomienda repetir este tipo de actividades con variantes en el reglamento para enriquecer la experiencia.
- Es fundamental adaptar las reglas al nivel del grupo para asegurar inclusión y disfrute.

INFORME DE SESIÓN 09 DE JUEGOS PREDEPORTIVOS – BASEBALL

Título: Desarrollo de Estrategia Grupal y Precisión en el Juego de Baseball

Autor: Profesor Eduar Baquero

Institución: Instituto Pedagógico Nuestra Señora del Pilar

Fecha de realización: 22-04-2025

Introducción

El juego predeportivo Baseball-F fue implementado con el objetivo de desarrollar habilidades motrices y socioemocionales en los niños de 9 a 11 años, específicamente la precisión en los pases, el trabajo en equipo y la estrategia colectiva. Esta adaptación del béisbol tradicional utiliza el balón como medio de acción, promoviendo la cooperación, la agilidad mental y el sentido de responsabilidad colectiva.

Desarrollo de la sesión

Estructura de la sesión:

- **Calentamiento (5-10 min):**

Actividad por parejas tipo “espejo”. Un niño realiza movimientos suaves (saltos, estiramientos, etc.) Y su compañero lo imita, lo que fomenta la atención, la sincronización y la movilidad articular.

- **Juego principal – Baseball-F (40 min):**

Se organizó un partido adaptado, dividiendo a los niños en dos equipos. Las reglas implementadas fueron:

- **Pateo en lugar de bateo:** el jugador patea el balón y corre a las bases.
- **Defensa activa:** los jugadores del equipo defensivo deben atrapar el balón y pasarlo entre tres compañeros antes de intentar hacer un out.
- **Rotación de roles:** se intercambian los turnos ofensivos y defensivos cada 3 outs.

- **Doble intento:** los jugadores tienen dos oportunidades para patear el balón antes de correr.
- **Bases adaptadas:** las distancias se ajustaron según el grupo para mantener la dinámica del juego y garantizar seguridad.

- **Enfriamiento y reflexión (5-10 min):**

Los niños realizaron estiramientos creativos: primero imitando a un caracol (despacio, tocando los pies), y luego a una mariposa (sentados, con plantas de pies juntas).

Finalmente, se llevó a cabo una breve reflexión en grupo sobre el valor del trabajo en equipo.

Observaciones

- Los niños mostraron mayor comunicación durante el juego, entendiendo la importancia de coordinarse para lograr outs.
- Aumentó la precisión en los pases gracias a las dinámicas del juego.
- Se evidenció pensamiento estratégico en la ubicación de los defensores y en la toma de decisiones al correr por las bases.
- El juego fue valorado positivamente por los participantes por su dinamismo y diversión.
- **Evaluación y Seguimiento**
- Se aplicó una encuesta corta de satisfacción al finalizar la sesión.
- Se registró la asistencia y participación activa de todos los niños.


- Se identificaron fortalezas y aspectos por mejorar en futuras sesiones (por ejemplo, reforzar el pase en movimiento y la ubicación en defensa).

Recomendaciones

- El Baseball-F es una excelente estrategia lúdica para trabajar el trabajo en equipo y la precisión bajo presión.
- Se recomienda mantener esta actividad como parte del cronograma regular de juegos, con variantes según el avance del grupo.
- Importante reforzar la rotación de roles para evitar sobrecarga física o desmotivación en un mismo puesto.

ANEXO III

Tratamientos de datos

	MACROPROCESO ESTRATÉGICO	CÓDIGO: ESG-SSI-r001
	PROCESO GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS – SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN	VERSIÓN: 2
	AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE TITULARES "ESTUDIANTES DE PREGRADO Y POSGRADO MAYORES DE EDAD"	VIGENCIA: 2024-12-19
		PAGINA: 1 de 2

13.1

AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE TITULARES "ESTUDIANTES DE PREGRADO Y POSGRADO MAYORES DE EDAD"

De conformidad con lo dispuesto en el artículo 15 de la Constitución Política de Colombia, la Ley Estatutaria 1581 de 2012 "Por el cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y el Decreto 1377 de 2013, con la suscripción del presente documento, manifiesto expresamente que, en mi calidad de titular de los datos de carácter personal, públicos, privados y semiprivados con fines académicos, autorizo de manera libre, expresa y consciente a la Universidad de Cundinamarca, con NIT 890.680.062-2, para que en calidad de responsable del tratamiento de los datos realice cualquier operación de recolección, almacenamiento, uso, circulación, transferencia, transmisión, divulgación, supresión, y/o búsqueda (en adelante el "Tratamiento") de mis datos personales, para una o más de las finalidades descritas en la guía de finalidades ESG-SSI-G007 GUIA FINALIDADES PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE TITULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA.

La Universidad de Cundinamarca realizará el tratamiento de los datos en cumplimiento a lo señalado en la Ley 1581 de 2012 "por la cual se dictan disposiciones generales para la protección de datos personales" y sus decretos reglamentarios y el lineamiento de protección de datos personales de la Universidad de Cundinamarca que se encuentra documentado en la Resolución 091 de 2023 "POR LA CUAL SE ESTABLECEN LOS LINEAMIENTOS DE PROTECCIÓN DE DATOS PERSONALES DE LOS TITULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA", el cual está disponible para ser consultado en cualquier momento en la página web: <https://www.ucundinamarca.edu.co/index.php/proteccion-de-datos-personales>.

La Universidad de Cundinamarca se compromete a no emplear en ningún caso los datos con fines ilícitos ni que afecten mi reputación. Además, asegura que puedo ejercer mi derecho a actualizar, modificar, corregir o eliminar esta información en cualquier momento, mediante una solicitud por escrito conforme a su lineamiento de protección de datos personales.

Esta autorización se entiende otorgada durante la totalidad del tiempo en el que pueda llegar a consolidarse una relación o persista como (aspirante, estudiante y graduado) o hasta que el titular de los datos revoque su consentimiento.

Por lo anterior, otorgo autorización a la Universidad de Cundinamarca, o a quien represente sus derechos, para procesar, reportar, conservar, consultar, suministrar o actualizar información médica, psicológica, personal, académica o de competencias, con fines estadísticos, de control y supervisión. Esta autorización abarca desde el momento de mi vinculación académica y se extiende a cualquier información relevante que deba ser incluida en las bases de datos establecidas para este propósito.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



MACROPROCESO ESTRATÉGICO
PROCESO GESTIÓN SISTEMAS INTEGRADOS –
SEGURIDAD DE LA INFORMACIÓN
AUTORIZACIÓN PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS
PERSONALES DE TITULARES “ESTUDIANTES DE
PREGRADO Y POSGRADO MAYORES DE EDAD”

CÓDIGO: ESG-SSI-001
VERSIÓN: 2
VIGENCIA: 2024-12-19
PAGINA: 2 de 2

Como titular autorizo de manera libre, consciente y expresa a la Universidad de Cundinamarca el tratamiento de mis datos personales, para las finalidades previstas en la guía ESG-SSI-G007 GUIA FINALIDADES PARA EL TRATAMIENTO DE DATOS PERSONALES DE TITULARES DE LA UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA y reconozco que los datos suministrados antes y durante la vigencia de la relación académica son ciertos y que no he omitido o alterado ninguna información, quedando informado que la falsedad u omisión de algún dato supondrá la imposibilidad de prestar correctamente el servicio, actuar oportunamente o cumplir con las obligaciones normativas a cargo de la Universidad de Cundinamarca.

Como titular de los datos tengo la facultad de contestar o no las preguntas que me formulen y a entregar o no los datos solicitados que traten sobre información sensible o sobre datos de menores de edad.

Para cualquier inquietud o información adicional relacionada con el tratamiento de datos personales, puedo contactarme al correo electrónico protecciondedatos@ucundinamarca.edu.co

Nota: Por favor diligencie y remita este documento, no se aceptan tachones o enmendaduras

INFORMACIÓN DEL TITULAR DE LOS DATOS	
*Nombre(s)	*Apellido(s)
*Identificación No.	*Tipo Documento CC <input type="checkbox"/> CE <input type="checkbox"/> Pasaporte <input type="checkbox"/> País pasaporte _____
*Correo /Email Institucional @ucundinamarca.edu.co	Teléfono
Sede: Fusagasugá <input type="checkbox"/> Seccional: Girardot <input type="checkbox"/> Extensión: Facatativá <input type="checkbox"/> Zipaquirá <input type="checkbox"/> Ofic. Bogotá <input type="checkbox"/>	*Fecha diligenciamiento del documento: Año Mes Día <input type="text"/> <input type="text"/> <input type="text"/>

* FIRMA DEL TITULAR:

*Campos obligatorios de diligenciar

Código Serie Documental (Ver Tabla de Retención Documental)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono: (091) 8281483 Línea Gratuita: 018000180414
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890 680 062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional

