



## **TÍTULO DEL TRABAJO DE GRADO**

**CLASES DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN NIÑOS DE 10  
A 15 AÑOS, MODALIDAD PRACTICA.**

### **AUTORES**

Eduard Alfonso Manrique. A-1.098.805.976  
Merrily Selene Mora. S-1.095.949.599  
Jeison Andrés Quiñonez. R- 1.095.701.659

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES**

**TECNOLOGIA DEPORTIVA**

**BUCARAMANGA**

**05-12-2019**



## **TÍTULO DEL TRABAJO DE GRADO**

**CLASES DE EDUCACION FISICA, RECREACION Y DEPORTE EN NIÑOS DE 10  
A 15 AÑOS, MODALIDAD PRACTICA.**

### **AUTORES**

Eduard Alfonso Manrique. A-1.098.805.976

Merrily Selene Mora. S-1.095.949.599

Jeison Andrés Quiñonez. R- 1.095.701.659

**Trabajo de Grado para optar al título de  
TECNOLOGO DEPORTIVO**

### **DIRECTOR**

Sergio Eduardo Reyes Correa.

**UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIOECONOMICAS Y EMPRESARIALES**

**TECNOLOGIA DEPORTIVA**

**BUCARAMANGA**

**02-12-2019**

Nota de Aceptación

\_\_\_\_\_ APROBADO\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



\_\_\_\_\_  
Firma del jurado

\_\_\_\_\_  
Firma del Jurado

### **DEDICATORIA**

Esta dedicatoria es para nuestros padres Luis Manrique, marina acosta, luz Dary sarmiento, Luis Quiñonez, Zoraida romero por apoyarnos y estar siempre para nosotros cuidándonos y enseñándonos para ser grandes personas útiles para la sociedad, a ellos se debe principalmente el hecho de que estemos en esta ciudad estudiando y ejerciendo lo que nos gusta. Al profesor Sergio Reyes por ayudarnos y asesorarnos para desarrollar y finalizar este proyecto.

## AGRADECIMIENTOS

quiero mostrar mi gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de esta meta, de este sueño que es tan importante para mí, agradecer todas sus ayudas, sus palabras motivadoras, sus conocimientos, sus consejos y su dedicación.

Muestro mis más sinceros agradecimientos a mi tutor de proyecto, quien con su conocimiento y su guía fue una pieza clave para que pudiera desarrollar este trabajo.

Por último, quiero agradecer a la base de todo, a mi familia, en especial a mis padres, que quienes con sus consejos fueron el motor de arranque y mi constante motivación, muchas gracias por su paciencia y comprensión, y sobre todo por su amor.

## TABLA DE CONTENIDO

<b><u>RESUMEN EJECUTIVO .....</u></b>	<b><u>9</u></b>
<b><u>INTRODUCCIÓN .....</u></b>	<b><u>10</u></b>
<b><u>1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN .....</u></b>	<b><u>11</u></b>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	11
1.2. JUSTIFICACIÓN.....	13
1.3. OBJETIVOS .....	14
1.3.1. OBJETIVO GENERAL .....	14
1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	14
1.4. ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES .....	15
<b><u>2. MARCOS REFERENCIALES .....</u></b>	<b><u>18</u></b>
<b><u>3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO .....</u></b>	<b><u>20</u></b>
<b><u>4. RESULTADOS .....</u></b>	<b><u>21</u></b>
<b><u>5. CONCLUSIONES .....</u></b>	<b><u>22</u></b>
<b><u>6. RECOMENDACIONES .....</u></b>	<b><u>23</u></b>
<b><u>7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</u></b>	<b><u>24</u></b>
<b><u>8. ANEXOS.....</u></b>	<b><u>25</u></b>

## LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Tipos de Investigación.....	26
---------------------------------------	----

## LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Fase 1 ..... 27



## RESUMEN EJECUTIVO

Desde el aspecto de la formación y de la proyección profesional, se hace necesario hacer una identificación exhaustiva en la población estudiantil del instituto técnico nacional de comercio con el fin de fomentar y desarrollar una serie de actividades de recreación, juego, educación y deporte en niños de 10 a 14 años, que carecen de ciertas habilidades básicas como lo indican los resultados de las pruebas diagnósticas realizadas al principio del proceso para saber en qué condición se encuentra la población a trabajar, por medio de distintos métodos de enseñanzas y enfocados al desarrollo y complemento de su condición física, técnica, táctica, y humana como estudiantes basándose desde lo pedagógico en un conjunto de reglas que conlleven a una mejora notable en su condición humana dando a conocer la verdadera función de un docente de educación física rompiendo dogmas y así mismo crear conciencia en los estudiantes de la importancia que tiene la práctica regular de actividad física, la educación y el deporte como elementos fundamentales para prevenir enfermedades y llevar una vida sana.

**PALABRAS CLAVE.** Salud, deporte, recreación, juego, disciplina

## INTRODUCCIÓN

En el sistema educativo, la educación física adquiere una especial importancia en la medida que se considera a la escuela no como un lugar en el que se desarrolla precisamente el conocimiento formal de los niños, sino que también se transmiten valores, habilidades y competencias relacionadas con el cuerpo y con la actividad motriz, sin las cuales seguramente será difícil perfeccionar todas las demás. La exposición cada vez más frecuente y desde una edad más temprana a las pantallas y a los videojuegos, los que invierten gran cantidad de propaganda en los medios, lleva a que los niños pasen mucho tiempo encerrados en sus casas, lejos de la actividad deportiva por lo cual se hace necesario una intervención en la estructura de la educación física donde se cambie el clásico prototipo de docente de esta área buscando una mejora en la condición física, técnica, táctica y humana de los estudiantes.

## 1. DESCRIPCIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

### 1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Durante el paso de los años se han venido presentando en los colegios problemas de obesidad, enfermedades cardíacas, respiratorias y locomotoras a temprana edad acompañado de una baja autoestima, aumento de intolerancia y confusión disciplinaria por parte del estudiante al dirigirse a sus compañeros y docentes.

El propio desarrollo fisiológico del niño tiende, De forma natural, a provocar una disminución De la actividad física, dedicándole más tiempo Y atención a actividades de orden más Intelectual (exámenes, test de selectividad, Rendimiento escolar). En el periodo previo a la Pubertad, el niño se vuelve más sedentario y su Nivel de actividad física disminuye en relación a etapas vitales anteriores.

Desafortunadamente, esta disminución de la Actividad física se ve agravada por otros Factores socio-culturales como: los cambios en Los tipos de juegos, en los hábitos alimentarios, a la presión por rendimiento académico y en muchas ocasiones por la falta de material y espacios adecuados para que los niños puedan hacer deporte, pero erre último se da más que todo por el desinterés del gobierno en invertir más en la educación deportiva.

Según la encuesta nacional de la situación nutricional en Colombia, la prevalencia de sobre peso u obesidad en niños y niñas de 5 a 17 años aumento un 25,9 % entre 2005 y 2010. Es así como se estima que unos de cada 10 niños y adolescentes del país presentan sobre peso

¿SERA QUE EN LOS ENTES EDUCATIVOS DEPARTAMENTALES Y MUNICIPALES ESTAN ALA DISPOSICION DE FOMENTAR LA PRACTICA DE ACTIVIDAD FISICA Y APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE CON FINES DE OCIO Y SALUD POR PARTE DE ESPECIALISTAS EN LA MATERIA?

## 1.2. JUSTIFICACIÓN

El aprovechamiento del tiempo libre, recreación y el deporte como parte de la enseñanza y formación de los estudiantes para mejorar sus hábitos y valores orientando al desarrollo integral a través de trabajos corporales en actividades físicas y hacer propuestas para la eliminación de barreras físicas y disciplinarias en los espacios deportivos y/o entorno social para fomentar la creatividad y el deporte

En el periodo actual, la actividad física y el deporte para los jóvenes solo se encuentra su interés en clubes de formación dirigidos hacia el fútbol debido a eso desconocen el amplio rango de disciplinas deportivas, raramente pueden atender desde las verdaderas bases que se necesitan en la formación del niño o a toda aquella población de jóvenes que por una u otra razón no pueden o no desean realizar la práctica de alguna de estas disciplinas.

Esta problemática nos ha llevado a crear este proyecto, entre muchas otras, tiene una doble pretensión: por un lado, en el aspecto deportivo se pretende llenar el vacío existente actualmente entre los jóvenes y niños que sufren esta problemática ya que no han practicado nunca un deporte, una actividad física, o adaptación.

### **1.3. OBJETIVOS.**

#### **1.3.1. OBJETIVO GENERAL**

Analizar la falta o inclusión en la práctica recreativa y deportiva desde diferentes lineamientos como base fundamental en el desarrollo social, cognitivo y físico de los estudiantes

#### **1.3.2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- conocer la cantidad de niños con sedentarismo y obesidad
- determinar el grado de intolerancia que manejan los jóvenes
- diseñar un plan de acción para promover actividades que conduzcan al fortalecimiento de aptitudes, habilidades y conocimientos en la práctica del deporte
- formar jóvenes útiles en el ámbito social como en lo deportivo

#### 1.4. ESTADO DEL ARTE / ANTECEDENTES

El progresivo descubrimiento de los niños de su propio cuerpo como fuente de sensaciones, exploración de posibilidades de acción y funciones corporales, constituirán experiencias imprescindibles sobre las que se irá desplegando un correcto desarrollo psicomotor. para cada niño el descubrimiento del entorno conlleva el aprendizaje de un conjunto de habilidades cada vez más complejas que llamaremos desarrollo psicomotor. el aprendizaje de estas habilidades las logrará a través de la práctica continua que lo llevará a cambio permanente de sus capacidades físicas motoras, cognitivas, sociales y emocionales. existen una gran cantidad de factores propios de cada individuo, como ambientales que se presentan a lo largo del desarrollo de los niños que pueden animar o desanimar la exploración y el movimiento natural y espontaneo de los niños. el desarrollo de las habilidades psicomotoras, desde la perspectiva de una práctica adecuada al nivel de desarrollo infantil, debería plantearse como una prioridad en los programas de educación física. lamentablemente, en los últimos tiempos, niños y adolescentes, vienen practicando menos actividad física convirtiéndose esta inactividad en una de las grandes causas del aumento del peso corporal, y de la baja competencia motriz en los niños. La obesidad es considerada en la actualidad una epidemia mundial, suele iniciarse en la infancia y se considera una enfermedad crónica, compleja y multifactorial que genera alteraciones funcionales, de composición bioquímica, y de estructura corporal, obviando las causas genéticas, existen variables de tipo cognitivo,

afectivas y conductuales que la provocan. el bajo tiempo dedicado a la actividad física, el exagerado tiempo dedicado a las actividades sedentarias o los malos hábitos alimentarios son conductas que se están adoptando en gran parte de la población infantil occidental. ejemplo de esto son el uso indiscriminado de pantallas (celulares, portátiles, juegos de video) que repercute directamente en la menor cantidad de horas de actividad física en los niños o el consumo abusivo de azúcares y grasas saturadas y no de comidas “saludables” que repercute directamente en la alta tasa de obesidad infantil que tenemos en estos días. en general, los niños obesos y con sobrepeso se cansan más rápido, ejecutan y presentan una competencia motriz inferior a la esperada para su edad, en el equilibrio, carrera, desplazamiento lateral, galopar, saltos, recibir, lanzar, rebatir, chutar y golpear un balón los niveles inferiores de aptitud física conlleva a que interactúen menos con su entorno, disminuyan la cantidad de actividad física, y posteriormente termine por excluir a los niños de diversas actividades físicas y bromas infantiles, conduciéndolos a la inactividad y al aislamiento en los momentos de juego. las bajas oportunidades de movimiento tienen un impacto negativo en su desarrollo conduciéndoles a niveles de habilidades motoras muy pobres. estos fenómenos, nos llevan a hacer pensar que los niños con sobrepeso y obesidad presentar menores habilidades en el desarrollo psicomotor puntuaciones más bajas en test estandarizados de desarrollo psicomotor en comparación con los niños con diagnóstico nutricional de peso normal. no se han encontrado una gran cantidad de literatura de investigaciones realizadas en Latinoamérica que hablen sobre sedentarismo, obesidad y su relación con en el desarrollo motor normal de los niños. Este estudio tiene como objetivo hacer una revisión y compilación



de los estudios actuales en Latinoamérica que hablen sobre la relación entre obesidad, sedentarismo y desarrollo psicomotor infantil. de esta forma, determinar si realmente se ha encontrado una asociación entre estas variables y si la presencia de un diagnóstico de malnutrición por exceso se asocia directamente a un diagnóstico de déficit del desarrollo psicomotor. un mejor entendimiento de la relación entre estas variables permitirá clarificar la relación y posibles efectos del sedentarismo y obesidad infantil en el desarrollo psicomotor infantil.

## 2. MARCOS REFERENCIALES

Para apartar la investigación es de valiosa importancia comenzar por una sustentación teórica hacia la obesidad infantil y sus desventajas por la OMS

1. Las importantes dimensiones que la obesidad está adquiriendo en las sociedades desarrolladas desde la edad infantil y juvenil, han hecho que el sobrepeso y la obesidad constituyan un importante problema de salud pública, que la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha calificado como "Epidemia del Siglo XXI"
2. El proceso de modernización y reestructuración socioeconómica en los países desarrollados y en vías de desarrollo ha modificado los modelos nutricionales y de actividad física. Estos "nuevos" hábitos dietéticos y de inactividad física se asocian con el sobrepeso y la obesidad infantil<sup>6,7</sup>. La reducción del gasto energético podría ser el determinante más importante de la actual epidemia de obesidad infantil.
3. Como factores dietéticos y nutricionales relacionados en la infancia con una mayor tasa de obesidad citaremos: el consumo de dietas hipercalóricas, ricas en grasas y azúcares, el consumo de alimentos de alta densidad energética, especialmente de la denominada "comida rápida" o "comida basura" (bollería, refrescos, etc.) y un bajo consumo de frutas, verduras y legumbres.

4. Respecto a los factores de actividad física existe una clara relación entre el sedentarismo y el acúmulo de grasa y la posibilidad de invertir esta tendencia al aumentar la actividad física. Los niños han disminuido su actividad física en las dos últimas décadas, practican juegos cada vez más sedentarios (consolas de videojuegos, juegos de ordenador), han disminuido la práctica deportiva y dedican muchas horas a ver la televisión
5. “forma parte de los agentes de la Educación Física junto a la gimnasia, la recreación y la vida en la naturaleza. De esta manera el deporte tiene el respaldo pedagógico que le brinda la Educación Física y con él los instrumentos didácticos

### **3. DESARROLLO DEL TRABAJO DE GRADO**

El presente trabajo de investigación “clases de educación física, recreación y deporte en niños de 10 a 15 años, modalidad practica”, por su modalidad corresponde a un proyecto de desarrollo, el cual, está encaminado a resolver problemas prácticos, a través de la ejecución del proyecto en mención.

Se comienza con una sensibilización a los directivos de la institución con el propósito de presentar el proyecto y los beneficios que el mismo representa.

Se capacito a los entrenadores que laboran en la institución para dirigir dicha clase.

#### 4. RESULTADOS

Teniendo en cuenta el valor obtenido en las pruebas de esfuerzo realizadas al principio del proceso se hace necesario realizar una adecuada planificación de acondicionamiento físico igualitaria sin llegar a perjudicar aquellos estudiantes que tienen alguna dificultad para realizar actividad física a cierto nivel y sin alterar notoria mente lo estructurado en el PEI. Basado en lo anterior se mejoraron su capacidad física básica como lanzar, patear, correr, recibir, etc.

Se obtuvieron resultados notorios donde los niños cambiaron su comportamiento en clase, la manera de dirigirse a sus compañeros y se incentivó a la práctica deportiva por medio de pautas recreativas donde se incluyeron aspectos técnicos de algunos deportes base (gimnasia, lucha olímpica, fútbol, baloncesto, atletismo) y mejorando su acondicionamiento físico de manera progresiva.

## 5. CONCLUSIONES

El proyecto a generado un impacto positivo en la gestión de las actividades diseñadas para los estudiantes del instituto técnico nacional de comercio. Dentro de las conclusiones que se consideran con mayor relevancia dentro del estudio, se distinguen los siguientes aspectos:

- Se ofrecieron clases específicas de lucha olímpica formativa para niños de 10 a 17 años para representar a la institución (uts, nacional de comercio) encontrando niños con talento.
- Las clases realizadas en la institución recibieron gratitud y conformidad de parte de los directivos de la institución haciendo esto un gran proyecto a seguir.
- Los ejercicios prescritos dentro de los protocolos físicos tuvieron gran acogida por la población objeto de estudio.

## 6. RECOMENDACIONES

Para los niños y jóvenes de este grupo de edades, la actividad física consiste en juegos, deportes, desplazamientos, actividades recreativas, educación física o ejercicios programados, en el contexto de la familia, la escuela o las actividades comunitarias. Con el fin de mejorar las funciones cardiorrespiratorias y musculares y la salud ósea y de reducir el riesgo de ENT, se recomienda que:

1. Es necesario que los niños y jóvenes de 5 a 17 años inviertan como mínimo 60 minutos diarios en actividades físicas de intensidad moderada a vigorosa.
2. La actividad física por un tiempo superior a 60 minutos diarios reportará un beneficio aún mayor para la salud.
3. La actividad física diaria debería ser, en su mayor parte, aeróbica. Convendría incorporar, como mínimo tres veces por semana, actividades vigorosas que refuercen, en particular, los músculos y huesos.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

<https://www.minsalud.gov.co/Paginas/default.aspx>

[http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-16112007000600010](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-16112007000600010)

[https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919\\_archivo\\_pdf.pdf](https://www.mineduacion.gov.co/1621/articles-85919_archivo_pdf.pdf)

<http://web.observatorio.co/>

<http://www.constitucioncolombia.com/titulo-2/capitulo-2/articulo-52>

<http://indersantander.gov.co/>



## 8. ANEXOS



ELABORADO POR:  
Oficina de Investigaciones

REVISADO POR:  
soporte al sistema integrado de gestión

APROBADO POR : Asesor de planeación  
FECHA APROBACION:

## AYUDAS PARA LA PRESENTACIÓN DEL DOCUMENTO

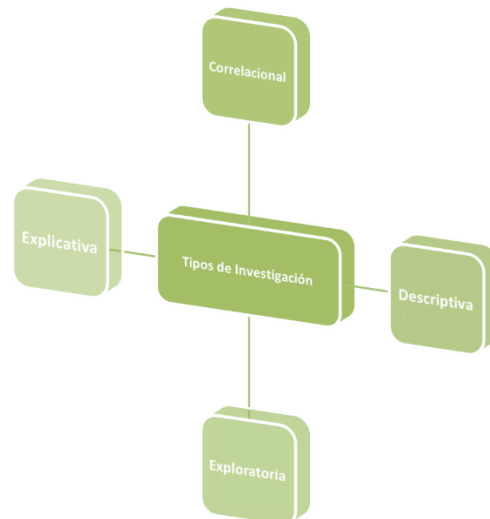
Esta sección del documento es de orientación para la elaboración del documento, **debe eliminarla** cuando genere la versión final. De igual manera, **debe eliminar** todas las instrucciones que contiene esta plantilla, que por lo general las encontrará como texto en color gris.

Recuerde que se debe tener especial cuidado en la redacción del texto del documento, este se debe redactar de manera formal en tercera persona y no en primera persona o de manera informal, no se permiten textos como: "nosotros esperamos que", en su lugar se debe usar: "se espera por parte de los autores que..."

Las tablas, figuras, gráficas, esquemas, entre otros, deben tener nombre y fuente, a continuación, se presenta el ejemplo:

### Ejemplo de imagen

Figura 1. Tipos de Investigación



Fuente: Autor

**Ejemplo de tabla**

Para el texto en el interior de la tabla deberá utilizarse fuente tipo Arial a 10 puntos con interlineado sencillo. Utilice el mismo formato para todas las tablas para dar uniformidad al documento.

Tabla 1. Fase 1

Tipo	Elementos
<b>Actividades</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actividad 1</li> <li>• Actividad 2</li> <li>• Actividad 3</li> <li>• Actividad 4</li> </ul>
<b>Recursos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sitio de trabajo</li> <li>• Conexión a internet</li> <li>• Computador</li> <li>• Programas del computador</li> <li>• Navegador Web</li> <li>• Word</li> <li>• Excel</li> </ul>
<b>Resultados</b>	<p>Conocimiento y fortalecimiento del paradigma de la programación orientada a objetos, sus características, alcance, técnicas de desarrollo, métodos y funciones entre otros campos vinculados con esta misma.</p>

Fuente: Autor