

PROPUESTA PARA EL DISEÑO DE UNA ESCUELA DEPORTIVA

**Propuesta para el diseño de una escuela deportiva de fútbol y voleibol para niños y jóvenes
en edades de 6 a 14 años con enfoque en el constructivismo.**

Presentado por:

German Andrés Bautista Blanco

Faber Alonso Quintero García

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes

Maestría en Educación

Bucaramanga

2021

PROPUESTA PARA EL DISEÑO DE UNA ESCUELA DEPORTIVA

**Propuesta para el diseño de una escuela deportiva de fútbol y voleibol para niños y jóvenes
en edades de 6 a 14 años con enfoque en el constructivismo.**

Presentado por:

Faber Alonso Quintero García

German Andrés Bautista Blanco

Trabajo de grado para obtener el título de Magister en Educación

Director

Román Eduardo Sarmiento Porras, Ph, D.

Doctor en Tecnología Educativa

Universidad Autónoma de Bucaramanga

Facultad de Ciencias Sociales, Humanidades y Artes

Maestría en Educación

Bucaramanga

2021

Agradecimientos

Al llegar al fin de esta etapa de nuestra formación profesional, donde tuvimos alegrías pero también algunas tristezas, momentos de frustración y angustia, pero que finalmente hemos logrado terminar, queremos agradecer por todos y cada uno de esos momentos que hemos podido vivir durante estos dos años de arduo y fructífero trabajo, que fueron una oportunidad única para reencontrarnos con el conocimiento, en estas aulas que nos enseñaron que nunca es tarde para aprender y mucho menos para enseñar.

Mil y mil gracias a la universidad de la Autónoma de Bucaramanga que nos abrió sus puertas y nos dio la oportunidad de ingresar a estas aulas llenas de sabiduría y conocimiento no solo social sino también espiritual, por darnos la oportunidad de conocer compañeros y maestros tan profesionales y éticos; pero sobre todo por los seres humanos y los amigos que encontramos aquí.

Este proceso académico verdaderamente ha transformado nuestras vidas no solo como maestros sino como personas, por ello queremos agradecer primero que todo a Dios, por habernos bendecido con esta oportunidad profesional y por darnos la fortaleza para culminar con éxito nuestros estudios. También agradecer a nuestras familias por su apoyo incondicional, su paciencia y su ayuda para lograr este gran pasó en nuestro crecimiento profesional. Así, como a todas y cada una de aquellas personas que colaboraron para llevar a buen término este proyecto que hoy culmina, pero que en nuestra labor docente continuaremos implementando.

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por permitirme cumplir con los objetivos de mi vida y enfrentar los diversos retos durante el camino, así mismo doy gracias a mis padres quienes siempre me han apoyado en los diversos proyectos de mi vida y son el motor que me impulsa día a día para continuar mi camino; por último, agradezco a mi institución por permitir crear procesos de enseñanza-aprendizaje con mis estudiantes quienes son el eje de esta ardua pero hermosa profesión.

Faber Alonso Quintero García

Es increíble lo que se puede lograr con perseverancia, constancia y dedicación, hoy he llegado a alcanzar uno de mis grandes objetivos planteados para mi vida personal, hoy puedo decir que me siento realizado con mis logros. No puedo dejar de dar gracias a Dios porque con la fe puesta en él, luché y pedí día a día su guía y templanza para no caer, agradezco infinitamente a mis padres por su crianza y apoyo incondicional, así como a mis bellos hijos que son mi motor de cada momento.

German Andrés Bautista Blanco

Tabla de Contenido

	Pág.
Introducción	13
Capítulo 1: Descripción del problema	16
1.1 Planteamiento del problema	16
1.2 Objetivos	18
1.2.1 Objetivo general	18
1.2.2 Objetivos específicos.....	19
1.3 Manejo de supuestos de investigación	19
1.4 Justificación.....	20
Capítulo 2: Fundamentación teórica y referencial	23
2.1 Antecedentes de Investigación	23
2.2 Marco teórico	33
2.2.1 Constructivismo como modelo creativo	33
2.3 Marco conceptual	42
2.3.1 El deporte, importancia y clasificación	43
2.3.1.1El deporte recreativo.....	45
2.3.1.2Las habilidades motrices	45
2.3.2 Las capacidades coordinativas.....	46

PROPUESTA PARA EL DISEÑO DE UNA ESCUELA DEPORTIVA	6
2.3.3 Educación física.....	47
2.3.3.3 Estilos de enseñanza en la educación física.....	51
2.3.4 Formación integral.....	55
2.3.5 Escuelas deportivas.....	56
2.3.6 Iniciación deportiva.....	57
2.3.7 Beneficios de la actividad física y estilos de vida saludables.....	59
2.3.8 El tiempo libre y su importancia.....	60
2.4 Marco legal.....	62
Capítulo 3: Metodología.....	68
3.1 Método de investigación.....	68
3.2 Población, participantes y selección de la muestra.....	71
3.2.1 Macro escenario.....	72
3.2.2 Micro escenario.....	73
3.3 Instrumentos de Recolección de Datos.....	73
3.3.1 La encuesta.....	73
3.3.2 Entrevista semiestructurada.....	75
Desarrollo de la entrevista.....	75
3.4 Código ético del investigador.....	76
Capítulo 4: Análisis y resultados.....	77
4.1 Técnica de análisis de resultados.....	77

PROPUESTA PARA EL DISEÑO DE UNA ESCUELA DEPORTIVA	7
4.2 Análisis de la encuesta	78
4.3 Técnica de análisis de la entrevista	81
4.4 Resultados	83
4.4.1 Triangulación.....	88
4.4.2 Confiabilidad y validez de los resultados	95
4.5 Propuesta para el diseño de la escuela de formación deportiva Instituto Caldas.	96
4.5.1 Organización del proyecto.....	97
4.5.2 Deportes.....	98
4.5.3 Estructura organizacional de la escuela deportiva.....	99
4.5.4 Valores corporativos.....	100
4.5.5 Metodología de la propuesta.....	105
4.5.6 Planes de clase	117
Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones	122
5.1 Conclusiones	122
5.2 Recomendaciones.....	124
Bibliografía	125
Apéndices.....	135

Lista de Tablas

	Pág.
Tabla 1. Etapas del desarrollo cognitivo propuestas por Jean Piaget	36
Tabla 2. Etapas de investigación.....	70
Tabla 3. Población y muestra.....	71
Tabla 4. Definición de categorías entrevista a estudiantes.	81
Tabla 5. Definición de categorías entrevista a la rectora.....	82
Tabla 6. Relación, objetivos y categorías axiales	85
Tabla 7. Funciones y responsabilidades.....	102
Tabla 8. Esquema de malla curricular de fútbol de 6 -8 años.....	107
Tabla 9. Esquema de malla curricular de fútbol de 9 -11 años.....	108
Tabla 10. Esquema de malla curricular de fútbol de 12 -14 años.....	109
Tabla 11. Esquema de malla curricular de voleibol de 6 -8 años	111
Tabla 12. Esquema de malla curricular de voleibol de 9 -11 años	113
Tabla 13. Esquema de malla curricular de voleibol de 12 -14 años	114
Tabla 14. Ejemplo de sesiones de entrenamiento deportivo para estudiantes de 6-8 años.....	118
Tabla 15. Ejemplo de sesiones de entrenamiento deportivo para estudiantes de 12-14 años.....	120

Lista de Figuras

	Pág.
Figura 1. Modelo constructivista horizontal de la enseñanza deportiva	34
Figura 2. Modelo constructivista vertical de la enseñanza deportiva	35
Figura 3. Proceso básico de socialización deportiva.	51
Figura 4. Enfoque, tipo y diseño de investigación.....	70
Figura 5. Número de estudiantes que prefieren cada uno de los diferentes deportes	78
Figura 6. Total, de estudiantes según edad que prefieren fútbol.	78
Figura 7. Total, de estudiantes según edad que prefieren voleibol.	79
Figura 8. Total, de estudiantes según edad que prefieren baloncesto	80
Figura 9. Total, de estudiantes según edad que prefieren fútbol sala	80
Figura 10. Lema y logo de la escuela deportiva Instituto Caldas	99
Figura 11. Organigrama de la escuela de formación deportiva Fuente: Los Autores.....	101
Figura 12. Modelo constructivista vertical escuela deportiva	117

Lista de Apéndices

	Pág.
Apéndice A. Consentimiento informado de la rectora del Instituto Caldas	136
Apéndice B. Consentimiento informado padres de familia del Instituto Caldas	138
Apéndice C. Formato de encuesta para conocer preferencias deportivas	141
Apéndice D. Entrevista para estudiantes del Instituto Caldas	142
Apéndice E. Entrevista para la rectora del Instituto Caldas.....	143
Apéndice F. Formato de sesiones de clase – Escuela deportiva Instituto Caldas.....	144

Resumen

La presente investigación: “Propuesta para el diseño de una escuela deportiva de fútbol y voleibol para niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años con enfoque en el constructivismo”, realizada entre los años 2019 y 2020, tiene como objetivo, proponer el diseño de una escuela deportiva de fútbol y voleibol relacionada con un modelo constructivista, como una estrategia para el aprovechamiento libre de los niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años del Instituto Caldas. La metodología desarrollada se basó en un enfoque cualitativo y cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo, a partir de la búsqueda bibliográfica se presentan los conceptos relevantes para la investigación con aportes teóricos sobre constructivismo, como modelo en la enseñanza deportiva, así mismo los tópicos y reglamentos necesarios para la implementación de una escuela deportiva, como la motivación, el deporte, los principios básicos de la práctica deportiva, la importancia de las actividades extraescolares, hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre. Se definieron categorías axiales con las que se construyó la interpretación a la luz de la teoría, en donde se retoman los autores relacionados en los marcos, tanto teórico como conceptual y se triangula la información que es la construcción teórica de los investigadores. Se concluye que el diseño de la escuela deportiva es una estrategia positiva para el aprovechamiento del tiempo libre y del desarrollo personal, ya que los estudiantes en la entrevista manifestaron motivación por hacer parte de ella, recalcando que pueden mejorar las relaciones interpersonales, crear vínculos para fortalecer el trabajo en equipo y tener una sana convivencia con alumnos de otros grados. De igual manera la escuela de formación deportiva permitirá que los estudiantes tengan un óptimo desarrollo físico, emocional, social y deportivo.

Palabras clave: Actividad física, constructivismo, deporte, modelos de enseñanza, estilo de vida saludable, escuelas deportivas.

Abstract

The present research: Proposal for the design of a sports school for soccer and volleyball for children and young people aged 6 to 14 years with a focus on constructivism, carried out between 2019 and 2020, aims to propose the design of a soccer and volleyball sports school related to a constructivist model, as a strategy for the free use of children and young people aged 6 to 14 years of the Caldas Institute. The methodology developed was based on a quantitative approach, non-experimental and descriptive design, based on the bibliographic search, the relevant concepts for the investigation are presented with theoretical contributions on constructivism, as a model in sports teaching, as well as the necessary topics and regulations for the implementation of a sports school, such as motivation, sports, the basic principles of sports practice, the importance of extracurricular activities, healthy habits and the use of free time. Axial categories were defined with which the interpretation was constructed in the light of the theory, where the related authors are retaken in both the theoretical and conceptual frameworks and the information that is the theoretical construction of the researchers is triangulated. It is concluded that the design of the sports school is a positive strategy for the use of free time and personal development, since the students in the interview expressed motivation to be part of it, emphasizing that they can improve interpersonal relationships, create links to strengthen teamwork and have a healthy coexistence with students from other grades. Similarly, the sports training school will allow students to have optimal physical, emotional, social and sports development.

Keywords: Physical activity, constructivism, sport, teaching models, healthy lifestyle, sports schools.

Introducción

Este proyecto de investigación presenta una propuesta para el diseño de una escuela de formación deportiva de fútbol y voleibol para niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años con enfoque en el constructivismo, en el Instituto Caldas de la ciudad de Bucaramanga.

Es indudable que, a causa de los grandes avances tecnológicos, se ha generado la disminución de muchas actividades manuales y motoras, llevadas a cabo tradicionalmente por el ser humano, igualmente se ha perdido el interés por practicar actividades físicas, dando lugar a un profundo abandono de la salud y mayor tendencia al sedentarismo. “Para contrarrestar esta situación, los especialistas recomiendan aumentar la actividad física cotidiana y realizar actividades que incluyan un tiempo moderado entre 30 y 60 minutos al día, o la práctica de algún deporte” (Apellaniz, 2018, p. 10-11).

De acuerdo a lo anterior y conforme a los lineamientos curriculares de la institución, y a partir de la Constitución Política de Colombia, la Ley 181 de 1995 (denominada la Ley del deporte) y la Ley General de Educación, de 1994, diseñar la escuela de formación deportiva, se convierte en una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre, en la que se fomenta el deporte, la recreación, y por ende, la formación integral de los niños y jóvenes que permitirá transformar sus vidas con el propósito de incorporar, ideas, valores y dinamismo en su proceso de desarrollo.

Llevar a cabo el presente estudio se identifica con aspectos de promoción y preservación de la salud, garantiza a su vez a los niños y jóvenes su pleno desarrollo y realización, creando vínculos de amistad, afectividad, generando transversalidad en el desarrollo de habilidades como planificación, organización y ejecución de tareas en entornos reales a partir del trabajo en equipo, motivación, disciplina, la distribución de responsabilidades individuales y grupales, la indagación

y la solución de problemas relacionados con el aprovechamiento del tiempo libre y por ende, la preservación y cuidado del medio ambiente.

Al crear la escuela deportiva, también se fomenta la estimulación y el desarrollo psicomotor, las cualidades físicas y se obtiene a su vez, rutinas saludables para la vida, permitiendo al niño y joven, su participación y preparación en actividades de carácter lúdico recreativas, basadas en el deporte; es además una estrategia extracurricular, que orienta la enseñanza del deporte, desarrollando habilidades intelectuales, físicas, sociales y motoras.

Este estudio parte de un enfoque cualitativo y cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo, basado en 3 fases: preparatoria, trabajo de campo, análisis y diagnóstico. En la primera fase, se lleva a cabo el proceso de investigación científica primaria y secundaria, dando como resultado la creación de marcos teórico, conceptual, así como el planteamiento del problema, la justificación y sus respectivos objetivos y diseño de instrumentos de recolección de información, en la siguiente fase se aplican la encuesta y entrevista semiestructurada a la población objeto de estudio y finalmente se lleva a cabo la tabulación de los datos en tablas de frecuencia, posteriormente se presentan los resultados y sus respectivos análisis, así como la definición de categorías axiales que corresponden a la relación de las variables analizadas con los objetivos definidos, ello genera la triangulación, proceso mediante el cual se aseguró la validez en materia de evaluación, empleando las diferentes perspectivas coincidentes en una misma evaluación.

El apartado de resultados muestra los alcances del proyecto evidenciados en categorías de análisis como: motivando a través del deporte, adquisición de hábitos saludables y habilidades sociales, actividades en el tiempo libre; conocer y guiar sanamente a través del deporte, enseñar de manera integral; transversalidad, apoyo y disciplina; promover el trabajo en equipo,

desarrollando estrategias deportivas de manera creativa, mejora de la práctica deportiva de los estudiantes con y sin experiencia; compartiendo experiencias: aprendemos juntos.

Se concluye que el diseño de la escuela deportiva es una estrategia positiva para el aprovechamiento del tiempo libre y del desarrollo personal de los niños y jóvenes del Instituto Caldas, situación que se manifiesta en las respuestas obtenidas en los instrumentos aplicados. Es de recalcar que el impacto de la creación de la Escuela de formación deportiva mejorará las relaciones interpersonales, creará vínculos fuertes de cohesión entre los estudiantes, así como maximizará la sana convivencia con sus congéneres, redundando en su calidad de vida y por supuesto en la formación de principios, valores y competencias que los convertirá en seres humanos competentes, prósperos y felices.

Capítulo 1: Descripción del problema

1.1 Planteamiento del problema

Es necesario reconocer que se vive en un mundo donde los niños y jóvenes realizan menos actividad física, debido a que tienen otras actividades de preferencia, como el uso excesivo de la tecnología, lo que lleva a un estado considerable de sedentarismo. De acuerdo con, Matamoros (2019) a medida que la tecnología avanza, se aumenta la falta de interés por realizar actividades que conlleven esfuerzo físico, siendo este un factor importante que los protege de diversas patologías que se van desarrollando a lo largo de la vida.

Actualmente, los estudiantes del Instituto Caldas están sometidos a los cambios tecnológicos, los cuales intervienen de manera directa e indirecta en el comportamiento de los mismos, generando cambios en su estilo de vida, siendo estos enfrentados por parte de los docentes a través de estrategias que los incentiven a la práctica de actividades artísticas, deportivas o lúdicas para minimizar el riesgo de caer en problemáticas de sedentarismo, alcoholismo o enfermedades crónicas no transmisibles, entre otros. Lo anterior ha sido observado por los investigadores en su contexto de desempeño, y lleva a pensar que es necesario proponer y desarrollar actividades físicas, con el fin de formar hábitos saludables que se transformen en oportunidades a nivel deportivo.

La actividad física, practicada de forma regular en la fase escolar para niños y adolescentes, permite aumentar el desempeño académico y vocacional, reducir las alteraciones de comportamiento, disminuir el consumo de alcohol y mejorar las relaciones interpersonales (Matsudo, 2012). Es así y teniendo en cuenta que la población infantil y adolescente del Instituto

Caldas, presenta algunas problemáticas asociadas al uso óptimo del tiempo libre, como: uso incorrecto e ilimitado de las redes sociales, sedentarismo, apatía por las acciones deportivas y recreativas, desaprovechamiento del tiempo libre, dificultades en las relaciones con sus pares, falta de control por parte de los padres de familia, hogares monoparentales y disfuncionales, se analizó la importancia de implementar una Escuela Deportiva con dos disciplinas diferentes (fútbol y voleibol), con acciones de mejora para la condición física, social, afectiva, cognitiva y en mayor instancia al aprovechamiento del tiempo libre en la población infantil y adolescente del colegio.

En la actualidad, el uso inadecuado del tiempo libre se convirtió es una situación complicada con la que deben lidiar padres de familia e instituciones educativas del país, por este motivo se han creado programas que, por medio de estrategias pedagógicas integrales, busquen contribuir a mejorar los procesos educativos a través del deporte, la actividad física, la cultura y el aprovechamiento del tiempo libre, a partir de actividades extracurriculares, que incentivan y ayudan a los alumnos a mejorar su calidad de vida.

De otra parte, se considera la normatividad colombiana, en donde se resalta que el deporte en Colombia se fundamenta mediante la Ley 181 de 1995. Se toman inicialmente como referente, los Artículos 1º, que establece los objetivos generales de la presente Ley: patrocinio, fomento, masificación, divulgación, planificación, coordinación, ejecución y asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre y la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país, en desarrollo del derecho de todas personas a ejercitar el libre acceso a una formación física y espiritual adecuadas. El Artículo 3º, garantiza el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, para lo

cual el Estado tendrá en cuenta los objetivos rectores.

Es por esto, que se considera importante crear espacios que permitan y faciliten la actividad física, la práctica deportiva y la recreación como un hábito fundamental de la salud y por ende, la mejora de la calidad de vida y relaciones sociales, se quiere vincular el deporte como una posible solución a las diferentes problemáticas que puedan afectar a los niños y jóvenes del Instituto Caldas, en los que propenda beneficios motrices, psíquicos y de salud, a través de medidas que faciliten la actividad y práctica deportiva.

Por lo anteriormente mencionado se plantean las preguntas que guiarán la investigación: ¿Cuáles son las actividades realizadas por los estudiantes de 6 a 14 años del Instituto Caldas frente al aprovechamiento del tiempo libre?, ¿Cuáles son las expectativas de estudiantes y directivas sobre la implementación de una escuela de deportes en el Instituto Caldas?, ¿Qué modelo de formación deportiva es el apropiado para la implementación de sesiones de entrenamiento deportivo en fútbol y voleibol, para niños de 6 a 14 años del Instituto Caldas?.

Así mismo se plantea la pregunta de investigación: ¿Qué elementos debe contener el diseño de una escuela de formación deportiva de fútbol y voleibol sustentado en el modelo educativo constructivista para el aprovechamiento del tiempo libre, de los niños en edades de 6 a 14 años del Instituto Caldas, que influya positivamente en la formación integral de los participantes?

1.2 Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Formular el diseño de una escuela de formación deportiva de fútbol y voleibol sustentado en el modelo de educación constructivista, como una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre y formación integral de los niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años del Instituto

Caldas.

1.2.2 Objetivos específicos

Identificar, las actividades realizadas en el tiempo libre por los estudiantes de 6 a 14 años del Instituto Caldas.

Determinar mediante un diagnóstico dirigido a estudiantes y directivos, la necesidad de implementar una escuela de deportes en el Instituto Caldas.

Construir un protocolo de formación deportiva e implementación de sesiones de entrenamiento en fútbol y voleibol, mediante un modelo constructivista para estudiantes de 6 a 14 años del Instituto Caldas.

1.3 Manejo de supuestos de investigación

La práctica de la Educación Física que se desarrolla dentro de un sistema educativo no puede tener como principal finalidad el mero entrenamiento de los cuerpos o la detección, selección y entrenamiento de posibles talentos deportivos, por ello, se considera valioso el diseño de una escuela de formación deportiva de fútbol y voleibol, en donde se fundamente la formación para el aprovechamiento adecuado del tiempo libre, mejorando la calidad de vida de los niños y jóvenes.

Al llevar a cabo el desarrollo de un proceso eficaz y que el mismo se refleje en resultados positivos durante su ejecución genera un impacto significativo en los padres de familia y el trabajo mancomunado entre los padres, alumnos y profesores. De lo anterior, se deduce que otro aporte tiene que ver con la mejora del estado físico, mental y social de los niños y jóvenes de la

institución educativa, permitiendo su desarrollo integral, facilitando la expresión de sus ideas de manera respetuosa, mejorando su capacidad de comunicación, trabajo en equipo, disciplina, empatía, solidaridad, compromiso y finalmente el desarrollo de sus habilidades sociales.

Entre los motivos de dar inicio a este trabajo, además, de dar el paso para afrontar un trabajo riguroso de investigación, está el hecho de involucrarnos en el mundo de la enseñanza a partir del constructivismo, fomentando la inquietud por llevar a cabo un aporte significativo en el proceso enseñanza-aprendizaje, ello forja las bases para la práctica futura de dos deportes fundamentales en toda institución: Fútbol y voleibol.

1.4 Justificación

En la actualidad y desde una corriente de aprendizaje cognitivista, existen muchos modelos de enseñanza que intentan adaptarse a las necesidades de la táctica en los deportes de equipo (López Morocho, 2020). Uno de éstos es el modelo constructivista, que se basa en las teorías de aprendizaje que dan nombre al modelo, los cuales hacen hincapié en la realización de aprendizajes con significado, es decir, que el jugador comprenda, y le dé un nuevo sentido a su nuevo aprendizaje. Para ello, los jugadores deben tomar conciencia de la necesidad de los aprendizajes para afrontar los problemas que surgen en el juego (Butler, 1996).

A su vez, (López et. Al., 2010), también indican, el modelo constructivista no se limita a la utilización exclusiva de juegos modificados, que incluyen todo tipo de tareas que contienen elementos característicos de las prácticas deportivas estandarizadas, en el que se trata de mejorar las capacidades estratégicas y de ejecución de los participantes (p. 16).

Es importante, atender los requerimientos del Ministerio de Educación, en cuanto a la práctica deportiva y la utilización del tiempo libre, según la ley 181 de 1995, que establece disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física (Ministerio de Deporte, Art 58, p. 11). Los planteles educativos deben implementar escuelas deportivas que permitan al ser humano el disfrute, la diversión, la socialización, la creatividad y el desarrollo personal, además del uso y aprovechamiento del tiempo libre como eje fundamental de intervención a nivel deportivo, el cual ayude a los niños a desarrollar habilidades psicomotrices y mejorar el sentido de la coordinación que son fundamentales para su desarrollo integral. Pero más allá de estos aspectos, el deporte en la escuela tiene otros objetivos, porque ayuda a adquirir hábitos saludables, también a desarrollar valores y actitudes positivas.

La práctica deportiva requiere de ejercicio físico, pero también, la interacción social del individuo, radicando allí la importancia de promoción, como un aprendizaje primordial en la vida y desarrollo del ser humano. Además, la práctica deportiva no solo se fundamenta en realizar ejercicios, sino también en la importancia que abarca el deporte en todos los ámbitos del desarrollo humano, convirtiéndose en un vínculo interactivo entre el deporte y las relaciones interpersonales que promueven la buena comunicación, tolerancia, trabajo en equipo, superación personal, resolución de conflictos e integración con sus pares.

En la actualidad, a causa de los grandes avances tecnológicos, se ha generado la disminución de muchas actividades manuales llevadas a cabo tradicionalmente por el ser humano, igualmente se ha perdido el interés por practicar actividades físicas, dando lugar a un profundo abandono de la salud y mayor tendencia al sedentarismo. “Para contrarrestar esta situación, los especialistas recomiendan aumentar la actividad física cotidiana y realizar

actividades que incluyan un tiempo moderado entre 30 y 60 minutos al día, o la práctica de algún deporte” (Apellaniz, 2018, p. 10-11).

Este proyecto está dirigido a una población de clase media y alta en donde se cuenta con una excelente infraestructura para la práctica deportiva, los proyectos con esta metodología van dirigidos a solucionar las necesidades biopsicosociales, físicas y axiológicas de la población (niños, jóvenes), las cuales ayudarán progresivamente al desenvolvimiento dentro de la sociedad, con una visión distinta hacia la importancia de su propio cuidado corporal.

Por lo tanto, al crear una escuela de formación deportiva, se fortalece el desarrollo motriz, crecimiento personal de los niños, porque mientras se juega, se aprende; así mismo se deben tener en cuenta las proyecciones individuales y de cooperación dentro y fuera de un campo deportivo, para que la población infantil obtenga un buen aprovechamiento del tiempo libre y se aleje de diversas problemáticas sociales (Apellaniz, 2018).

Este trabajo propone el diseño de una escuela deportiva para estudiantes del Instituto Caldas en edades de 6 a 14 años, con el objetivo de mejorar el aprovechamiento del tiempo libre basado en prácticas deportivas y con el sustento de un modelo de educación constructivista, que además beneficia a los investigadores en la medida que permite ampliar, profundizar y aplicar los conocimientos propios de la formación profesional específica y en los fundamentos de la investigación.

Capítulo 2: Fundamentación teórica y referencial

Con el fin de establecer los conceptos más significativos que constituyen el sustento teórico-conceptual de la investigación y permiten encontrar el camino para iniciar un proceso de reconocimiento de múltiples factores que influyen en la formación integral de los niños y jóvenes del Instituto Caldas, mediante el aprendizaje y práctica de los deportes elegidos y facilitar la formulación de una escuela de formación deportiva, se elaboró el fundamento teórico que se sustenta en la revisión de aportes teóricos, artículos y trabajos de investigación, en los cuales se estudian las variables a ser tratadas.

Se acudió a revisar investigaciones a nivel internacional, nacional y regional, que dieron ideas al presente trabajo. Así mismo, se estudiaron y sintetizaron teorías propias del tema, que permitieron organizar el fundamento teórico, marco conceptual y legal.

2.1 Antecedentes de Investigación

Los antecedentes fueron consultados y aportaron a la realización del presente estudio. Para la presentación fueron organizados de manera temática y a continuación se presentan.

Antecedentes Internacionales

En el ámbito internacional se encuentran autores como McNeil, Howard, Vella y Cliff, Schumacher y Seiler, López, Vélez, León, Ortín, Piñar y otros.

McNeill, J, Howard, S, Vella, S, Santos, R y Cliff, D. en el año 2018, realizaron la investigación “Actividad física y deporte organizado modificado en niños en edad preescolar: asociaciones con la salud cognitiva y psicosocial”, cuyo objetivo fue investigar las asociaciones de la intensidad de la actividad física y el deporte organizado modificado con el desarrollo

cognitivo, mediante un estudio descriptivo y analítico, en donde midieron objetivamente la actividad física total (TPA) usando acelerometría, y los padres informaron sobre la participación de los niños en el deporte. También recopilaron evaluaciones directas, de las funciones ejecutivas de los niños: memoria de trabajo, inhibición y cambio y las dificultades psicosociales informadas por los educadores. Las asociaciones se examinaron mediante el ajuste de regresión lineal por covariables y agrupación preescolar.

Los resultados presentados fueron: La actividad física ligera (AF), se asoció desfavorablemente con la memoria de trabajo. La AF vigorosa, se asoció favorablemente con la memoria de trabajo y la conducta de internalización. La AF de moderada a vigorosa, se asoció desfavorablemente con el comportamiento de externalización. La participación deportiva, se asoció favorablemente con el cambio de rendimiento.

Otro estudio analizado tiene por título: “Participación deportiva extracurricular: un amortiguador potencial contra los síntomas de ansiedad social en niños de escuela primaria”, fue realizado por: Annemarie Schumacher Dimech y Seiler. En el año 2008, en varias escuelas primarias de Suiza y su objetivo fue investigar el papel del deporte como variable mediadora en la aparición o desarrollo de los síntomas de ansiedad social.

La metodología del proyecto de investigación consistió en un estudio de medidas repetidas para lo cual incluyeron dos colecciones de datos. La primera recopilación de datos se realizó en 2007 y la segunda un año después en 2008. El estudio arrojó como resultado que aunque la mayoría de las diferencias no fueron estadísticamente significativas, surgió un patrón: los niños que practicaban deporte tendían a obtener puntuaciones más bajas en todos los instrumentos tanto en 2007 como en 2008. El análisis de varianza de medidas repetidas indicó una reducción de la ansiedad social con el tiempo en los niños que practicaban un deporte de

equipo.

Francisco Alarcón López, David Cárdenas Vélez, M. Teresa Miranda León, Nuria Ureña Ortín, María Isabel Piñar López, realizaron en el año 2010, un estudio denominado: “La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición”, su objetivo fue analizar si con un programa de entrenamiento para la táctica, basado en un modelo constructivista, se puede conseguir mejorar el rendimiento de un equipo de baloncesto masculino formado por 10 jugadores seniors.

El estudio fue tipo observacional. Las variables dependientes la eficacia de los ataques posicionales y la eficacia de los medios tácticos, entendiéndola ésta como la capacidad de conseguir ventajas espaciales del jugador con balón. La recogida de datos se realizó mediante metodología observacional gracias a un instrumento previamente validado. Se utilizó un diseño pretest-postest sin grupo control.

Los resultados presentados fueron: existió una mejora en la eficacia de los ataques posicionales con diferencias muy significativas, pasando del 28,6% de eficacia en el pretest al 67,5% en el postest. Estos mismos resultados se repitieron con la eficacia de los medios tácticos, esta vez con diferencias altamente significativas, pasando de una eficacia del 29,5% en el pretest a una del 64,9% en el postest.

Otra investigación llevada a cabo por: Oscar Florencio Herrera Gacitúa, Alejandro Reyes Andaur, José Muñoz Sandoval y Fernando Sandoval Riffo, en el año 2015, tiene por título: “Enseñanza del Fútbol para Niños en seis Escuelas de Fútbol de Concepción, Chile”, su objetivo fue proponer un modelo de enseñanza del fútbol en niños, derivado de los resultados de la investigación. La metodología usada fue enfoque cualitativo, desde el paradigma naturalista, a través del estudio de caso único. El caso a estudiar se determinó de manera intencionada y se

compone por 6 encargados de 6 escuelas de fútbol de Concepción, utilizando la entrevista semiestructurada como método de recogida de datos y el método comparativo constante para el análisis de los datos obtenidos.

Los resultados obtenidos indican: los alumnos tienen en general entre 6 y 13 años y están distribuidos en categorías por edad. Las escuelas entrenan de 1 a 3 veces por semana y se trabaja con una planificación asociada, entrenamientos generalizados, competiciones y actividades recreativas. En relación al enfoque de enseñanza, se basan en que es un proceso de enseñanza orientado a la formación como personas, de manera progresiva y centrado en el niño, además manifiestan un interés recreativo y competitivo, los cuales se hacen presentes con mayor énfasis en los niños de menor edad y mayor edad respectivamente

Se revisó otra investigación llevada a cabo por Carlos García Asencio, en el año 2011, cuyo título es “Estudio de dos modelos de enseñanza para la iniciación en voleibol”, tuvo como objetivo principal, establecer la diferencia provocada en la evolución de los aprendizajes con la aplicación de un modelo alternativo, a través de un modelo vertical centrado en el juego con implicaciones de un modelo integrado para la iniciación del proceso de enseñanza-aprendizaje en voleibol.

La metodología indicó un diseño cuasi experimental, pre-postratamiento, observacional, con grupos aleatorios, la muestra estuvo constituida por 27 sujetos, 9-11 años), instrumentos y procedimientos de medida (diseño de batería de 6 pruebas validadas previamente), técnicas de recogida de datos (filmación y visionado), tratamiento (21 sesiones), y análisis de los instrumentos de medida.

Los resultados del estudio muestran que la aplicación a través de un modelo vertical centrado en el juego, para la iniciación del proceso de enseñanza-aprendizaje en el voleibol,

produce mejoras en el aprendizaje y las habilidades motrices que conlleva este deporte.

Se presenta otro estudio denominado “Buscando un modelo de deporte escolar para el municipio de Segovia”, realizado por Darío Pérez Brunicardi, en el año 2010, cuyo objetivo fue elaborar un modelo de deporte escolar educativo, alternativo al modelo competitivo y de rendimiento instaurado hasta el momento, su visión, actitudes y acciones de los agentes e instituciones implicadas en el deporte escolar del municipio de Segovia.

La metodología usada implicó el análisis de las valoraciones, actitudes y acciones de los agentes implicados (alumnado, profesorado, monitores y monitoras, familiares, organizadores municipales y legisladores autonómicos) para definir un modelo de referencia sobre el deporte escolar en dicho municipio, con un enfoque netamente educativo, recreativo y saludable. Para llevar a cabo la investigación, se realizó un análisis de grupos de los agentes implicados, se definieron los valores que deberían sustentar este modelo y las señales de identidad para que este estudio fuera transferible a otros contextos. Paralelamente al estudio, se llevaron a la práctica los resultados con el fin de generar el cambio social deseado.

Los resultados obtenidos fueron a saber: el deporte escolar para ser educativo y responder a las demandas de los agentes implicados, debe ser mixto, multidisciplinar, integrador, participativo, comprensivo, recreativo, saludable, voluntario y coordinado estrechamente con la escuela como institución y como contexto local.

Antecedentes Nacionales

Pedro Gálvis Leal, Nidia Judith Torres, Deisy Baracaldo, diseñaron el estudio denominado “Análisis de los componentes pedagógicos de 24 experiencias significativas en centros de interés deportivo en Bogotá” en el año 2011 en la ciudad de Bogotá, cuyo objetivo fue

reconocer integrar, reordenar y expresar los elementos pedagógicos que componen la educación dinámica de 24 escuelas que utilizaron esta estrategia como participantes del Festival de centros de interés deportivo de la ciudad (SICF)

La metodología seleccionada consistió en un estudio hermenéutico colaborativo para comprender la dinámica educativa y desarrollar conscientemente la descripción, análisis, e interpretación de los elementos componentes de un sistema de acciones pedagógicas y didácticas y sus relaciones, a través del deporte escolar. Se caracterizó de tres formas la recopilación de datos, el primero fue un formulario de registro en línea administrado por el festival de centros de intereses deportivos, el segundo fueron unas entrevistas semiestructuradas a los docentes y el tercero entrevistas semiestructuradas a los estudiantes. También se tomaron grabaciones de video en algunos centros deportivos, para complementar la información obtenida. Los participantes fueron 24 docentes de diferentes centros deportivos y 100 estudiantes seleccionados al azar, entrevistados dentro de los centros deportivos seleccionados.

Los resultados obtenidos evidencian distintas categorías pedagógicas emergentes orientadas a la adquisición de conocimientos esenciales para el buen vivir y, por tanto, implican metodologías que favorecen el cuerpo, desplazan la mirada mecánica del deporte y aportan su trascendencia y complejidad a la vida escolar. Los docentes y estudiantes destacan aspectos como el autocontrol, la seguridad, la expresión y la autonomía como características de la dimensión individual en su ser, esto permite que las personas aprendan a respetarse y a valorar a los demás y a sí mismos, de modo que sea indispensable la variedad y la experiencia en la práctica del juego, ocio y recreación. También ayudó a establecer nuevas relaciones entre los estudiantes para mejorar su actitud hacia el grupo y fortalecer las relaciones basadas en la confianza. Las prácticas corporales y las experiencias permitieron el reconocimiento corporal en

niños y jóvenes, facilitando experiencias multidimensionales, es decir que, a través de la naturaleza corporal, reconocen el mundo a través de los sentidos.

Se presenta otro estudio denominado “Propuesta en la creación de escuelas de formación deportiva para el aprovechamiento del tiempo libre en el colegio Montessori de la ciudad de Chiquinquirá” cuyos autores fueron Cristhian Darío Rojas Lasso, Fabrizio Sánchez Pinzón u Sonia Del Pilar Segura Castañeda, el estudio se llevó a cabo en el año: 2017, en Chiquinquirá (Boyacá) y tuvo como objetivo realizar una propuesta de gestión educativa y deportiva que aporte a la formación integral y mejore el uso del tiempo libre de los estudiantes de secundaria del colegio Montessori de la ciudad de Chiquinquirá, mediante la creación de escuelas de formación deportivos en jornada extraescolar.

La metodología definida implicó un diseño de tipo cualitativo con enfoque descriptivo, buscando respuestas frente al aprovechamiento del tiempo libre de la comunidad y la mayor participación en la escuela deportiva; conto con la participación de 129 estudiantes de los grados de sexto divididos por estratos y luego se eligió la muestra del 98.92% según el curso de los estudiantes. Para la recolección de información se utilizó la encuesta para conocer los intereses del uso del tiempo libro y sus preferencias deportivas. Así mismo realizaron una encuesta a padres de familia para conocer la viabilidad de dicha propuesta.

Se destaca dentro de los resultados que la propuesta ayudará a estudiantes de la institución a complementar sus aprendizajes de forma agradable, aprovechando al máximo el tiempo libre. De igual manera esta escuela permitirá un buen desarrollo físico y el uso correcto de escenarios deportivos que incentiven al desarrollo de la ciudad.

En el año 2020, Jenny Marcela López Morales y José Enver Ayala Zuluaga, desarrollan el siguiente estudio: “Hacia una perspectiva pedagógica en la formación extraescolar, a través de

las escuelas deportivas y el saber del “Profe” en Quindío (Colombia), cuyo objetivo fue comprender los aspectos conceptuales, procedimentales y componentes actitudinales que hacen parte del conocimiento del “Profe” en el entrenamiento extracurricular, con el fin de desvelar una didáctica del entrenamiento deportivo en escuelas de educación deportiva. Desarrollaron una revisión bibliográfica para evidenciar el estado del arte en el marco de esta temática enseñanza/aprendizaje.

Los resultados mostraron que el rol del docente es fundamental en el ser y el sentir en la formación de los niños y jóvenes en los deportes y a su vez los padres y los maestros contribuyen a la formación de manera integral de la persona. A su vez, la iniciación deportiva supondrá un proceso en el que el niño o joven se inicia en uno o varios deportes y en el futuro, podrá elegir según sus criterios por ejemplo (diversión, habilidad, socialización), el deporte en el que se especializa con una base integral ya sólida en relación con su capacidad motriz. Además, los objetivos deben estar enfocados en comprender los elementos principales del juego adquiriendo gradualmente hábitos de vida saludable.

Otra investigación realizada en el año 2014, denominada “Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura-Medellín, cuyos autores fueron Echavarría Montoya, Ever Alejandro y Espinosa Múnera, Eliana Marcela, propuso como objetivo, evaluar y evidenciar el estado de dichas capacidades; para dar claridad a los entrenadores de cuáles son las capacidades físicas que se deben de mejorar de cada niño y niña durante los periodos de entrenamiento.

La metodología permitió definir una muestra de 10 niñas y 11 niños, en la recolección de la información, se utilizó una prueba motora de Jáuregui y Ordoñez de 1993 y una encuesta. Los

resultados mostrados indicaron que es primordial, mejorar los procesos y las actividades de trabajo para desarrollar la fuerza muscular en sus diferentes expresiones y así la preparación de los jóvenes sea consecuente a su desarrollo locomotor, permitiendo que el niño o niña tenga mejor resultado durante la práctica deportiva. Además, se sugirió, que para el buen desarrollo de una actividad deportiva tan compleja como lo es el taekwondo, es importante establecer unos objetivos generales y específicos, diseñados en corto, mediano y largo plazo, según lo propuesto por el docente con base en los estándares de evaluación para obtener un mejor rendimiento y evolución del niño o niña.

Antecedentes locales:

En el ámbito local se encontró el estudio realizado por Juan Carlos Saavedra Cáceres en el año 2018, cuyo título fue “Valoración de la coordinación motriz de los niños participantes en el programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del Inderbu en la ciudad de Bucaramanga (Santander), su objetivo fue analizar el nivel de coordinación motriz de los niños participantes en el programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del Inderbu en la ciudad de Bucaramanga

La metodología definida para el estudio tuvo un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transeccional descriptivo. La población estuvo conformada por 940 niños inscritos en el programa de Escuelas de Iniciación Deportiva del Instituto de la Juventud, el deporte y la recreación del municipio de Bucaramanga – Inderbu, de los cuales, se seleccionó una muestra de 273 niños, conformada por 152 niños de género masculino (56%) y 121 mujeres (44%), la técnica que se utilizó para recolectar la información fueron los test antropométricos y de coordinación motriz, entre ellos, siete pruebas de capacidades coordinativas y mediciones antropométricas, relacionadas con el índice de masa corporal, perímetros, diámetros y pliegues

cutáneos, las pruebas de valoración coordinación motriz fueron tomados del estudio “diseño y validación del instrumento para evaluar coordinación motriz.

Los resultados obtenidos evidenciaron que los niños en formación tienen dificultades en su coordinación dinámica general y su coordinación viso-motriz, se concluyó con los datos recolectados que el rendimiento motor de los participantes del programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del Inderbu en la ciudad de Bucaramanga es aceptable para la edad.

Por último, se presenta el estudio realizado por Ena Yamile Sánchez Gutiérrez, Nilsa Yined Sánchez Martínez y Oscar Fernando Zambrano Porras, desarrollado en el año 2014 en la ciudad de Bogotá D.C, cuyo título “El impacto de la escuela de formación deportiva Atlético Garcés como medio para el aprovechamiento del tiempo libre” el objetivo definido fue conocer el impacto provocado por la escuela de formación deportiva Atlético Garcés, en los padres de familia, niños y niñas, con relación al trabajo que se está llevando a cabo, teniendo en cuenta las problemáticas que se presentan en el barrio Garcés Navas de Bogotá D.C.

La metodología desarrollada tuvo un enfoque de tipo cualitativo y descriptivo, se procedió a la recolección de datos por medio de una encuesta y entrevista a los padres de familia, posteriormente se analizaron los datos a través de la matriz DOFA en un cuadro de discusión, partiendo de las entrevistas realizadas y las respuestas proporcionadas. La muestra fue de 26 padres de la escuela de formación deportiva Atlético Garcés.

Los resultados más significativos mostraron que el 100% de los niños y niñas invierte su tiempo libre en la práctica del fútbol, ya que es primordial que se les incentive hacer deporte y actividad física, para que desarrollen hábitos saludables y una mejor calidad de vida. A los padres de familia les parece importante la formación deportiva, haciendo uso adecuado del tiempo libre, debido a que la escuela de formación ha impactado y recuperado espacios

deportivos, creando un medio para la enseñanza del fútbol, valores y hábitos saludables, favoreciendo a niños, niñas, jóvenes, padres de familia y comunidad en general. Las personas que conforman la escuela deportiva tanto sus familias, como los niños, niñas, jóvenes y entrenadores son receptivas a las prácticas deportivas, demostrando interés participativo por las actividades realizadas, contribuyendo al aumento de la calidad de vida, desarrollando variables, sociales, emocionales, intelectuales y corporales, que favorecen su formación integral, convirtiéndose el deporte en una alternativa del aprovechamiento del tiempo libre.

2.2 Marco teórico

En el siguiente apartado, se presentan los conceptos relevantes para la investigación con aportes teóricos sobre constructivismo, como modelo en la enseñanza deportiva, así mismo los tópicos y reglamentos necesarios para la implementación de una escuela deportiva, como la motivación, el deporte, los principios básicos de la práctica deportiva, la importancia de las actividades extraescolares, hábitos saludables y el aprovechamiento del tiempo libre.

2.2.1 Constructivismo como modelo creativo

Según Ramos (2005) el constructivismo es la corriente de pensamiento, elaborada por el ser humano; esta se construye a partir de los esquemas previos que posee la persona, es decir, con lo que ya creo en relación con el medio en el que está inmerso. Se centra en los individuos, tomando sus experiencias previas y en la interacción con los demás, construyendo nuevos conocimientos frente a un objeto, siempre y cuando se trate de algo significativo para sí mismo. Para Bedoya y Arango (2012), el aprendizaje es sustancialmente activo, pues quien aprende algo por su propia voluntad lo incorpora a sus experiencias previas y a sus propias estructuras

mentales donde cada nueva información es asimilada y depositada en una red de conocimientos y experiencias que previamente existen en la persona y el nuevo aprendizaje se formará a partir de los esquemas propios que construya el individuo, producto de su realidad y en comparación con el mundo que le rodea.

Es importante mencionar los modelos de enseñanza dentro del deporte basado en el constructivismo, entre ellos encontramos el horizontal que se caracteriza por transferir principios similares de un deporte a otro y se pueden incluir conceptos de la táctica en común, como se aprecia en la Figura 1, que presenta el modelo constructivista horizontal de la enseñanza deportiva de Contreras y Velásquez (2001).

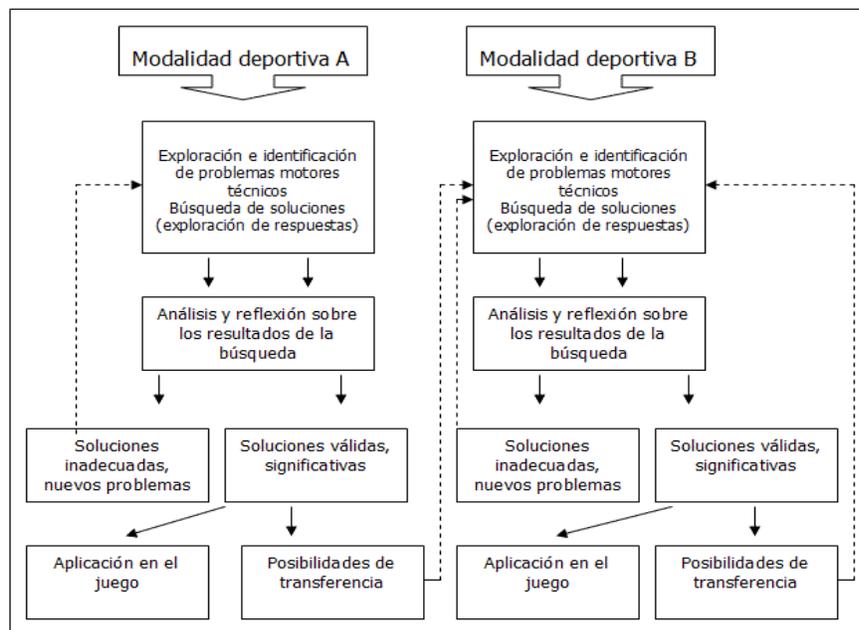


Figura 1. Modelo constructivista horizontal de la enseñanza deportiva
Fuente: Iniciación deportiva. Tomado de Contreras y Velásquez (2001).

Los autores indican, que en la etapa inicial se deben presentar los deportes de manera sencilla para que los estudiantes puedan comprenderlos fácilmente. En la figura 2 se observa que los niños y jóvenes deben buscar soluciones que los lleven a analizar, reflexionar individual y

colectivamente, acerca de las dificultades que aparecen al intentar alcanzar el objetivo del juego, guiados por el docente con el fin de dar lugar a una búsqueda cognitiva para solucionar las dificultades (Contreras *et al.*, 2001).

Así mismo, se encuentra el modelo vertical que se enfoca en una sola modalidad deportiva, donde el jugador se especializa en los elementos técnico-tácticos, guiado bajo una perspectiva constructiva, induciendo de manera semejante a la práctica, percepción, exploración, reflexión y análisis que le permitan ir en la búsqueda de soluciones que ocurren dentro de la práctica deportiva, como se ve en la Figura 2 (Contreras *et al.*, 2001).

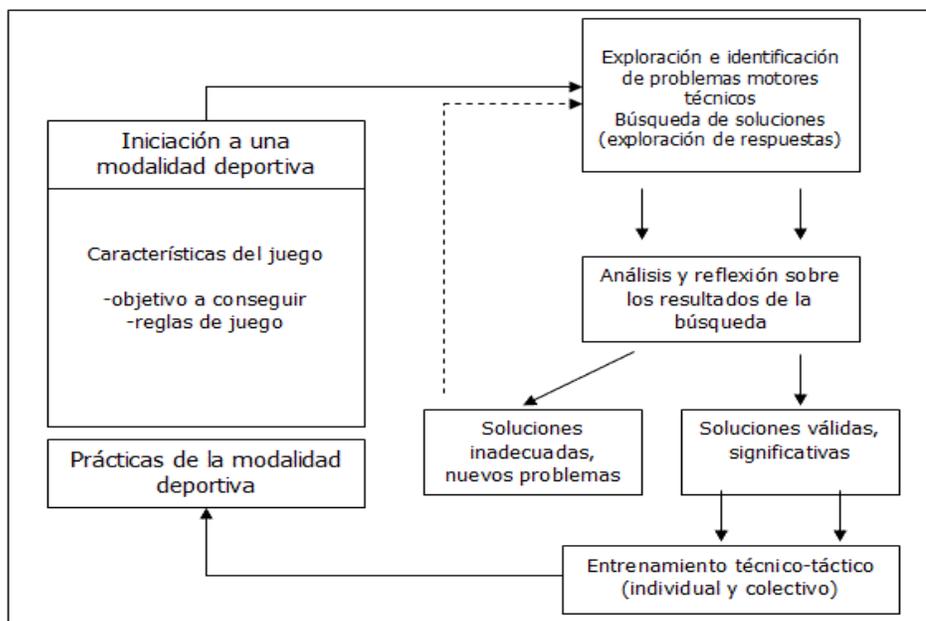


Figura 2. Modelo constructivista vertical de la enseñanza deportiva
Fuente: Iniciación deportiva. Tomado de Contreras y Velásquez (2001).

El constructivismo está sustentado en las ideas de Jean Piaget, sobre el desarrollo epistemológico y las funciones básicas que actúan, siendo una constante en este proceso. Según Piaget el desarrollo cognoscitivo es continuo en el cual la construcción de los esquemas mentales se da a partir de la niñez, esto sucede en una serie de etapas o estadios, que se definen por el

orden constante de sucesión y por la jerarquía de estructuras intelectuales y motrices (Saldarriaga *et al.*, 2016).

Es así, como Piaget plantea 4 etapas con sus respectivos estadios, que describen el desarrollo cognoscitivo y motriz del niño que son fundamentales en la práctica deportiva.

Tabla 1.

Etapas del desarrollo cognitivo propuestas por Jean Piaget

ETAPA	ESTADIO	EDAD	CARACTERÍSTICAS
Etapa Sensoriomotora: Caracterizada por una conducta esencialmente motora sin representación interna de los acontecimientos externos, ni conceptos.	De los mecanismos reflejos congénitos.	0 – 1 mes	El niño realiza un aprendizaje acerca de los objetos físicos. Esta etapa se caracteriza por la exploración y el niño comienza a adquirir coordinación entre la visión y presión. Realiza juegos corporales y repite conductas que va aprendiendo del entorno.
	De las reacciones circulares primarias.	1 – 4 meses	
	De las reacciones circulares secundarias.	4 - 8 meses	
	De la coordinación de los esquemas de conducta previos.	8 - 12 meses	
	De los nuevos descubrimientos por experimentación.	12 - 18 meses	
	De las nuevas representaciones mentales.	18-24 meses	
Etapa Preoperacional: Es la etapa del pensamiento y el lenguaje Que gradúa su capacidad de pensar simbólicamente, imitar objetos de conducta, juegos simbólicos, dibujos, imágenes mentales y el desarrollo del lenguaje hablado.	Estadio preconceptual.	2-4 años	Por lo general, el pensamiento no está organizado en conceptos y no puede reproducir el niño series de acciones o hechos.
	Estadio intuitivo.	4-7 años	En esta etapa se caracteriza el egocentrismo donde quiere realizar todas las actividades por sí solo. El niño imita objetos de la conducta y realiza juegos simbólicos.
Etapa de las Operaciones Concretas: Los procesos de razonamiento se vuelen lógicos y pueden aplicarse a problemas concretos o reales, el niño se convierte en un ser verdaderamente social y en esta etapa aparecen los esquemas lógicos de seriación, ordenamiento mental de conjuntos y clasificación de los conceptos de causalidad, espacio, tiempo y velocidad.			Se encuentran presentes operaciones de conservación, nociones de probabilidad y la normatividad. El niño puede razonar acerca de un todo y de sus partes; organizar de acuerdo con la dimensión, reproducir una secuencia de eventos, entre otras. Los niños pueden identificar diferentes perspectivas de las

	situaciones brindadas en el juego, como por ejemplo adivinar lo que va a ocurrir basado en patrones, según su experiencia o por la intuición.
<p>Etapa de las Operaciones Formales En esta etapa el adolescente logra la abstracción sobre conocimientos concretos observados que le permiten emplear el razonamiento lógico inductivo y deductivo. Desarrolla sentimientos idealistas y se logra formación continua de la personalidad, hay un mayor desarrollo de los conceptos morales.</p>	<p>Puede considerar muchas soluciones a un problema. El pensamiento es autoconsciente deductivo. Se emplean reglas abstractas para resolver diversas clases de problemas. Se denomina concepto de probabilidad. En esta etapa se presentan los juegos en grupo con reglas más complejas donde la actividad lúdica les permite socializar con sus pares creando sus propios grupos de amigos.</p>

Fuente: Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. Armando Valdés Velásquez. 2014. Universidad Marista de Guadalajara (México).

Según Piaget (1981) la importancia de la interacción entre los escolares se basa en la interacción social con los pares, siendo muy propicias las situaciones de aprendizaje, que les ayudarán a salir de sí mismos, a confrontar diferentes puntos de vista, analizarlos y formar sus propias convicciones, entendiendo que existen otros criterios, otras posiciones conceptuales diferentes a las propias (Arnáez, 2005).

Cada estadio referente a la teoría de Jean Piaget presenta límites de edad que pueden variar en los distintos grupos poblacionales, de acuerdo con el contexto donde se desarrolle su formación y la cultura que tengan. “Las adquisiciones cognitivas y motrices en cada estadio no son productos aislados, sino que guardan una estrecha relación, formando lo que suele denominarse una estructura en conjunto” (Saldarriaga *et al.*, 2016, p. 5).

En este sentido, es fundamental la interacción con los adultos, sean docentes o padres de

familia, lo cual será beneficioso a fin de lograr la autonomía, la independencia de criterio y la seguridad en sus propias realizaciones. Además, es importante la interacción con el ambiente ya que contribuye con el acrecentamiento de su capacidad de observación, por lo cual estar en contacto con su entorno y las cosas que lo conforman, generará estudiantes con espíritu crítico, listos para aprender, curiosos y atentos a lo que ocurre a su alrededor. Por último, la interacción con el proceso, si el alumno es el sujeto y protagonista de su propio aprendizaje, sería muy productivo, con iniciativa, decisión y crítica a la hora de proponer cuestionamientos y planteamientos e ideas que enriquezcan el proceso. El interactuar implica algo más que cooperar y aceptar la posición del otro, se requiere corregir para enmendar, exige la crítica y la autocrítica como medios para progresar, siempre dentro del respeto a los estadios evolutivos del niño. (Arnáez, 2005).

Piaget considera tres procesos importantes, basados en un método psicológico con principios constructivistas, estos son: la asimilación en la que se incluye nueva información, la acomodación en la que se da la transformación de conocimiento previo a nuevo y el equilibrio cognitivo, en el que se presentan procesos anteriores. A su vez también menciona que el proceso de construcción de aspectos de maduración cerebral, relación social, de motricidad y equilibrio, se producen de forma interna y con la relación del medio ambiente, por esta razón todos los aprendizajes tienen como base un conocimiento que existía anteriormente (Toribio, 2019).

Por otra parte, es importante mencionar la teoría de Vygotsky, quien sobre el constructivismo indica el concepto “zona de desarrollo próximo”, en la que se define el actuar del docente, como guía o facilitador en el aprendizaje y desarrollo de estructuras mentales complejas que el estudiante pueda construir por sí mismo. De igual manera, Vygotsky brinda la idea de doble formación, diciendo que todas las funciones cognitivas inicialmente se dan en un

plano interpersonal y luego se reconstruyen en el intrapersonal, esto significa que los estudiantes aprenden de la interacción con el ambiente y luego se produce el desarrollo cuando son capaces de controlar los procesos, llevando consigo nuevas competencias a su estructura cognitiva (Tünnerman, 2011).

De igual manera, se considera la teoría de Ausubel, la cual menciona que el aprendizaje se estructura respecto a los saberes o conocimientos previos que posee el estudiante. En cualquier ámbito, es importante tener en cuenta los presaberes, con lo nuevo que se va a enseñar y a aprender, ya que el conocimiento se registra sobre el antiguo. Su mayor aporte es que el aprendizaje debe ser significativo, relacionándolo con lo que ya sabía y lo nuevo que se aprende, así mismo este autor hace una crítica a la enseñanza tradicionalista pues menciona que no se trata de aprender de manera mecánica basándose en la repetición, pues el estudiante no va a estructurar sus ideas. Para Ausubel aprender es similar a comprender, por eso, lo que se pueda comprender será lo que el estudiante aprenda y lo podrá recordar mucho mejor porque estará impregnado en la estructura de sus conocimientos (Silva, 2014).

Otro importante referente es Dewey (1934), cuando hace énfasis de la experiencia y la educación, él menciona que la escuela debe hacer énfasis y poner en práctica los siguientes aspectos: el alumno como centro de la acción educativa; el aprender haciendo y la escuela como el lugar donde se da el valor al conocimiento, dando soluciones a situaciones problemáticas que se presentan. Generando así un aprendizaje significativo tanto individual como colectivo, logrando su libre desarrollo a través de situaciones o experiencias en los que se encuentra la persona (Castiñeiras, 2002).

La Motivación: A partir del modelo constructivista aparecen tópicos relacionados con el proceso y los futuros integrantes de las escuelas de formación deportiva. Se inicia con la

motivación, que se define como un proceso psicológico superior, que ayuda al desarrollo y funcionamiento del ser humano y se presenta en cualquier comportamiento, ya sea en diferentes áreas como la laboral, educativa, social y deportiva, etc., (Riera, 1995). En cuanto a la motivación en un contexto deportivo, es uno de los elementos esenciales para la práctica, ya que presenta una influencia significativa y resulta útil para evaluar el rendimiento, la orientación y la dirección de la conducta del deportista (Sandoval et al., 2014).

Psicología del deporte: Otro tema importante, es la *psicología del deporte*, la cual comenzó a incorporar la motivación en su campo de acción. Cantón, Mayor, y Pallares (1990), en su estudio, presentan dos corrientes, la europea y la norteamericana, la primera se caracteriza por el interés del psicólogo en la motivación del deportista para realizar las actividades y no en su rendimiento, mientras en la segunda, los estudios se centran principalmente a la consecución del resultado y al alto rendimiento de los deportistas. Uno de los factores importantes para el fortalecimiento motivacional involucra el contexto, el entorno social, la edad y el sexo para emitir conductas positivas y negativas, según la situación a la que pertenecen.

Es importante mencionar que el ser humano es un sujeto constituido por tres dimensiones, biológica, psicológica y social (Sandoval *et al.*, 2014). Por lo tanto, la práctica deportiva es necesaria en la formación integral del ser humano, ya que se relaciona con las funciones biológica (corporales), psicológica (emocionales) y sociales (relacionales). Según Huxley (1969, citado en Gutiérrez, 2004) “el deporte puede enseñar resistencia y estimular un sentimiento de juego limpio y respeto por las normas, un esfuerzo coordinado y la subordinación de los intereses personales a los de un grupo” (p. 3).

Deporte: En sí *el deporte* es un fenómeno social cada vez más asociado en la cotidianidad, que se relaciona al concepto de calidad de vida, incorporándose dentro del gran

espectro del ocio, como elemento catalizador de la salud física y psicológica de la persona. Sallis y Hovell (1990), sugieren que la actividad física durante la infancia puede incrementar la posibilidad que los jóvenes se conviertan en adultos activos y no cabe la menor duda que tiene un efecto positivo sobre la salud física y mental (Gutierrez, 2004).

Es muy importante que los niños y jóvenes tengan espacios de esparcimiento donde se promueva el deporte sano y puedan desarrollar las habilidades tanto físicas como sociales, generando un ambiente empático y así obtener aprendizajes significativos.

Actividades extraescolares: La realización de las *actividades extraescolares*, según Mahoney *et al.* (2003) ha sido asociada con un mejor rendimiento académico, mejora de las competencias interpersonales, mayores aspiraciones, pensamiento crítico, madurez personal y social, así como la motivación, sirven de puente entre las actividades escolares y las realizadas fuera del ámbito académico, permitiendo un desarrollo integral de la persona.

Hábitos de vida saludables: uno de los aspectos fundamentales dentro de las escuelas deportivas es la adquisición de *hábitos de vida saludable* durante la infancia y la adolescencia, momento en que las personas tienen cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que transcurren desde la aparición de los primeros signos de la pubertad hasta que se alcanza la madurez biopsíquico-social, según Grabauskas (2004, citado en Apellaniz, 2018). Por este motivo, es importante que la sociedad dentro de los hábitos de vida saludables, entienda la necesidad de una sana alimentación, para llevar a cabo un correcto desarrollo físico, mental y social, evitando futuros problemas de salud mental y físicos y acompañados de la actividad física, la cual es muy importante que tenga como objetivo la creación de estilos y hábitos de vida saludables, debido a que en la actualidad diversos estudios han demostrado que la mayoría de los niños y jóvenes son sedentarios, trayendo consecuencias negativas en su salud.

La actividad física: es un elemento clave, pues genera valores positivos en las personas y su desarrollo social, por ello es necesario la promoción de ésta durante la infancia y en el proceso de crecimiento, aprovechando el valor pedagógico que tienen en la edad escolar y así promocionar la salud desde esta vía. Por esta razón la institución educativa es un entorno propicio para los niños y jóvenes, en la cual se debe animar y promocionar la práctica de la actividad física (Apellaniz, 2018).

Utilización del tiempo libre: es muy significativa la *utilización del tiempo libre* para gozar de una buena salud mental y de un desarrollo adecuado de la personalidad. Guillén y Lapetra (2010) indican que “el individuo escoge la recreación de forma espontánea y libre en su tiempo, como actividad de ocio” (p.12). El tiempo libre debe facilitar la voluntad y la libertad, permitiendo el desarrollo de la autonomía, para que las personas realicen las actividades que les gustan. Asimismo, el tiempo libre es una apertura hacia los demás, impulsándolos a la búsqueda y contacto de relaciones sociales que se imponen en la vida cotidiana. Al respecto Ceballos (2001), manifiesta que “el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, son esenciales para la educación y son un factor básico de la formación integral del sujeto” (p.23); pues siempre se piensa en el bienestar de la persona tanto en su salud física como en su salud mental, para generar una mejor calidad de vida, en todos los contextos en el que se desenvuelva (Arias, 2015).

2.3 Marco conceptual

El siguiente apartado se enfocará en conceptos clave para la realización de esta investigación, cómo son: definición del deporte, su importancia y clasificación, rasgos, habilidades motrices, capacidades coordinativas, los estilos de enseñanza de la educación física y el deporte, la

iniciación deportiva, factores que determinan la iniciación deportiva, beneficios de los estilos de vida saludables y la actividad física, y finalmente la importancia de la utilización positiva del tiempo libre.

2.3.1 El deporte, importancia y clasificación

El deporte es toda actividad física que implica una serie de reglas o normas a desempeñar dentro de un espacio o área determinada (campo de juego, cancha, tablero, mesa, entre otros). A menudo está asociado a la competitividad deportiva que se institucionaliza por federaciones y clubes, en donde se requiere la competición con uno mismo y con los demás (Arias, 2015).

Según Jodrá (1992, citado en García, 2011) “el deporte es toda tarea que requiere de actividad física y mental, llevada a cabo para conseguir un propósito determinado” (p.14). El deporte es vital e importante para el desarrollo de los niños en el crecimiento de sus capacidades físicas, psicológicas, cognitivas y sociales, las cuales deben responder a las diferentes necesidades de quienes se encuentran en este proceso.

Para Hernández (2008), el deporte de ocio se presenta como una práctica abierta y dinámica, donde el estudiante tiene la actitud de participar en actividades de diversión, y la institución debe ser quien acondicione lugares y adecue el escenario para la práctica deportiva. De acuerdo con lo anterior se pueden implementar actividades recreativas, en las cuales el niño pueda establecer sus propias reglas durante el juego. (Sánchez *et al.*, 2014)

Es así como el deporte es importante para el desarrollo motor, psicológico y social de los niños y jóvenes del Instituto Caldas. Hebert (1982) menciona que “los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica” (p.20), destacando que las edades tempranas son sin duda las mejores para incentivar y establecer el

hábito de practicar algún deporte, y es por eso que la escuela es la principal organización que puede promover y organizar este tipo de actividades (Arias, 2015, p. 18).

Según González (1996), el deporte se clasifica en: *competitivo*: es aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse uno mismo; *educativo*: cuya pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo.

El deporte y la actividad física son factores que influyen positivamente en la salud física: prevención en riesgos cardiovasculares, enfermedades crónicas, obesidad, cáncer, osteoporosis y enfermedades degenerativas como la demencia y la enfermedad Alzheimer; y en la salud mental: ansiedad, depresión y disminución del estrés; mejora en las capacidades cognitivas, habilidades sociales, auto concepto y resiliencia. Generando de esta forma (Barbosa, 2018).

Rasgos del deporte: **García (2011) determina los rasgos del deporte de la siguiente manera:**

- **Situación motriz.** Es la ejecución de una actividad en la que la acción o movimientos, no sólo se mecanizan sino también requieren de lo comportamental.
- **El juego.** Es la participación voluntaria con propósitos de recreación y finalidad en sí misma.
- **Competición.** Deseo de superación, de progreso, de vencerse a sí mismo en cuanto conseguir un objetivo con relación al tiempo, la distancia o vencer al adversario.
- **Reglas.** Para que exista deporte deben existir normas que definan las características de la actividad y de su desarrollo.
- **Institucionalizado.** Se requiere reconocimiento y control por parte de una instancia o institución generalmente denominada federación, que rige su desarrollo y fija las reglas

del juego.

2.3.1.1 El deporte recreativo

De acuerdo con Camerino (2018), el deporte recreativo se presenta como una práctica abierta y lúdica que tiene una característica fundamental: obertura de interpretación y cambio de las reglas de juego. De aquí emergen los siguientes aspectos:

- Actitud predispuesta de los participantes.
- Los cambios incesantes de las reglas y normas de funcionamiento.
- Acondicionamiento de los espacios útiles para la diversidad de prácticas que vayan generando.
- Adaptación de las propias prácticas a los materiales disponibles.

2.3.2 Las habilidades motrices

Según Corpas *et al.* (1991) el desarrollo de las habilidades motrices juega un papel determinante en factores como: lateralidad, coordinación, dinámica general y coordinación óculo motriz. Por consiguiente, todos los movimientos encaminados a la recepción de los objetos, desde posiciones estáticas o en movimiento, implican una alta intervención de componentes perceptivos, sobre todo en la percepción visual.

Son de gran importancia para el deporte, ya que estas habilidades se encuentran relacionadas con los ámbitos formativos y deportivos. Las habilidades motrices se desarrollan a corta edad, ya que este es un paso crucial para el desarrollo y aprendizaje motor, adquisición de nuevas habilidades, habilidades motoras coordinadas, las mismas son naturales, se desarrollan y permiten una independencia segmentaria y en su conjunto, presentan un trabajo coordinado y

preparado para nuevos desafíos y apegos que son capaces de controlar el espacio, el tiempo y la percepción.

Las habilidades motoras se dividen en movimiento, manipulación y estabilidad. Comprenden varias acciones: (a) movimiento: caminar, correr, saltar, empujar, rodar, pararse, rebotar, caer, esquivar, trepar, subir y bajar; (b) manipulación: recibir, lanzar, pegar, agarrar y tirar; (c) estabilización: balanceo, flexión, estiramiento, giro, suspensión y equilibrio (Saavedra, 2018).

2.3.3 Las capacidades coordinativas

Se dividen en tres: generales, especiales y complejas: dentro de las generales, la primera es la capacidad de ordenar el movimiento, se encarga de regular y controlar los movimientos de todas las capacidades coordinativas, desempeñándose con calidad y capacidad de adaptación y cambios motores, para que el cuerpo pueda adaptarse a diferentes condiciones de movimiento según los estímulos que sienten los niños (Saavedra, 2018). La segunda se refiere a varias funciones como: la capacidad de orientación, que permite determinar movimientos corporales precisos en el espacio y en el menor tiempo posible, dependiendo de dónde se ubique el objetivo.

En segundo lugar, dentro de las capacidades especiales está el equilibrio que ayuda al cuerpo a mantener y recuperar el equilibrio durante o después de una acción motora y depende del aparato vestibular. En tercera instancia, la capacidad de responder a un estímulo externo en el menor tiempo posible. Cuarto, permite la oportunidad de marcar el ritmo, “adaptarse durante la acción motora sobre la base de cambio de situaciones percibidas o previstas a otras nuevas para continuar la acción de otro modo; por ejemplo, el manejo de la cuerda o soga en diferentes velocidades y formas” (Camacho y Bonilla, 2007, p. 23). En quinto lugar, la capacidad de anticipación que permite que las habilidades mentales y motoras primen sobre una acción

previamente establecida. En sexto lugar, la capacidad de diferenciar permite durante la acción motora realizar movimientos para dar respuestas correctas; es decir, es saber distinguir qué hacer entre una habilidad y otra, y séptimo, la capacidad de unión es la condición de que la persona debe conectar, integrar y combinar varios movimientos simultáneamente y sincronizados durante la acción motora.

La tercera capacidad coordinativa hace referencia al desarrollo motor y la agilidad. Allí el desarrollo motor es “el producto de las capacidades coordinativas generales y especiales, ya que cuando actúan de manera simultánea determinan el ritmo de aprendizaje, el grado de progresividad y la agilidad para ejecutar una acción motora” (Camacho y Bonilla, 2007, p. 24). Mientras que la agilidad permite asimilar rápidamente nuevos movimientos de una manera armónica y lúdica en un tiempo determinado.

2.3.4 La actividad física

La inactividad física aumenta en muchos países influyendo considerablemente en la prevalencia de enfermedades no transmisibles y en la salud general de la población mundial. La humanidad se encuentra ante un gran reto en próximas décadas, manifestado en el sedentarismo y la falta de ejercicio en un gran porcentaje de los ciudadanos debido en parte a: la disminución del uso de fuerza física en las actividades laborales, los sistemas de transporte, el consumo de alimentos altos en calorías, el abuso de drogas y el uso de nuevas tecnologías; las anteriores demandas afectan la salud mental y la calidad de vida psicológica de la sociedad (Moscoso et al., 2009), así lo confirman datos de la Organización Mundial de la Salud (2010), revelando que al menos un 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para obtener beneficios para la salud, constituyéndose en el cuarto factor de riesgo más importante de mortalidad en todo el mundo. “De hecho, 30 minutos diarios de ejercicio físico de intensidad moderada cada día o

durante casi todos los días de la semana proporcionan beneficios de salud importantes” (Jacoby, Bull, y Neiman, 2003, p. 223).

La actividad física, corresponde a cualquier movimiento corporal intencional, realizado con los músculos esqueléticos, que resulta de un gasto de energía que permite interactuar con los seres y el ambiente que los rodea (Devís y Peiró, 2010). Es así, que se pueden distinguir las modalidades de: actividades necesarias para el mantenimiento de la vida y actividades cuyo objetivo es divertirse, relacionarse, mejorar la salud o la forma física, y hasta competir (Guillén del Castillo y Linares, 2002; Vidarte, Vélez, Sandoval y Alfonso, 2011).

Igualmente, la actividad física hace referencia al movimiento, partiendo de la relación entre el cuerpo y la práctica humana, reunida en tres dimensiones: biológica, personal y sociocultural. Estas tres dimensiones por medio de la experiencia y el conocimiento corporal permiten en gran medida aprender y valorar los diferentes pesos y distancias; apreciar sensaciones muy diversas y adquirir conocimientos de nuestro entorno. Al mismo tiempo hace parte del desarrollo cultural, mediado por actividades tales como: el caminar, bailar y jugar. Encontrándose presente en el trabajo, la escuela, el tiempo libre o las tareas cotidianas y familiares, pasando por la infancia hasta la vejez y ocupando casi cualquier ámbito de nuestra vida (Airasca y Giardini, 2009).

2.3.4.1 Relación entre deporte, actividad física y salud física

La actividad física comenzó siendo una conducta inherente al hombre relacionado con necesidades fisiológicas, psicológicas e incluso utilitarias. El deporte se hizo serio pasando de actividades más o menos libres a situaciones perfectamente reglamentadas y controladas por organismos oficiales, y el aspecto competitivo y el resultado, pasaron a ser el elemento principal

y más importante para los que practican y para los que van a ver. (Martínez Palacios, 2012).

Cuando ganar por encima de todo, a veces sin importar cómo, se manifiesta abiertamente en el deporte, se refleja una de las características de las sociedades de fin de siglo: la competitividad. Esto convierte el deporte en un reflejo de nuestra sociedad contemporánea, en la que la competitividad, el rendimiento y el resultado son valores dominantes.

Es así como, los comportamientos deportivos obedecen a los fenómenos culturales, de costumbres y de mentalidades de la comunidad a la que pertenecen, lo que reafirma que las personas realizan deporte por motivos e intereses muy distintos. Sus motivaciones han evolucionado y si antes el rendimiento y el superarse uno mismo eran dos de los objetivos, hoy comparten protagonismo con la necesidad de divertirse, el deseo de la aventura, el gusto por la estética, la interacción humana, entre otros.

Rincón y Giraldo (2015), refieren que la actividad física presenta beneficios que ayudan al entorno social a fortalecer los hábitos y mantener una mejor calidad de vida. Estos beneficios permiten mejorar la calidad de vida de las personas entre niños y adultos, incrementos de la motivación a nivel físico, psíquico y socio-afectivo; fortalece la autoestima. Asimismo, reduce las conductas auto-destructivas y antisociales en la población joven, ayuda a reducir las tensiones del estrés la ansiedad y depresión. También, mejora el bienestar y la salud de las personas, relaciones interpersonales, además, reduce la grasa y el mantenimiento del peso corporal y previene las enfermedades crónicas.

2.3.4.2 Incidencias de la práctica deportiva

Cualquier situación que implique la relación con otros constituye un potencial socializador. Y realmente tales situaciones son las que se nos presentan constantemente, porque, aunque vemos la televisión o leemos un libro en soledad, se está consumiendo ideas y pensamientos de otros.

El deporte, como actividad social, engloba un amplio repertorio de símbolos, valores, normas y comportamientos que lo identifican y diferencian claramente de otras prácticas sociales. Pero la diferenciación de otras actividades no implica su separación del sistema sociocultural global. Quiero decir que, si bien las situaciones sociales en el contexto deportivo tienen unas características propias, éstas no están al margen de los contornos de la sociedad sino dentro de ellas.

Dicho lo anterior, es importante revisar el mundo tan complejo y dinámico, en donde, es difícil precisar el grado de influencia de cada agente socializador en la construcción de la cultura deportiva, por lo que es necesario asumir la participación de todos ellos. Desde las primeras edades, los niños se introducen en un campo de lo social y deportivo, cuya dinámica produce y reproduce mensajes que generan unos determinados hábitos, emociones, formas de pensar, en definitiva, una cultura dentro del deporte que contribuye al desarrollo de su personalidad y de su forma de ver el mundo.

De forma muy simplificada, se puede establecer 4 etapas de socialización a través de la práctica deportiva (Figura 3): Fase 1: Introducción en el campo deportivo: la primera relación con los valores culturales hegemónicos. Fase 2: Iniciándose en la cultura deportiva: comienzo de la formación pedagógica en línea con los valores culturales hegemónicos. Fase 3: El refuerzo de la cultura dominante: la confluencia de mensajes de los agentes de distinto nivel social. Fase 4: La reproducción de la cultura dominante a través de la práctica social.

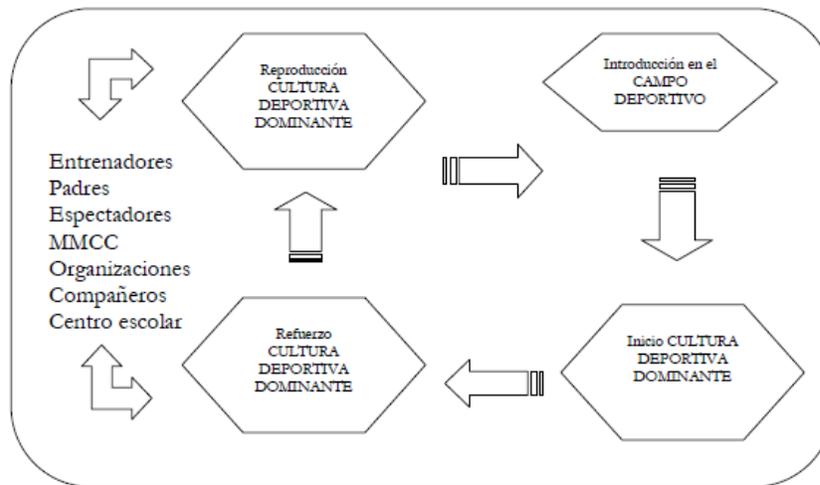


Figura 3. Proceso básico de socialización deportiva.

Fuente: Águila Soto, C. Del deporte a la sociedad: sobre valores y desarrollo del ser humano. Introducción general al deporte, un reflejo de la vida social.

El proceso de socialización deportiva se inicia en la infancia. Los niños y niñas se introducen en el campo deportivo, que transmite mensajes como la competición, la búsqueda de progreso y la superación personal, pero también el ensalzamiento del éxito y la segregación, la meritocracia, la ambición desmesurada por el triunfo, la rivalidad y el enfrentamiento emocional o la visión del deporte como un campo donde lo masculino tiene más valor.

2.3.5 Estilos de enseñanza en la educación física y el deporte

Pineda *et al.* (2019) mencionan que los estilos de enseñanza se dividen en: *Estilos Tradicionales*: caracterizados por el predominio del docente sobre las decisiones de los estudiantes, influyendo en el desarrollo del aprendizaje bajo un precepto enseñanza-evaluación. Se descubre en este tipo de enseñanza: *-la instrucción* que se caracteriza en las respuestas del estudiante, así como los estímulos que le motivan, siendo el resultado de las decisiones del docente, pues es quien tiene

conocimientos y experiencias previas. -El segundo tipo es la *asignación de tareas*, después de la explicación y prueba de las actividades por parte del profesor, los estudiantes comienzan a trabajar para completar las actividades, se vuelven más responsables en lo que hacen y en adaptar la tarea a sus posibilidades.

Otro estilo es el participativo, que se caracteriza por la tendencia a conseguir que el alumno participe activamente tanto en su propio proceso de aprendizaje como en el de sus compañeros y que la enseñanza sea mutua. Otro estilo es el autoaprendizaje. Es también el estilo de enseñanza que va hacia la individualidad, gira principalmente en torno al alumno, y tiene en cuenta los diferentes intereses, el diferente ritmo de aprendizaje o niveles de habilidad. Se pretende proporcionar una mayor motivación al alumno a través de su propia evaluación y toma de decisiones.

Los estilos de enseñanza cognitiva: se fundamentan en la psicología basada en investigaciones de Brunner y Ausubel, estos estilos son adecuados para el aprendizaje de tareas abiertas, habilidades básicas y genéricas, situaciones tácticas u otras que sugieran expresión corporal, así como en las tareas individuales y colectivas (Pineda *et al.*, 2019). Asimismo, los estilos de enseñanza que promueven la creatividad tienen como objetivo principal lograr la libertad y la libre expresión del ser, de manera que le proporcione ayuda en la reflexión y toma de decisiones en las diferentes situaciones que se presenten en la vida cotidiana.

Frank (1983), estudiando la flexibilidad de los procesos de memorización en función del estilo cognitivo dependencia independencia de campo (DIC), encontró que los sujetos campo independientes son más flexibles, mientras que los campos dependientes tienden a ser más rígidos. La investigación determinó que existe una clara diferencia en la forma como los sujetos campo dependientes e independientes acceden a la memoria. Así, los sujetos campo dependientes

presentan mayores dificultades al momento de utilizar la memoria para recordar palabras cuando estas son presentadas a través de un estímulo indirecto (different-cue condition). Sin embargo, no existe una marcada diferencia cuando la rememoración es llevada a cabo utilizando estímulos directos, pues los dos estilos presentan casi el mismo número de aciertos al momento de recordar las palabras cuando estas son presentadas a través de un estímulo indirecto (different-cue condition). Sin embargo, no existe una marcada diferencia cuando la rememoración es llevada a cabo utilizando estímulos directos, pues los dos estilos presentan casi el mismo número de aciertos al momento de recordar las palabras. Esto produce la necesidad de plantear nuevos estudios sobre la relación estilo cognitivo y memoria.

Desde el punto de vista de los estilos cognitivos, son diversos los trabajos realizados para estudiar sus efectos en el rendimiento académico y en otras variables educativas, como, por ejemplo, la motivación. Aunque si bien se han estudiado diversidad de estilos cognitivos (p. ej., estilos de conceptualización, de diferenciación conceptual, control restrictivo-control flexible, nivelamiento-agudización, escudriñamiento, tolerancia-intolerancia frente a la inestabilidad, entre muchos otros), quizás los que han merecido mayor atención son los de reflexividad-impulsividad y dependencia-independencia de campo.

Con relación al estilo cognitivo reflexividad-impulsividad, estudios como el de Kogan (1971) muestran su enorme influencia en el proceso educativo. El estilo reflexividad-impulsividad permite explicar las diferencias de respuesta en las demandas educativas en términos de aspectos como memoria, razonamiento inductivo, atención y lenguaje... aunque menos en relación con la conducta del alumno en la clase (p. ej., el estudio de Moore, Haskins y McKinney, 1980).

Es fundamental conocer los estilos de enseñanza en educación física para el diseño de

una escuela de formación deportiva, estos son:

-*El mando directo*, que se refiere a la manera en el que el docente proporciona las actividades a ejecutar explicando, demostrando y estableciendo una serie de normas que se encargan de determinar la fluidez de estas, manteniendo una organización fija.

-*La asignación de tareas*: los alumnos comienzan a trabajar en la ejecución de las actividades, este se hace más responsable y se encarga de adaptar la tarea a sus posibilidades.

-*Los grupos por nivel*: en este se establecen varios grupos de trabajo en diferentes niveles donde se abordaron los mismos contenidos, pero en diferentes grados de aprendizaje.

-*La enseñanza recíproca*: se basa en ejecutar las actividades y corregirse los errores entre ellos, organizados en parejas con el fin de analizar tanto sus propios errores como los de sus compañeros.

-*El estilo de grupos reducidos*: es similar al de enseñanza recíproca; la diferencia es que se forman grupos de 3 a 5 estudiantes donde unos observan, otros ayudan y otros ejecutan.

-*La microenseñanza*: en este se forman grupos en donde uno de los estudiantes de (mayor nivel de aprendizaje) tomará el rol de docente con el fin de ayudar a sus compañeros en el proceso de aprendizaje.

-*La resolución de problemas*, en este sentido el maestro plantea una actividad en donde los alumnos deben buscar la manera de cumplir el objetivo propuesto sin transgredir las normas y sin la ayuda del maestro.

-Por último, se encuentra el *descubrimiento guiado*: se realiza el mismo planteamiento que el anterior, solo que en esta vez el profesor interviene solucionando parcialmente las dudas que van surgiendo de los alumnos en el desarrollo de las dinámicas.

2.3.6 Formación integral

La formación integral, es un proceso educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades. La Formación Integral sirve, entonces, para orientar procesos que busquen lograr, fundamentalmente, la realización plena del hombre y de la mujer, desde lo que a cada uno de ellos les corresponde y es propio de su vocación personal. También, contribuye al mejoramiento de la calidad de vida del entorno social, puesto que ningún ser humano se forma para sí mismo y para mejorar él mismo, sino que lo hace en un contexto sociocultural determinado con el objeto igualmente de mejorarlo. (Acodesi, 2013)

Reflexionar acerca de la formación con un carácter teórico y metodológico es tarea medular de la Pedagogía; de acuerdo con Álvarez y González (1998), la Pedagogía es la ciencia de la formación general del hombre. Para Chávez (citado por Díaz & Quiroz, 2005, p. 18), la formación “da una idea de orientación o de dirección hacia la cual debe estar dirigido el proceso de desarrollo y de instrucción”; cuando se habla de formación, no se hace referencia a aprendizajes particulares, destrezas o habilidades, pues estos son medios para lograr la formación del hombre como ser integral. Si se asume que la esencia del ser humano es multidimensional y su naturaleza ha de verse constituida como una realidad “biológica, espiritual, individual-comunitaria, e históricamente condicionada” (Chávez, 1998, p. 13), la formación ha de ser, por tanto, integral, y desde la didáctica y los currículos se debe tener en cuenta las dimensiones corporal, cognitiva, comunicativa, estética, espiritual y valorativa (Maldonado, 2001).

2.3.7 Escuelas deportivas

Las escuelas deportivas son centros de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 5 y 17 años inician el aprendizaje, fundamentación y especialización de un deporte. (IDRD Escuelas Deportivas, Bogotá 2009). Se definen también como estructuras curriculares de carácter pedagógico y proceso de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses el deporte como salud, recreación y rendimiento.

De acuerdo a Sánchez (2014), las escuelas de formación deportiva son creadas para aprovechar el tiempo libre de los niños y jóvenes y para ello se parte de la necesidad de ofrecer espacios y actividades lúdicas que conlleven al disfrute, esparcimiento, socialización, participación e integración, contribuyendo en el niño o niña un equilibrio en su salud física e intelectual, por tanto, se emplea ese tiempo libre para promover una formación integral.

Romero (2000) realizó una clasificación de las distintas escuelas deportivas, haciendo énfasis en el proceso de aprendizaje deportivo:

- **Escuelas deportivas de formación.** Están conectadas con los centros escolares, responden a las finalidades educativas de los mismos, por lo que deberían estar incluidas en los proyectos de las instituciones.
- **Escuelas deportivas de competición.** Son aquellas cuya finalidad es alcanzar un buen nivel de competición en el deporte correspondiente.
- **Escuelas deportivas de ocio-recreación.** Estas deben responder a la filosofía del “deporte para todos”, es decir, al estar al alcance de todos y no discriminar a nadie

(García, 2011).

2.3.8 Iniciación deportiva

Hernández y otros (2000) definen la iniciación deportiva como:

El proceso de enseñanza-aprendizaje, seguido por un individuo, para la adquisición de la capacidad de ejecución práctica y conocimiento de un deporte. Este conocimiento abarca desde que el individuo toma contacto con el deporte hasta que es capaz de jugarlo con adecuación a su estructura funcional (p.26).

La iniciación deportiva puede ser entendida de diferentes formas, en función de las preocupaciones del profesional que aborde este tema, es por ello que debe abordarse desde la definición tanto de profesor como de entrenador:

- **Profesor de educación física:** Estará más interesado en la formación que en la obtención de rendimiento; busca la creación de hábitos y actitudes positivas y favorables a la práctica deportiva.
- **Entrenador o técnico deportivo.** Generalmente está vinculado a una práctica deportiva, presentara una visión más restringida y encaminada a la búsqueda de resultados (García, 2011).

De acuerdo a Martínez y Rosales (2012), el deporte se reconoce como un medio de preparación social un poco más significativo a la hora de aprender, es decir de modificar las conductas. En ocasiones las propuestas de los deportes, son individuales y específicas para cada uno, normas de compartimiento (reglamentos) dentro del terreno de juego, acciones posteriores y anteriores, y un código de actuación pertinente a cada caso, la ventaja que ofrece el deporte por sobre la educación formal, es que el menor, o el individuo, se integra libremente a este, y es libre

en cualquier momento de dejarlo, haciendo que cualquier tipo de aprendizaje se convierta para el menor en algo mucho más significativo, es decir que quedara guardado en su conciencia por más tiempo y se dará a la repetición de este, no como una respuesta condicionada, si no como algo que gusta de hacer, porque está en los cánones fijados en el cumplimiento de su tarea deportiva.

Esto quiere decir que el grado de responsabilidad que recae en los profesores, entrenadores y monitores, cualquiera sea el caso, es cada vez de mayor envergadura, pues estaremos en este caso, “formando a las nuevas generaciones de la sociedad”, no solo a las nuevas generaciones de deportistas, y jóvenes de nuestro país, sino formando un país, concientizarnos que el resultado de nuestras acciones estará fijado, no hoy, si no en el mañana, en los que veremos a futuro, en lo que viviremos después.

Siguiendo a Hernández (2000), existen factores que determinan la iniciación deportiva:

- **De la persona.** Incluye capacidades físicas básicas, periodo de la vida en la que se encuentra el sujeto, personalidad y comportamiento, valorar la motivación hacia la práctica deportiva en general y hacia un deporte concreto, tener experiencia motriz, capacidad de aprendizaje, condiciones de salud física, psíquica y social.
- **En el deporte son.** Las características del sujeto mismo ya que en función de estas, una persona será más apta para la práctica de una u otra modalidad.
- **El contexto.** Ya que no es lo mismo que la actividad se de en un ambiente educativo a que se desarrolle en un ambiente de competición, también influye el nacer o vivir en una determinada zona geográfica, la educación de un colegio u otro o vivir cerca de instalaciones deportivas (García, 2011).

2.3.9 Beneficios de la actividad física y estilos de vida saludables

La organización mundial de la salud (OMS, 1947) establece que la salud es el estado completo de bienestar físico, mental y social. Para el año 2000 da un nuevo concepto y se entiende por salud al “nivel suficiente para poder trabajar productivamente y participar activamente en la vida social” (p.2). Estas definiciones aportan un concepto integral de salud que comprende las dimensiones físicas, psicológicas, fisiológicas y sociales (Madrona *et al.*, 2010).

Según Apellaniz (2018)

La actividad física ayuda a reducir la grasa corporal, reduce la presión arterial, mejora la fuerza y la resistencia muscular, tiene efectos positivos sobre los síntomas de ansiedad y depresión, sobre el auto concepto, la concentración, la memoria, el comportamiento en clase, las relaciones con los compañeros y un aumento relativo del rendimiento académico (p.15-16).

Por ello, se podría pensar que la actividad física, es un elemento preventivo y terapéutico en diversas enfermedades, ya que puede aportar bienestar a todas las personas. Para lograr estos beneficios, sin embargo, es importante que la actividad física se realice con las siguientes pautas: -Debe adaptarse a las características individuales de cada persona, evitando problemas como fatiga severa. -Debe realizarse a diario, ya que de esta forma se logra el cumplimiento. -Debe hacerse de forma motivadora y agradable, no para lograr resultados sino para satisfacer sus intereses.

Los beneficios que la actividad física están bien determinadas, es por eso, que nuevos estudios siguen constatando la importancia que toda actividad física tiene para la salud y el bienestar. (Medicine, 2007), Las persuasivas evidencias epidemiológicas y las que se obtienen en laboratorios muestran que la práctica regular de ejercicio físico previene el desarrollo y la

progresión de muchas enfermedades crónicas; así como también es un componente importante de una vida sana.

De acuerdo a evidencias epidemiológicas de la eficacia de la actividad física para prevenir o mitigar los efectos de distintas enfermedades crónicas, entre ellas,

Se mencionan los siguientes beneficios, entre otros: Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio, mejora la salud ósea y funcional, reduce el riesgo de hipertensión, las cardiopatías coronarias, accidentes cerebrovasculares, diabetes. También reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera, es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso, disminuye la ansiedad y la depresión, aumenta la sensación de bienestar, el rendimiento en el trabajo, y de las actividades deportivas recreacionales.

De otro lado, (Velásquez, S, 2020), indica cuáles son los hábitos saludables que toda persona debe asumir como conductas diarias, es decir, propias de su vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada.

Así mismo, existe una serie de factores que predisponen a un estado de salud integral e ideal, tales como: Alimentación adecuada, actividad física regular, descanso adecuado, consumo de alcohol con moderación o abstenerse totalmente, abstenerse de fumar tabaco, así como el consumo de cualquier tipo de drogas, finalmente se debe tener la capacidad para enfrentar el estrés.

2.3.10 El tiempo libre y su importancia

El tiempo libre es aquel momento que no está unido a las obligaciones de trabajos o necesidades

del hogar, el tiempo libre es definido como un conjunto o series de actividades propias de una persona, destinadas para el descanso, la diversión, el desarrollo de su vinculación social, libre o voluntaria.

Así mismo, el tiempo libre es un tiempo, de entrada, liberado de ocupaciones que puedes acomodar a tu gusto y manera. Es una parte del tiempo vital de una persona, de libre disposición, para llevar a cabo cuantas actividades se consideren oportunas. “El tiempo libre debe entenderse no como estar libre de algo, sino también como estar libre para algo, o sea, disponibilidad para ejecutar algo que procura placer y satisfacción, etc.” (Lobo y Manchen, 2004, 44-45).

Y si para alguien tiene especial sentido y pertinencia este tiempo libre es para los jóvenes, principalmente para ese grupo de jóvenes que están despertando a la autonomía en relación a ese tiempo: los adolescentes (Comas, 2000; Saz-Marín, 2007). Las nuevas oportunidades de diversión y entretenimiento de la sociedad de la información y la comunicación, —sociedad del ocio y del consumo—, abre nuevos cauces al desarrollo personal de los adolescentes que de ser explícitos y analizados pueden suponer una experiencia humana que ayude a mejorar la calidad de vida y a manifestar nuevas aptitudes, valores, conocimientos y habilidades; en definitiva, a mejorar en todo lo que afecta al proceso de socialización y de desarrollo comunitario.

Hoy el tiempo libre y el ocio se convierten en pieza fundamental de la educación del ser humano, haciendo presencia en todos los campos y dimensiones del individuo, siendo el contexto, la familia y la escuela quienes actúan como posibilitadores de su adecuada utilización. La actividad física y el deporte son de esta forma, elementos claves que aportan a la utilización adecuada del tiempo libre dado que influyen en el desarrollo del niño y del adolescente; estas etapas de la vida donde se permite al ser humano la apropiación de nuevas conductas que trascienden en la etapa adulta mejorando su calidad de vida y formación integral. (Haywood,

1993, mencionado por Murillo Quiñonez, L, 2015).

El disfrute del tiempo libre es de suma importancia en la vida del ser humano y constituye un derecho fundamental. Según la Organización de las Naciones Unidas, el derecho al tiempo libre ocupa el sexto lugar dentro de las necesidades básicas, posterior a la nutrición, educación, vivienda, trabajo y seguridad social, este derecho es un medio integrador que apoya al desarrollo intelectual, emocional, físico y psicológico (López, 2020).

2.4 Marco legal

En este punto se describirá la normatividad colombiana, relativa al tema de investigación, para el diseño de esta propuesta se tuvo en cuenta principalmente la Constitución Política de Colombia, la Ley 181 de 1995 denominada la Ley del Deporte, la Ley 115, Ley de Educación de 1994, La Declaración de Berlín. - Unesco, 2013), La Resolución 000058 del 25 abril de 1991, y el *PEI, del Instituto Caldas* para los respectivos fines.

Según la *Constitución Política de Colombia de 1991* en el artículo 52 se aborda la recreación y el deporte como un derecho fundamental en la sociedad, y dice textualmente: “Artículo 52: El ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, preservar y desarrollar una mejor salud en el ser humano. El deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen gasto público social. Se reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre. El Estado fomentará estas actividades e inspeccionará, vigilará y controlará las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas”

Ley 181, Ley del Deporte de 1995, que crea el Sistema Nacional del Deporte, integrando

el deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre, educación extraescolar y la Educación Física, utilizando el término genérico deporte, para definirlo como derecho social que hace parte del gasto público social. Esta ley en el artículo tercero dice textualmente: Para garantizar acceso del individuo y la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre. El estado tendrá en cuenta los siguientes rectores: “1. Integrar la educación y las actividades físicas en el sistema educativo en todos sus niveles. 2. Fomentar, proteger, apoyar y regular la asociación deportiva en todas sus manifestaciones”. Estos dos primeros rectores de los dieciséis tipificados en este artículo son argumentos esenciales para la justificación legal del diseño de esta propuesta. En el capítulo II de la Ley del Deporte, el artículo cuarto hace referencia al deporte como un derecho social y dice que este, la recreación y el aprovechamiento libre son elementos fundamentales de la educación y factor básico en la formación integral de la persona, además de tener un principio de universalidad ya que todos los habitantes de Colombia tienen derecho a la práctica del deporte y la recreación.

Define la educación extraescolar como la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que este incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

El artículo 52° de la misma Ley, modificado del acto legislativo 02 de 2000, decreta que: el ejercicio del deporte, sus manifestaciones recreativas, competitivas y autóctonas tienen como función la formación integral de las personas, para preservar y desarrollar una mejor salud en el

ser humano, además que el deporte y la recreación forman parte de la educación y constituyen un gasto público social (p.4).

Adicionalmente, se reconoce el derecho que tienen todas las personas a la recreación, a la práctica del deporte y al aprovechamiento del tiempo libre, donde el estado debe fomentar estas actividades e inspeccionar, vigilar y controlar las organizaciones deportivas y recreativas cuya estructura y propiedad deberán ser democráticas.

Los artículos consignados en los párrafos anteriores permiten entender que las medidas normativas se deben al enfoque del derecho a la práctica deportiva, su importancia y relevancia para la vida de los estudiantes, pues permiten mejorar la calidad de vida, generar bienestar social, promover hábitos saludables, buscando su desarrollo físico, motriz, intelectual y afectivo.

Por otro lado, la *Ley 494 de 1999* hace modificaciones al *Decreto 1228 de 1995* donde faculta a instituciones educativas públicas y privadas reconocidas por el ministerio de educación a organizar clubes deportivos el cual sería para tener en cuenta a futuro.

La *Ley General de Educación, Ley 115 de 1994*, hace referencia en los fines de la educación, entre los que se encuentra la promoción y preservación de la salud, resaltando la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y la utilización adecuada del tiempo libre. Así mismo en el artículo 14 establece que el aprovechamiento del tiempo libre, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte deben ser obligatorios en todos los establecimientos oficiales o privados en todos los niveles.

Desde otra perspectiva en *La Declaración de Berlín*. (Ministros encargados de la Educación Física y el Deporte - Unesco, 2013) se reconoce el potencial que tiene el deporte para contribuir a la consecución de los Objetivos de Desarrollo del Milenio, el desarrollo sostenible y la paz. Teniendo en cuenta las consideraciones anteriores, los autores de la legislación proponen

el siguiente concepto de educación física; “Sector de los planes de estudio escolares que hace referencia al movimiento humano, la buena forma física y la salud. Se centra en el desarrollo de la competencia física de modo que todos los niños puedan moverse de manera eficaz, efectiva y segura y entender que es lo que hacen. Es esencial para su pleno desarrollo y realización y para la participación a todo largo de la vida en la actividad física. (ICSSPE, 2010). Finalmente, los países se comprometen a realizar una mayor inversión financiando programas de educación física y deporte, ofrecer actividades de educación física de conformidad con las convenciones de las Naciones Unidas sobre Derechos del Niño y sobre los derechos de las personas con incapacidad, velar por que en la enseñanza primaria y secundaria se incluyan, como parte obligatoria, clases de educación física de calidad e incluyentes, preferiblemente a diario, favorecer el importante papel del deporte escolar extracurricular inclusivo en el desarrollo temprano y en la educación de los niños y jóvenes.

La Resolución 000058 del 25 abril de 1991, tiene como fin el proyecto para la creación de "Escuelas de Formación Deportiva", la cual resuelve: fomentar la estimulación y el desarrollo psicomotor, las cualidades físicas y obtener rutinas saludables para la vida, permitiendo al niño, niña o joven, su participación y prepararse en actividades de carácter lúdico recreativas, basadas en el deporte, por lo anteriormente mencionado se acuerda, crear un proyecto de escuelas de formación deportiva en todo el país, que se implemente en las instituciones educativas como una estrategia extracurricular, que oriente la enseñanza del deporte al niño y joven colombiano, buscando el desarrollo de habilidades intelectuales, físicas, sociales y motoras, que contribuya a su formación integral, alejándolo de problemáticas sociales como la drogadicción y la delincuencia. Para alcanzar las metas establecidas, se necesitará contar con escenarios deportivos y la ejecución de eventos a nivel regional y nacional.

Así mismo en el Capítulo III, Artículo 7 titulado “la integración de las escuelas”, hace referencia a su creación y el derecho que tiene toda persona natural o jurídica para la implementación de esta, conformándose por una junta directiva que patrocine su creación y funcionamiento, apoyándose en las normas establecidas por la dirección Nacional de escuelas de formación deportiva. De igual manera, en el Artículo 8 menciona los deportistas, en donde se involucran a todos los niños, niñas y jóvenes que estén interesados en participar de estas prácticas deportivas, de acuerdo con la reglamentación establecida. (Resolución 001909 del 5 agosto de 1991).

El PEI, del Instituto Caldas, en su artículo 5, capítulo 2 Fundamentos del PEI Caldista, ítem 12, especifica lo siguiente: La formación para la promoción y preservación de la salud y la higiene, la prevención integral de problemas socialmente relevantes, la educación física, la recreación el deporte y la utilización del tiempo libre.

En su artículo 14, ítem b, indica: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo.

Así mismo en el artículo 21, ítem H, expresa: El conocimiento y ejercitación del propio cuerpo, mediante la práctica de la educación física, la recreación y los deportes adecuados a su edad y conducentes a un desarrollo físico y armónico.

De igual forma en el numeral 4.3 plan de estudios en su ítem 5, indica: Las áreas obligatorias y fundamentales para la educación Básica y que se profundizan en la Educación Media son entre otras: Educación física, recreación y deportes.

El capítulo 4.5 espacios curriculares, en su ítem proyectos transversales refiere: Busca desarrollar habilidades como planificar, organizar y ejecutar tareas en entornos reales a partir del

trabajo en equipo, la distribución de responsabilidades individuales y grupales, la indagación y la solución de problemas relacionados con la preservación y cuidado del medio ambiente, el estudio de la constitución y cívica, la educación sexual y la educación para la justicia y la paz y la tecnología, específicamente su inciso 2 que reza: El aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo.

Capítulo 3: Metodología

3.1 Método de investigación

Estudio de enfoque mixto: cualitativo y cuantitativo, con diseño no experimental y descriptivo.

Esta metodología se llevó a cabo en el contexto del estudio que permitió diseñar una propuesta de la Escuela deportiva de fútbol y voleibol para el Instituto Caldas.

El enfoque cualitativo se guía por áreas o temas significativos de investigación en las que se pueden desarrollar preguntas o supuestos antes, durante o después de la recolección y el análisis de datos. Con frecuencia estas actividades sirven, inicialmente, para descubrir cuáles son las preguntas de investigación más relevantes, y después, para refinarse y responderlas (Hernández, *et al.*, 2010, p. 8).

En cuanto al enfoque cuantitativo de este estudio, se evidencia en la aplicación de los instrumentos en el cual se querían conocer los deportes de preferencia por parte de los estudiantes para la propuesta de escuela deportiva, identificando así la cantidad de niños y jóvenes que querían pertenecer a cada uno de los deportes según su edad, determinando al final el número de participantes en cada una de las disciplinas deportivas y su edad correspondiente. Tal como lo menciona Hernández-Sampieri y Mendoza (2008), “los métodos mixtos representan un conjunto de procesos sistemáticos, empíricos y críticos de investigación e implican la recolección y el análisis de datos cuantitativos y cualitativos, así como su integración y discusión conjunta, para realizar inferencias producto de toda la información recabada (metainferencias) y lograr un mayor entendimiento del fenómeno bajo estudio”. (p.534)

El estudio es descriptivo en la medida que “busca especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice, por ejemplo, propiedades, características o los perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, entre otros; que describan las tendencias de una población” (Hernández, *et al.*, 2010, p. 34).

En la investigación no experimental se realizan estudios sin la manipulación no deliberada de variables, observándose el fenómeno en el ambiente natural para realizar su respectivo análisis, (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010), por tanto, se valoró a los participantes a partir de una encuesta para hacer un acercamiento a sus preferencias deportivas, así mismo una entrevista semiestructurada sobre el uso del tiempo libre y la práctica de deportes.

La investigación no experimental permite observar fenómenos tal y como se presentan en el contexto natural, en la investigación no experimental se realiza un proceso sistemático y empírico en que las variables independientes no se manipulan porque ya sucedieron (Hernández Sampieri, Fernández Collado, & Baptista Lucio, 2010).

En los diseños no experimentales, se recopilan datos de la valoración de las habilidades motrices y del perfil de niños y jóvenes participantes en el proceso, describiendo las variables y analizando una a una. Igualmente se utilizó un diseño transeccional descriptivo para indagar la incidencia de las categorías de análisis en la población objeto de estudio, y así realizar una descripción de los resultados. Seguidamente, se grafica el enfoque, tipo y diseño de investigación seleccionado para el presente estudio (Ver figura 4)



Figura

diseño de investigación.

4. Enfoque, tipo y

Fuente: Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. (2010). Metodología de la investigación. México D.F: Mc Graw Hill.

Es preciso a su vez indicar, que la investigación fue diseñada en cuatro fases o etapas como se puede ver en la Tabla 3.

Tabla 2.

Etapas de investigación

Fases	Actividad
Preparatoria	Se trata de la revisión de la literatura que permite la elaboración sustentada del problema de investigación, del marco teórico sobre el cual se sustenten los objetivos planteados, así como las posibles técnicas e instrumentos de investigación que se van a utilizar y el proceso metodológico.
Trabajo de campo	Se aplican los instrumentos de manera que se obtiene toda la información de parte de la muestra, se interactúa con los demás participantes del proyecto, para comprender el contexto en el que se está trabajando. Inicialmente se aplicó la encuesta para conocer los deportes de base, que dieron pie para la escuela deportiva; seguido se realizó una entrevista semiestructurada a algunos estudiantes que habían participado en el primer instrumento, de igual manera se entrevistó a la rectora de la institución para conocer su punto de vista frente a la implementación de dicha escuela.
Analítica	En este caso, consiste en la evaluación de los instrumentos aplicados, seleccionar categorías para las variables cualitativas y analizar estadísticamente los datos cuantitativos; a partir de esto se generan los resultados y las conclusiones. En este punto se sacaron los resultados tanto de la encuesta como de las entrevistas y con base en ello se realizó la propuesta de escuela de formación deportiva.
Informativa	Consiste en la elaboración del informe de la investigación, de manera concisa, la presentación clara, gráfica y resumida de los hallazgos de la investigación, así como de la propuesta planteada

a raíz del estudio. Se presentan las conclusiones, recomendaciones y alcances de la escuela de formación deportiva.

Fuente: Meneses, G. (2007). *Diseño y fases de la investigación*. Síntesis.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/9Disenoyfasesdelainvestigacion.pdf?sequence=15&isAllowed=y>

3.2 Población, participantes y selección de la muestra

La población objeto de estudio, fueron estudiantes del Instituto Caldas. La institución cuenta con un total de 786 estudiantes, que conforman la comunidad educativa del Instituto Caldas, donde se tomó como muestra 104 niños, niñas y jóvenes, que se encuentran entre las edades de 6 a 14 años, siendo estos posibles integrantes de la escuela deportiva.

Dentro de esta muestra se tuvo en cuenta un grupo de diez estudiantes, a quienes se les aplicó una entrevista y la rectora de la institución quien también respondió otra entrevista para conocer aspectos importantes para la viabilidad de la escuela deportiva.

Tabla 3.

Población y muestra

Detalle	Población	Muestra	Observación
Estudiantes encuesta	786	104	A través de la encuesta y de acuerdo con los resultados obtenidos de los deportes de preferencia, al igual que las percepciones encontradas en la entrevista, se realizará una planeación y observación de la viabilidad para crear la escuela deportiva, además de establecer la metodología que se llevará a cabo en las sesiones de entrenamiento con un modelo constructivista.
Estudiantes entrevista		10	

Directivos	22	1	Se busca el apoyo, el tiempo y el espacio para el desarrollo oportuno de la encuesta y entrevista.
------------	----	---	--

Fuente: Los Autores

Sampieri (2018) tiene en cuenta para seleccionar una muestra, la unidad de análisis para quienes van a ser medidos como personas, organizaciones, entre otros. Para delimitar la población se debe definir el problema a investigar junto a los objetivos que será la muestra de estudio de la cual se espera arroje los resultados.

Para la selección de la muestra de la investigación, se tuvo en cuenta la colaboración de las directivas en persona de la Sra. rectora y estudiantes de la institución educativa, en los que se evidenció una excelente disposición para la creación de una escuela deportiva.

3.2.1 Macro escenario

El presente proyecto se realizó en el Instituto Caldas UNAB, que cuenta con 6 sedes, esta investigación se llevará a cabo en la sede del Instituto Caldas, ubicada en el barrio “Tejar Moderno”, se encuentra en una zona urbana, atendiendo a la población del Barrio Lagos del Cacique, caracterizado en estrato seis.

La ocupación de la población de estos barrios básicamente es: Comercio formal, profesionales en salud, docentes, administradores de empresas propias y profesionales en diferentes ámbitos. El nivel socioeconómico es alto, los residentes del área poseen altos niveles académicos en distintas áreas del conocimiento con niveles que alcanzan maestrías y doctorados. La población del sector practica deporte de alto y medio impacto, toda vez que alrededor se encuentran canchas, parques ecológicos como La flora, Las Mojarras, Estadio de Atletismo La Flora, y Caminatas ecológicas a lugares como La Pared, o La Antena; eso, sin contar con que los

conjuntos residenciales aledaños cuentan con sus canchas múltiples y zonas de caminata libre.

3.2.2 Micro escenario

El instituto Caldas está ubicado en el barrio “Tejar Moderno”, cuenta con una planta de tres niveles, donde se ubican 31 aulas de clase, tres canchas múltiples de cemento, una de fútbol sintética y una de voleibol en tierra, además cuatro baterías de baños; un restaurante escolar, diez oficinas ocupadas por la rectoría, coordinación, bienestar institucional, psicología y admisiones; también cuenta con tres salas de profesores, tres aulas de informática con treinta portátiles, cada aula posee también una dotación excelente en televisores, con acceso a internet, así como: lapiceros digitales, video beam.

Tiene establecido jornada única en la cual funcionan todos los grados desde Jardín hasta el grado Once, para un total de 13 grados; las edades de los estudiantes oscilan entre 5 y 17 años. La calidad de los procesos formativos están sustentados por 68 docentes, 65 de los cuales se encuentran en tiempo completo y los restantes otro tipo de contratación, quienes están altamente calificados, y son el bastión fundamental en el desarrollo de competencias bilingües en español e inglés, la incorporación de TIC a los procesos de enseñanza y aprendizaje.

Es de anotar, que el colegio no cuenta con escuelas de formación deportiva, actualmente se cuenta con la clase de Educación física y deportes como parte del currículo.

3.3 Instrumentos de Recolección de Datos

3.3.1 La encuesta

El objetivo de la encuesta fue conocer los intereses deportivos de los estudiantes del Instituto Caldas, con el fin de observar la viabilidad de la propuesta del diseño de la escuela

deportiva.

Es considerada en primera instancia, como una técnica de recolección de datos a través de preguntas, cuya finalidad es obtener de manera sistemática, medidas sobre los conceptos que se derivan de una problemática de investigación previamente construida. Esta recolección de datos se realizó en febrero de 2020, a través de un cuestionario, en el que se construyeron preguntas para respuestas cerradas (López *et al.*, 2016). Con esta técnica se logró conocer los deportes de preferencia de los estudiantes, para ser implementados en la escuela deportiva del Instituto Caldas. Para llevarla a cabo se envió el consentimiento informado a los padres de familia para autorizar a sus hijos hacer parte del estudio (Ver Apéndice E)

Para proceder a su aplicación se usó la jornada de la mañana, evidenciando mediante observación directa un mayor número niños y jóvenes interesados en los programas deportivos. Cabe resaltar que, en el momento de desarrollar la encuesta, se mostraron muy interesados, receptivos y dispuestos a colaborar, este proceso se realizó antes de la contingencia sanitaria por Covid-19.

Para la aplicación de dicho instrumento, se solicitó con anterioridad a la rectoría del Instituto Caldas y se llevó a cabo una encuesta, para obtener información de los estudiantes sobre ser parte de la escuela deportiva en las diferentes categorías y los dos deportes de base (Fútbol y voleibol), seguido se hizo una entrevista a un grupo de estudiantes y a la rectora de la institución, para saber la importancia sobre el aprovechamiento del tiempo libre y a la vez el hacer parte de una escuela deportiva.

Posteriormente se distribuyó en diagramas según la edad y los deportes para determinar, cuáles son los deportes de preferencia, se analizaron las respuestas logradas en la entrevista, permitiendo indagar acerca de las percepciones de los estudiantes y la rectora frente al

aprovechamiento del tiempo libre, la importancia del deporte y el interés por pertenecer a una escuela deportiva.

3.3.2 Entrevista semiestructurada

Se caracteriza por la flexibilidad en sus preguntas, las cuales se ajustan a los entrevistados, con innumerables posibilidades de motivar al oyente, aclarar términos, identificar ambigüedades y disminuir formalismos; en ella, el entrevistador se convierte en receptor, escuchando atento sin imponer o intimidar las respuestas del entrevistado, cuya finalidad es la interpretación subjetiva para explicar la conducta del grupo (Ver Apéndice D) (Díaz, Torruco, Martínez, y Varela, 2013).

Con el objeto de profundizar en los datos aportados por los estudiantes mediante la aplicación del cuestionario anteriormente descrito y compensar las posibles limitaciones o sesgos que como técnica de recogida de información puedan poseer los cuestionarios, se llevó a cabo la construcción y aplicación de la entrevista estructurada, siendo ésta una de las estrategias más utilizadas para obtener información en la investigación, permitiendo recoger información sobre acontecimientos y aspectos subjetivos de las personas: creencias y actitudes, opiniones, valores o conocimiento, que de otra manera no estarían al alcance del investigador.

Mediante el uso de esta técnica se pretendió complementar, ahondar en la información obtenida anteriormente de forma cuantitativa, y profundizar en cómo perciben los estudiantes y la rectora del Instituto Caldas la creación de la escuela de formación deportiva, desde su experiencia, y necesidades.

Desarrollo de la entrevista. Para llevarla a cabo, se tuvo en cuenta los resultados de la encuesta, la misma, tuvo como objetivo conocer las percepciones de los estudiantes y la rectora, así como la importancia del diseño de la escuela de formación deportiva. Esta fue realizada de

manera telefónica entre septiembre y octubre de 2020 dejando como evidencia las respectivas grabaciones (se procedió de dicha forma, debido a la contingencia mundial presentada por la pandemia de Covid-19, que obligó al aislamiento social). Es de resaltar que con anterioridad se había compartido vía web el consentimiento informado a los padres de familia y a la rectora de la institución.

3.4 Código ético del investigador

McKernan (1999) hace referencia al código de ética y práctica en la investigación pedagógica como, la actuación y el comportamiento de los miembros sujeto a un código de conducta profesional. Es decir, los miembros deben obedecer reglas especiales en el desempeño de sus obligaciones. Tenemos códigos como estos en funcionamiento en la medicina y el derecho, sin embargo, se ha escrito poco sobre los códigos para educadores, a pesar de las numerosas afirmaciones de que la enseñanza es una profesión y todas las profesiones tienen su ética profesional.

Capítulo 4: Análisis y resultados

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de información, entre ellos la encuesta y entrevista semiestructurada para identificar la viabilidad del diseño de una escuela de deportes en el Instituto Caldas, se procede al análisis de cada variable y a la triangulación de la misma mediante las categorías definidas.

4.1 Técnica de análisis de resultados

En la investigación cualitativa se empleó la codificación axial, que de acuerdo con Strauss y Corbin (2002) es un “proceso de relacionar categorías con códigos que podrían arrojar respuestas precisas y completas, acerca de las relaciones existentes entre ambas, considerándose la categoría como un asunto o suceso significativo para los entrevistados” (p.111).

En la elaboración de las categorías, existen tres procesos: deductivo, inductivo y deductivo-inductivo. La presente investigación se guía por el modelo inductivo partiendo de registros narrados, diarios de campo y grabaciones, como punto de partida para extraer los rasgos que serán agrupados teniendo en cuenta sus características comunes pertinentes al objeto de investigación (Osses *et al.*, 2006).

De esta manera, para la investigación se utilizó específicamente la entrevista y con los datos recolectados se llevó a cabo el respectivo análisis de la información, la cual se relacionó con los objetivos del proyecto para crear cuadros de categorías. Además, las respuestas fueron interpretadas a través de diagramas para conocer el gusto o preferencia hacia determinada práctica deportiva.

4.2 Análisis de la encuesta

A continuación, se presentan los resultados obtenidos en la encuesta. En la figura 5, se presentan los resultados de la pregunta sobre la preferencia hacia la práctica de determinados deportes.

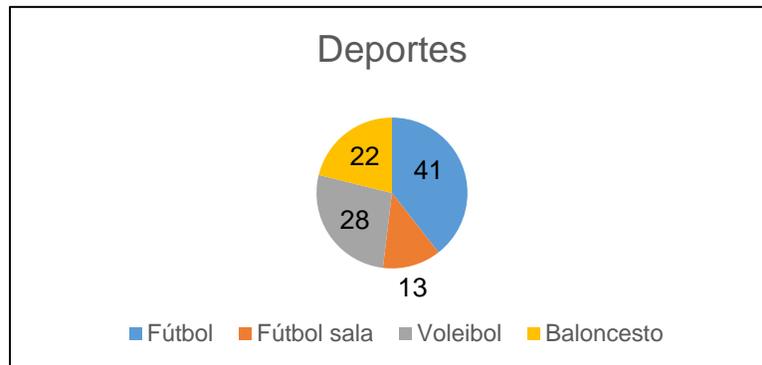


Figura 5. Número de estudiantes que prefieren cada uno de los diferentes deportes
Fuente: Los autores

En la figura 5, se muestra el número de estudiantes que contestaron la encuesta, en la cual se evidencia que 41 estudiantes prefieren practicar fútbol, 28 prefieren voleibol, mientras que 22 tienen como preferente baloncesto y 13 fútbol sala. Lo anterior quiere decir que los estudiantes prefieren los deportes de fútbol y voleibol, siendo estos sobre los que se presenta la propuesta base para el desarrollo de la escuela de formación.

A continuación, se presenta la figura 6, por rango de edades de estudiantes que prefieren fútbol.



Figura 6. Total, de estudiantes según edad que prefieren fútbol. *Fuente:* Los Autores

En la figura 6, se observa a los estudiantes que prefieren practicar fútbol, de un total de 41, los cuales se distribuyen así: 19 estudiantes entre 6 y 8 años, 12 estudiantes entre 9 y 11 años y 10 estudiantes entre 12-14 años. De la anterior, se deduce que en los participantes existe una mayor preferencia por el fútbol. De la anterior gráfica, se deduce que en general los estudiantes apoyan la escuela de formación en fútbol.

La figura 7 muestra los estudiantes que prefieren voleibol.

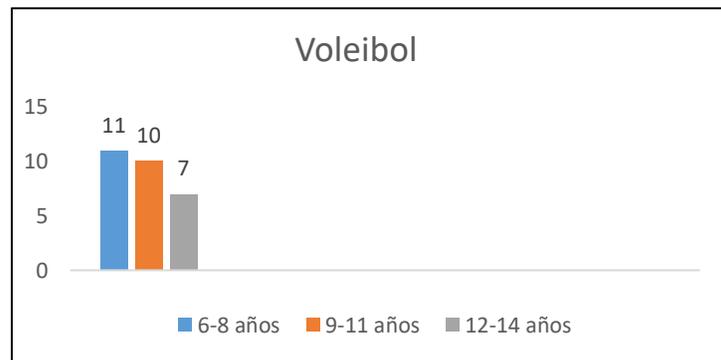


Figura 7. Total, de estudiantes según edad que prefieren voleibol.

Fuente: Los Autores

En la figura 7, se observa los estudiantes que prefieren practicar Voleibol de un total de 28 estudiantes, se distribuyen de la siguiente manera: 11 estudiantes entre 6 y 8 años, 10 estudiantes, entre 9 y 11 años, y 7 estudiantes entre 12 y 14 años. Del anterior resultado, se deduce que existe un buen número de estudiantes que apoyan la escuela de formación deportiva específicamente en Voleibol.

En la figura 8 se presenta el número total de estudiantes por edad, que prefieren baloncesto.

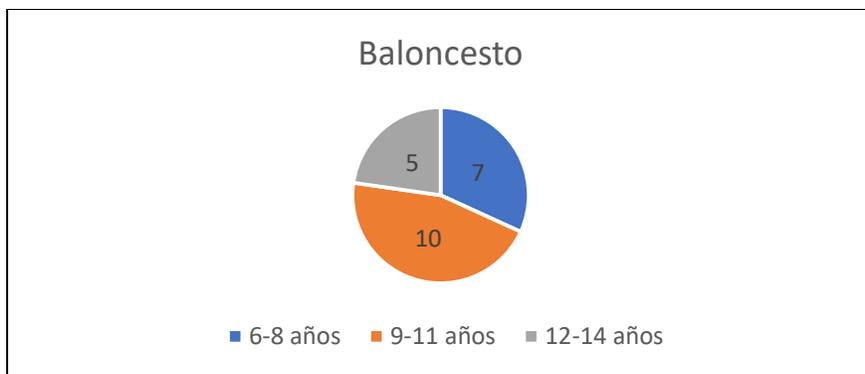


Figura 8. Total, de estudiantes según edad que prefieren baloncesto

Fuente: Los Autores

La figura 8, muestra el número de estudiantes que prefieren practicar Baloncesto en un total de 22 estudiantes, se distribuyen de la siguiente forma: 10 estudiantes entre 9 y 11 años, 7 estudiantes entre los 6 y 8 años y finalmente 5 estudiantes entre los 12 y 14 años.

En la figura 9 se presenta el total de estudiantes que prefieren practicar fútbol sala



Figura 9. Total, de estudiantes según edad que prefieren fútbol sala

Fuente: Los Autores.

La figura 9, muestra el número de estudiantes que prefieren practicar Fútbol Sala. En una totalidad de 13 personas, que se distribuyen de la siguiente manera estudiantes entre 6-8 años 7

estudiantes, entre 9-11 años, 3 estudiantes, y 12-14 años, 3 estudiantes. De la anterior gráfica, se deduce que en general los estudiantes tienen poco interés en practicar fútbol sala.

Luego de llevar a cabo el análisis de la encuesta se obtiene como resultado que la mayor preferencia de los estudiantes es en primera instancia practicar fútbol, seguido de voleibol y con menor porcentaje el fútbol sala. Ello permite considerar la creación de la escuela de formación deportiva con los 2 deportes de su preferencia. Posteriormente, se lleva a cabo la entrevista estructurada a diez estudiantes y a la señora rectora para conocer sus expectativas con respecto a la escuela de formación deportiva.

4.3 Técnica de análisis de la entrevista

Para llevar a cabo este proceso, se identifican las categorías de acuerdo con cada pregunta de la entrevista semiestructurada, tanto para estudiantes como para la señora rectora.

Tabla 4.

Definición de categorías entrevista a estudiantes.

Pregunta	Categorías	Códigos
1) ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?	Actividades en el tiempo libre	“Veo videojuegos” “Actividades deportivas” “Ver televisión” “Ver películas”
2) ¿Le gustan los deportes en equipo o individual? ¿Por qué?	Preferencias al practicar deporte	“En equipo, para apoyarnos con otros” “Poder compartir ideas con mis compañeros”
3) ¿Para usted que es el deporte y por qué es importante practicarlo?	Deporte e importancia	“Bueno para la salud” “Beneficia al cuerpo” -“Adquirir hábitos saludables”

4) ¿Qué aspectos de su vida considera que puede influir al pertenecer a una escuela deportiva?	Ventajas de pertenecer a una escuela deportiva	“Ser responsable y comprometido” “Tener mejor condición física”
5) ¿Qué cualidades cree que se necesitan para pertenecer a la escuela de formación deportiva?	Formación integral	“Ser disciplinado” “Ser responsable” “Tener pasión y gusto por el deporte”
6) ¿Cuáles serían las ventajas de formar parte de una escuela deportiva dentro de su institución educativa?	Ventajas	“Competir contra otros colegios” “Representar la institución” “Tener amigos de otros salones”
7) ¿Cree que la escuela deportiva será una experiencia positiva? ¿Por qué?	Experiencias significativas	- “Trabajo en equipo” “Ocupar el tiempo libre en otras cosas”
8) ¿Qué es lo que más le gusta de practicar deporte?	Preferencias	- “Divertirme y aprender un deporte que me gusta” “Ejercitarme y estar activo” - “Estar sano” “Tener buena condición física”

Fuente: Los Autores.

Tabla 5.

Definición de categorías entrevista a la rectora

Pregunta	Categorías	Códigos
¿Por qué es importante iniciar una escuela de formación deportiva en la institución?	Deporte e importancia	“Desarrollo de habilidades psicomotrices y adquisición de hábitos saludables”. “Desarrollo de valores y trabajo en equipo”.
¿Qué beneficios tendría la institución con la creación de la escuela deportiva?	Ventajas	“Mitigar el mal uso del tiempo libre”. “Disminuir problemáticas sociales”. “Posicionar al colegio y aumentar la demanda educativa”
¿Qué actividades deportivas se practican en la institución? ¿Por qué son importantes en el desarrollo de los niños y jóvenes?	Actividades en el tiempo libre	“Fútbol, voleibol, baloncesto, fútsala y pimpón” “Influyen en lo cognitivo, corporal, afectivo y emocional” “Se ponen a prueba destrezas” “Fortalece el ser social y el trabajo en equipo”
¿Cree usted que el fútbol y el voleibol son deportes adecuados para la creación de	Preferencias	“Son deportes de alta demanda por parte de los estudiantes” “Permiten la idea de trabajo en equipo”

una escuela deportiva? ¿Por qué?		“Ayuda a desarrollar valores como el compañerismo”
¿Qué principios se deben tener en cuenta al diseñar una escuela deportiva? ¿Por qué?	Formación	“Respeto sin estereotipos” “Inculcar valores y normas para la vida” “Permitiendo que los estudiantes sean autónomos” “Flexibilidad de horarios en horas extracurriculares” “Motivación para adquirir hábitos saludables y aprovechamiento del tiempo libre”
¿Cuáles son las metas o expectativas que tiene usted con la creación de una escuela deportiva en la institución?	Ventajas	“Es un proyecto que se ha pensado durante años y que ahora queremos implementar” “Para que adquieran hábitos saludables en el tiempo libre y sean más responsables” “Fortalecer los saberes y pre saberes para quienes han tenido experiencia y para los que inician”
¿De qué manera podría la institución apoyar a las familias que desean que sus hijos formen parte de la escuela deportiva?	Ventajas	“Involucrar a los padres para que les dediquen tiempo a sus hijos” “Acercamiento de padres a sus hijos en el proceso de formación deportiva”
¿Cree usted que esta escuela deportiva ayudará en la formación integral de los estudiantes? ¿Por qué?	Formación integral	“Fomentar valores para la vida” “Trabajo en equipo” “Tolerancia a la frustración” “Estilos de vida saludables” “Acercamiento de la institución con los padres de familia”
¿Cree usted que será una experiencia positiva para los estudiantes, la creación de la escuela? ¿Por qué?	Experiencias significativas	“Sera un espacio para compartir” “Mejorar su condición física” “Mejorar las relaciones interpersonales” “Mejorar la capacidad cognitiva” “Podrán divertirse”

Fuente: Los Autores.

4.4 Resultados

En relación con los resultados expresados en las distintas categorías se obtiene que:

Los estudiantes en el tiempo libre realizan actividades como ver televisión, jugar videojuegos y algunas actividades deportivas. Así mismo, manifiestan que prefieren practicar deportes en equipo, pues esto les permite relacionarse con sus pares, compartir ideas y generar apoyo, para la realización de las actividades. Los estudiantes mencionan que practicar deportes como fútbol y voleibol les ayuda a ser disciplinados, comprometidos, les permite mejorar su condición física, además de trabajar en equipo y divertirse mientras aprenden.

De igual manera se constata con los resultados que les genera competitividad frente a otras instituciones y sentimiento de pertenencia al representar a su institución.

Por otra parte, la rectora de la institución comenta que:

La creación de la escuela deportiva permite el desarrollo de habilidades psicomotrices y la adquisición de hábitos saludables, además de fomentar valores como, el respeto, tolerancia y trabajo en equipo.

La escuela de formación deportiva ayudará a mejorar el tiempo libre y a disminuir problemáticas sociales y a posicionar al colegio dentro de la ciudad.

Aunque en la institución existen la práctica de futbol y voleibol, se quiere implementar la escuela con estos dos deportes para profundizar su práctica y que los estudiantes aprovechen de manera práctica el tiempo libre en jornadas extracurriculares.

La implementación de la escuela deportiva es un proyecto que se ha pensado años atrás, a partir de este proyecto se considera viable su creación y puesta en marcha, en el sentido que permite la cohesión entre estudiantes de todos los cursos, así como sus padres de familia, generando un ambiente cálido y armonioso que involucra nuevos acercamientos y trato cordial posibilitando nuevas amistades y vínculos sociales.

Teniendo en cuenta los resultados y de la transcripción de las entrevistas se conforman categorías de análisis que permiten recopilar la información más representativa lo cual es el insumo principal de la triangulación teórica a partir de los resultados al aplicar los instrumentos y la fundamentación teórica y conceptual de la investigación. Antes de realizar la triangulación, se exponen las categorías de análisis en relación a los objetivos, de tal manera que el contenido de la triangulación esté acorde a tanto objetivos como categorías. A continuación, se presenta la tabla donde se relacionan los objetivos y las categorías axiales. (Ver tabla 6).

Tabla 6.

Relación, objetivos y categorías axiales

Objetivo general: Formular el diseño de una escuela deportiva de fútbol y voleibol relacionada con un modelo constructivista, como una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años del Instituto Caldas.	
Objetivos específicos	Categorías
Determinar a través de un diagnóstico dirigido a estudiantes y directivos, la necesidad de implementar una escuela de deportes en el Instituto Caldas.	<p>“Motivando a través del deporte”</p> <p>“Adquisición de hábitos saludables y habilidades sociales”</p> <p>“Actividades en el tiempo libre: Conocer y guiar sanamente a través del deporte”</p> <p>“Actividades en el tiempo libre: Conocer y guiar sanamente a través del deporte”</p>
Identificar las actividades realizadas en el tiempo libre por los estudiantes de 6 a 14 años del Instituto Caldas.	<p>“Compartiendo experiencias: Aprendemos juntos”</p> <p>“Promover el trabajo en equipo”</p>
Construir un protocolo de implementación de sesiones de entrenamiento deportivo en fútbol y voleibol, mediante un modelo constructivista para estudiantes de 6 a 14 años del Instituto Caldas.	<p>“Desarrollando estrategias deportivas de manera creativa”</p> <p>Compartiendo experiencias: “Aprendemos juntos”</p> <p>“Mejorar la práctica deportiva de los estudiantes con y sin experiencia”</p> <p>“Enseñar de manera integral: Transversalidad, apoyo y disciplina”</p>

Fuente: Los Autores

4.4.1 Categorías de análisis

➤ **Motivando a través del deporte:** Autores como Cantón, Mayor y Pallares, Riera y Giraldo (Año), indican al respecto: “la actividad física presenta beneficios que ayudan al entorno social a fortalecer los hábitos y mantener una mejor calidad de vida. Estos beneficios permiten mejorar la calidad de vida de las personas entre niños y adultos, incrementos de la motivación a nivel físico, psíquico y socio-afectivo; fortalece la autoestima”.

➤ **Adquisición de hábitos saludables y habilidades sociales: En este apartado Velásquez y otros informan:** son los hábitos saludables que toda persona debe asumir como conductas diarias, es decir, propias de su vida cotidiana y que inciden positivamente en el bienestar físico, mental y social. Dichos hábitos son principalmente la alimentación, el descanso y la práctica de la actividad física correctamente planificada. La misma normatividad colombiana indica al respecto: el derecho a la práctica deportiva, su importancia y relevancia para la vida de los estudiantes, permite mejorar la calidad de vida, generar bienestar social, promover hábitos saludables, buscando su desarrollo físico, motriz, intelectual y afectivo.

➤ **Actividades en el tiempo libre: Conocer y guiar sanamente a través del deporte: Lobo y Menchén,** indican: Es una parte del tiempo vital de una persona, de libre disposición, para llevar a cabo cuantas actividades se consideren oportunas. “El tiempo libre debe entenderse no como estar libre de algo, sino también como estar libre para algo, o sea, disponibilidad para ejecutar algo que procura placer y satisfacción. Autores como Comas, Saz-Marín y Haywood, mencionado por Murillo Quiñonez.

- **Enseñar de manera integral: Transversalidad, apoyo y disciplina: Acodesi, Cháves y Maldonado et, al (Año)**, al respecto indican: es un estilo educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

- **Promover el trabajo en equipo:** Es uno de los elementos clave en el presente proyecto, que permite mejorar a su vez la disciplina, responsabilidad individual y colectiva.

- **Desarrollando estrategias deportivas de manera creativa:** La estrategia es el proyecto o programa que se elabora sobre determinada base, para alcanzar el objetivo propuesto. El concepto de estrategia va asociado al objetivo principal y conlleva una planificación previa con una perspectiva global. La estrategia es el arte de coordinar las acciones y de maniobrar (aprovecharse o neutralizar al contrario) para alcanzar un objetivo.

- **Mejorar la práctica deportiva de los estudiantes con y sin experiencia:** Al elegir una actividad física y establecerla con disciplina de manera sistemática, permitirá a los estudiantes mayores experiencias sociales, culturales y cambios significativos desde lo físico, emocional y psicológico.

- **Compartiendo experiencias: Aprendemos juntos:** De acuerdo al constructivismo los estudiantes mediante la escuela deportiva, construirán a partir de los esquemas previos que poseen, es decir, con lo que ya crearon en relación con el medio en el que están inmersos. Centrarán el aprendizaje en sus experiencias previas y su interacción con los demás, construyendo nuevos conocimientos.

4.4.2 Triangulación

De acuerdo a lo expuesto en la tabla 7, se definen las categorías axiales con las que se construye la interpretación a la luz de la teoría, en donde se retoman los autores relacionados en los marcos tanto teórico como conceptual y se triangula la información que da como resultado la construcción teórica de los investigadores.

➤ Partiendo del enfoque constructivista, el cual está sustentado en las ideas de Jean Piaget, y el desarrollo epistemológico, al relacionar o triangular las categorías de desarrollo de la investigación con este enfoque, es posible matizar que el deporte en general está relacionado con los principios que se tienen en cuenta para el diseño de una escuela deportiva, enfocados en la formación, donde la actividad física guiada, es decir, la formación de la educación deportiva inculca valores y normas para la vida, así como gestionar una autonomía en los estudiantes y combinando con el trabajo en equipo, fortalecer los saberes y presaberes a partir de las experiencias, mejorando la capacidad cognitiva e inculcando respeto por lo demás, lo que sólo se puede lograr en la etapa inicial donde se presentan los deportes de manera sencilla para que los estudiantes puedan comprenderlos fácilmente (Contreras & Velásquez, 2001).

➤ La teoría constructivista resalta las funciones básicas en el deporte desde la perspectiva funcional-estructural, la cual se centra en el conocimiento, el desarrollo, la división y los diferentes niveles de conciencia de los jugadores, mediante un aprendizaje e inicio en el deporte, lo que se erige como una corriente valiosa para el desarrollo continuo de la educación física como una parte integral de la experiencia de aprendizaje escolar. En esta dirección se reconocen y dan cuenta del papel del cuerpo, sus movimientos y sus sentidos en el aprendizaje, ayudando a los estudiantes a desarrollar actitudes positivas hacia ellos mismos y la actividad

física, lo que genera en los estudiantes un apego y motivación hacia los hábitos saludables y aprovechamiento del tiempo libre. Desde el modelo vertical que se enfoca en una sola modalidad deportiva, donde el jugador se especializa en los elementos técnico-tácticos, guiado bajo una perspectiva constructiva, induciendo de manera semejante a la práctica, percepción, exploración, reflexión y análisis que le permitan ir en la búsqueda de soluciones que ocurren dentro de la práctica deportiva y el modelo horizontal que se caracteriza por transferir principios similares de un deporte a otro y se pueden incluir conceptos de la táctica en común (Contreras & Velásquez, 2001).

➤ A partir de las respuestas de los instrumentos aplicados y la revisión de la construcción teórica, en especial, el enfoque constructivista, se establece que la mirada de la formación integral va de la mano con la actividad docente basada en una visión constructivista del aprendizaje lo que puede generar estudiantes más comprometidos, disciplinados, responsables con una conciencia más profunda de lo real y más preparados para enfrentar situaciones de toma de decisiones cotidianas dentro del proyecto de vida.

➤ En cuanto a la motivación en un contexto deportivo, es uno de los elementos esenciales para la práctica, ya que presenta una influencia significativa y resulta útil para evaluar el rendimiento, la orientación y la dirección de la conducta del deportista (Sandoval et al., 2014). Dicha motivación puede ser intrínseca la cual está relacionada con el aprendizaje, la exploración, la curiosidad y la necesidad de aprender y comprender. Mientras se participa en una actividad, el estudiante experimenta placer y satisfacción al aprender o explorar algo nuevo. La motivación intrínseca hacia los logros se puede definir como un compromiso en una actividad por el placer experimentado cuando se intenta lograr ciertas metas o crear algo, o cuando se intenta dominar una tarea exigente. La motivación intrínseca para experimentar la

estimulación impulsa a un individuo a participar en una actividad con el fin de experimentar placer sensorial, experiencia estética, diversión y emoción.

➤ De acuerdo a las respuestas de los estudiantes, lo que los motiva a practicar un deporte o a hacer parte de una escuela deportiva es la posibilidad de representar la institución, competir con otros colegios y ampliar el círculo de amigos tanto en la institución como con otros colegios, mientras que la motivación por parte de los directivos del colegio se basan en otorgar a los estudiantes un mejor desarrollo de valores y trabajo en equipo, así como permitir que obtengan habilidades psicomotrices y hábitos saludables para la juventud de hoy en día, lo que es muy positivo.

➤ Con relación a los hábitos de vida saludable, una escuela de deporte aporta elementos fundamentales para establecer hábitos saludables y rutinas de actividad física que ayudan al correcto funcionamiento del cuerpo humano, además de generar cambios positivos en la forma como se descansa y evita que los estudiantes adquieran costumbres nocivas. Este es un aspecto fundamental dentro de las escuelas deportivas, pues no sólo se establece un régimen de actividad física, sino que, se hace énfasis en la reestructuración y adquisición de hábitos de vida saludables durante la infancia y la adolescencia, momento en que las personas tienen cambios fisiológicos, psicológicos y sociales, que transcurren desde la aparición de los primeros signos de la pubertad hasta que se alcanza la madurez biopsíquico-social. Grabauskas (2004, citado en Apellaniz, 2018), lo que determina en gran medida un futuro de la mano de la actividad física.

➤ Los estudiantes indicaron que sus actividades en el tiempo libre consistían en ver televisión, películas, jugar videojuegos y pocas actividades físicas o deporte, para lo cual, esta idea de una escuela deportiva se erige como una oportunidad de desarrollar hábitos saludables,

mitigar el mal uso del tiempo libre, disminuir problemáticas sociales. Al respecto, la rectora del colegio, indicó que una de las ventajas que tiene implementar este tipo de iniciativas consiste en que los estudiantes adquieran hábitos saludables en el tiempo libre y sean más responsables, influye en lo cognitivo, corporal, afectivo y emocional, se ponen a prueba destrezas y se fortalece el ser social y el trabajo en equipo. En términos generales, los deportes son medios que brindan a los niños la oportunidad de ser físicamente activos y obtienen una base temprana para un estilo de vida saludable. Al participar en un deporte, los niños aprenden importantes lecciones de vida que les permitirán cultivar un estilo de vida saludable como adultos. La exposición temprana a la responsabilidad de mantener su cuerpo para poder practicar un deporte permite que los niños desarrollen hábitos saludables para toda la vida. A medida que envejecen y se vuelven adultos, los niños que practican deportes tienen la ventaja de la experiencia y el conocimiento para continuar con su estilo de vida activo cuando sean mayores.

➤ A medida que otras responsabilidades invaden sus estilos de vida cuando sean adultos, los niños que practican deportes podrán priorizar su salud y ejercicio, recurriendo a sus primeras experiencias en el equilibrio entre la escuela y el deporte. A medida que la vida se vuelve más estresante, los adultos que practicaron deportes cuando eran niños tendrán una salida a través del ejercicio y experimentarán una vida más saludable en general.

➤ Sin duda, iniciarse en el deporte a edades tempranas permite a los estudiantes desarrollar su motricidad de manera correcta, además de desarrollarse psicológicamente y socialmente en un ambiente adecuado. Es así como el deporte es importante para el desarrollo motriz, psicológico y social de los niños y jóvenes del Instituto Caldas. Tal y como lo indica Hebert (1982) quien menciona que los deportes son un entretenimiento tanto para quien lo realiza como para quien observa su práctica y se generan capacidades coordinativas: generales,

especiales y complejas: donde las generales, la primera es la capacidad de ordenar el movimiento, se encarga de regular y controlar los movimientos de todas las capacidades coordinativas, desempeñándose con calidad y capacidad de adaptación y cambios motores, para que el cuerpo pueda adaptarse a diferentes condiciones de movimiento según los estímulos que sienten los niños. En este sentido, los estudiantes indicaron que su desarrollo puede mejorar en términos de ejercitarse y estar activo, así como estar sano y tener buena condición física, mientras que la rectora indicó que el desarrollo motriz es esencial, pues influye en lo cognitivo, corporal, afectivo y emocional, además de poner a prueba destrezas. Entonces, el desarrollo de las habilidades motrices juega un papel determinante en factores como: lateralidad, coordinación, dinámica general y coordinación óculo motriz. Corpas et al. (1991)

➤ La puesta en marcha de una escuela deportiva contempla las diferentes opciones de practicar el deporte, a saber, de manera educacional y de manera competitiva. Según González (1996), el deporte competitivo es aquel que es practicado con la intención de vencer a un adversario o de superarse así mismo, mientras que el educativo, su pretensión fundamental es colaborar al desarrollo armónico y potenciar los valores del individuo. El deporte competitivo tiene ventajas importantes sobre el desarrollo de los estudiantes, sobre todo cuando se están iniciando en el deporte. Algunas de las ventajas reconocidas de la actividad competitiva corresponden al fomento de estándares más altos de logro, pues un mayor esfuerzo en el deporte conlleva una mayor mejora en una variedad de áreas diferentes como habilidades, estado físico, trabajo en equipo y premios potenciales.

➤ Así mismo fomenta la actividad física, evidentemente, es posible realizar una actividad física en un entorno no competitivo y muchas personas lo hacen de forma habitual. Sin embargo, en un entorno competitivo, los estudiantes a menudo se esforzarán más en los

entrenamientos y en los encuentros de competencia. Este esfuerzo adicional da como resultado niveles mejorados de condición física, así como también amplía los límites de un individuo sobre su percepción de lo que es físicamente capaz. El deporte también construye disciplina, pues el deporte competitivo requiere entrenamiento y práctica dedicados. El establecimiento de metas también es una parte importante de los deportes competitivos. Las buenas técnicas de establecimiento de objetivos son habilidades altamente transferibles que se pueden aplicar en todas las áreas de la educación y la vida y cuando estas metas se consiguen los estudiantes experimentan una mejor autoestima y amplían sus limitaciones de lo que pueden lograr.

➤ De acuerdo a lo anterior, los estudiantes y la rectora definen que este tipo de iniciativas traen consigo una formación integral que permite fomentar valores para la vida, perfeccionar el trabajo en equipo, trabajar la tolerancia a la frustración, mantener estilos de vida saludables y acercar a los padres de familia a la institución. De suma importancia entonces es la práctica del deporte competitivo, pues enseña a los deportistas a saber perder y lidiar con la decepción, habilidad que se aprende mejor en edades tempranas. El deporte competitivo es el lugar perfecto para desarrollar esta habilidad, ya que muchos estudiantes están en una edad en la que están madurando y decidiendo qué tipo de persona quieren ser. Desarrollar el buen espíritu deportivo temprano puede garantizar que los estudiantes lleven estas buenas prácticas a todos los aspectos de sus vidas y hasta la edad adulta. Igualmente, importante es enseñar a los estudiantes a ganar con gracia. El deporte competitivo, especialmente cuando hay mucho en juego y se invierten las emociones, brinda amplias oportunidades para que estas lecciones se enseñen, aprendan y practiquen.

➤ Por último, el deporte impacta positivamente en los valores y desarrollo del ser humano ya que es un reflejo de la vida social, por lo cual puede verse como una oportunidad

de reforzar la labor de la academia en todo sentido. La socialización en el deporte está relacionada con tres factores, primero con las habilidades y características de una persona, segundo con la influencia de otras personas significativas, incluidos padres, hermanos, maestros y compañeros, y tercero por la disponibilidad de oportunidades para jugar y experimentar el éxito en los deportes. Los valores y desarrollo del ser humano son un reflejo de la vida social y del proceso de socialización deportiva, el cual se inicia en la infancia. Los niños y niñas se introducen en el campo deportivo, que transmite mensajes como la competición, la búsqueda de progreso y la superación personal, pero también el ensalzamiento del éxito y la segregación, la meritocracia, la ambición desmesurada por el triunfo, la rivalidad y el enfrentamiento emocional. (Águila, 2010)

➤ A través de la socialización, las personas desarrollan ideas sobre sí mismas y sobre aquellos con quienes interactúan. Inevitablemente, la socialización es un proceso bidireccional que afecta a todos en mayor o menor grado. Tiene lugar a lo largo de la vida, pero es durante los primeros años cuando ocurren las fases más cruciales. En estas fases se configura el sentido de sí mismo, la identidad social y las relaciones con los demás. El juego, los juegos, los concursos y los deportes tienen roles cruciales y bastante específicos en el proceso general de socialización. El sentido del yo no es natural; se desarrolla a través de la socialización infantil, como resultado del juego de roles.

➤ Influenciados por George Herbert Mead y Jean Piaget, entre otros, los sociólogos han identificado dos etapas en la socialización infantil: una etapa de juegos no competitivos y una etapa de juego competitivo. En la etapa de juego no competitivo, los niños desempeñan el papel de padre, madre, maestro, bombero o atleta. Los niños aprenden la diferencia entre su yo real y las partes que juegan. A medida que crecen, los niños pasan de los juegos no competitivos

a los concursos. En la etapa del juego competitivo, los niños se encuentran con reglas y regulaciones más estrictas. Desarrollan una concepción reflexiva del yo y su posición en relación con los demás, y aprenden a verse a sí mismos como los demás los ven. A través de la socialización con otras personas significativas y con el otro generalizado, los niños desarrollan su sentido de identidad y de sí mismos. Se convierten en actores sociales conscientes de sí mismos.

➤ Ante lo expuesto anteriormente, y de acuerdo a las respuestas de los instrumentos tanto para estudiantes y la rectora de la institución, la socialización a través del deporte es esencial para desarrollar valores como el compañerismo, hacer más participativos a los padres en el desarrollo de sus hijos, generando espacios para compartir y mejorar su condición física, las relaciones interpersonales mientras se divierten, además de poder compartir ideas con los compañeros, apoyarse unos con otros y divertirse mientras se aprende un deporte.

4.4.2 Confiabilidad y validez de los resultados

La confiabilidad presentada fue estable, segura y congruente según manifiesta Martínez (2006) los resultados consignados en matrices de integración, en la cual se relacionan los objetivos específicos con cada una de las diferentes categorías axiales y respuestas que se integran en la matriz, basados en un instrumento de recolección de información mediante la entrevista. (Martínez, 2006)

La validez de constructo, sin embargo, debe tomar en consideración el uso contextual de la prueba o test y cómo se generan las puntuaciones de la misma. Cronbach (1988), señala que

"los argumentos para usar la prueba deben estar claros para extender de manera persuasiva y posible, la construcción de la realidad y el peso valorativo implícito, y sus aplicaciones" (p. 7).

Para recoger información de la validez de constructo, necesaria para justificar la interpretación de la prueba, los datos deben surgir, inicialmente, de la administración y desarrollo de la prueba, para continuar con aquéllos obtenidos más allá del análisis de las puntuaciones, estableciendo así un proceso de búsqueda amplia y minuciosa.

Ahora bien, la validez, bajo el enfoque cualitativo, concierne a la exactitud con que las conclusiones representen efectivamente la realidad empírica y si los constructos diseñados representan categorías reales de la experiencia humana. (Hansen, citado en Pérez, 1994: 80)

Tomando en cuenta el enfoque desarrollado en el presente documento, se definió la estrategia de triangulación para asegurar la validez en materia de evaluación la cual consistió en recoger información desde diferentes puntos de vista (encuesta, entrevista semiestructurada), triangulación teórica (empleo de diferentes perspectivas coincidentes en una misma evaluación). Todo el proceso desarrollado llevó a los resultados del análisis de la información, la triangulación y la formulación del diagnóstico, que tiene como consecuencia la formulación del protocolo de la propuesta de la creación de la escuela deportiva que funcionará en el Instituto Caldas.

4.5 Protocolo del diseño de la escuela de formación deportiva del Instituto Caldas.

La escuela de formación deportiva del Instituto Caldas propone un modelo mediante el método constructivista vertical, partiendo de los presaberes del estudiante y relacionándolo con el nuevo

aprendizaje, cuyo fin principal es apalancar el desarrollo integral de los estudiantes a través de la práctica deportiva.

La propuesta permite a los participantes reflexionar y construir conceptos propios, viendo al deporte como un medio eficaz en su formación integral para desarrollar habilidades en las relaciones intra e interpersonales en búsqueda de un mundo mejor.

Por eso, esta escuela deportiva está diseñada en primer lugar para los estudiantes del Instituto Caldas en edades de 6 a 14 años, con el fin de motivarlos a aprovechar el tiempo libre realizando deportes de su interés, donde puedan generar buenos hábitos de vida, incentivar valores como el respeto, la tolerancia y el compañerismo, así mismo permitirá que los estudiantes realicen deportes que los motivan y les ayuden en su crecimiento personal.

4.5.1 Organización del proyecto

Teniendo en cuenta que las escuelas de formación deportiva tienen como objetivo implementar el proceso de formación, como estrategia extraescolar para la orientación y enseñanza del deporte en niños y jóvenes, mediante programas armónicos e integrales sistematizados, que logren la incorporación de los participantes en las prácticas deportivas, respondiendo a la filosofía del “deporte para todos”, lo que significa, ser accesible a cualquiera sin discriminación alguna. (García, 2011)

Por este motivo y para la ejecución del proyecto deportivo, se guiará por un plan pedagógico en el que se encuentren las actividades que se van a realizar en los dos deportes de base; bajo estos parámetros, se contará con una malla curricular para cada deporte y categoría

con (3) componentes esenciales; educativo, motriz y técnico. Así mismo las sesiones de clases tendrán tres (3) momentos importantes; parte inicial, parte principal y parte final, basadas en el constructivismo.

Como se ha mencionado, el proyecto se enfoca en estudiantes de básica primaria y secundaria, cuyas edades oscilan entre los 6 a 14 años y orientados por la propuesta educativa y de desarrollo, por las etapas de Piaget, donde los niños realizan actividades cognitivas y motrices según sus capacidades y de acuerdo a su etapa correspondiente de desarrollo (Saldarriaga, et al., 2016), por lo cual, se genera una división por categorías de la siguiente forma:

Categoría de (6-8 años) grados transición, primero y segundo de primaria.

Categoría de (9-10) grados tercero, cuarto y quinto de primaria.

Categoría de (11-14) grados sexto, séptimo y octavo de Secundaria.

4.5.2 Deportes

Con el fin de conocer la viabilidad del proyecto se tuvo en cuenta los resultados obtenidos a través de la encuesta realizada a los estudiantes, la cual permitió identificar en su etapa inicial dos deportes que contribuirán a su formación deportiva, en jornada extracurricular, teniendo como resultado la participación de 41 estudiantes en fútbol y 28 en voleibol.

Basados en los resultados anteriormente descritos, se incentivará a los estudiantes a participar y así implementar de manera gradual otros deportes, de acuerdo a las necesidades que se presenten durante la ejecución del mismo. El manejo y desarrollo de las clases será en jornada

contraría o extraescolar a la jornada académica, con una intensidad de 3 horas semanales distribuidas en 2 sesiones de 1 hora y media cada una.

4.5.3 Estructura organizacional de la escuela deportiva Instituto Caldas

La Escuela Deportiva Instituto caldas tiene logo y Lema y también la misión y visión:



Figura 10. Lema y logo de la escuela deportiva Instituto Caldas

4.5.3.1 Misión. Nuestra misión es contribuir al desarrollo integral de los niños y jóvenes desde el punto deportivo, tomando y reforzando los procesos de familiarización, iniciación y fundamentación de la práctica deportiva, inculcándoles valores fundamentales como la autonomía, respeto, ética y tolerancia, desarrollando así, las condiciones propias del ser humano, física, intelectual, emocional y social que le permitirán integrarse y ser parte de todos los ámbitos de la vida cotidiana.

4.5.3.2 Visión. En el 2025 en el Instituto Caldas y su escuela de formación deportiva, será reconocida a nivel nacional e internacional, mediante intercambios realizados con escuelas deportivas nacionales y del exterior, contando con una alta calidad en la organización y reconocimiento por dichos eventos. Con procesos diferenciadores en la calidad formativa de docentes y entrenadores con alta trayectoria y formación académica, con espacios físicos amplios y aptos para el desarrollo de las actividades deportivas.

4.5.3.3 Objetivo general.

Contribuir en el crecimiento personal de los estudiantes generando espacios de aprendizaje, diversión y aprovechamiento del tiempo libre a través de la práctica del deporte en el Instituto Caldas.

4.5.3.4 Objetivos específicos.

- Generar espacios para que la población infantil y adolescente, participe en la implementación del programa de escuelas de formación deportivas para una adecuada utilización del tiempo libre.
- Desarrollar el proceso de formación deportiva mediante el establecimiento de estrategias técnicas y pedagógicas.
- Implementar sesiones de clase para cada deporte con base en un modelo constructivista.
- Generar espacios de convivencia vinculando al padre de familia en el proceso formativo.

4.5.4 Valores corporativos

Los valores corporativos de la Escuela Deportiva Instituto Caldas, se constituyen en garantía para su funcionamiento y especialmente para el proceso de formación de los integrantes:

Trabajo en equipo: realizar trabajo cooperativo, reconociendo fortalezas y debilidades de cada uno de los integrantes a través del deporte.

Motivación: impulsar de manera positiva a los integrantes de la escuela para que participen de manera activa en el proceso de formación.

Superación: incentivar a los deportistas en el proceso de evolución y transformación que experimenta al adoptar nuevos hábitos y así mejorar día a día.

Mejoramiento continuo: Fortalecer e innovar constantemente las actividades en la escuela deportiva, ofreciendo un servicio de calidad.

Tolerancia a la frustración: enseñar a afrontar las dificultades y limitaciones que se pueden presentar durante el proceso de formación en la escuela deportiva.

4.5.4.1 Organigrama de la escuela de formación deportiva.

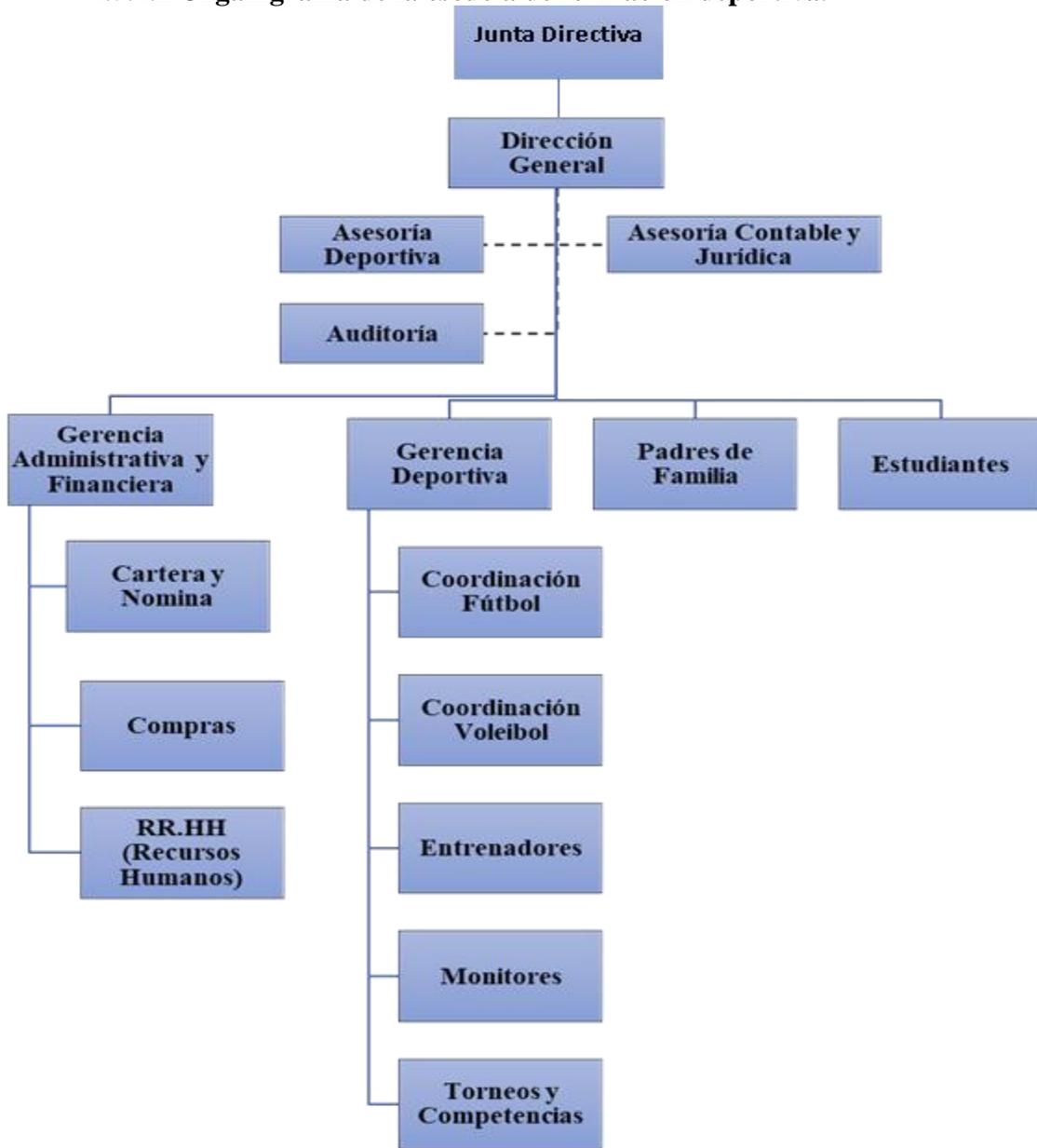


Figura 11. Organigrama de la escuela de formación deportiva Fuente: Los Autores

A continuación se presenta en la tabla 8 las funciones y responsabilidades de cada uno de los cargos en la escuela de formación deportiva.

Tabla 7.

Funciones y responsabilidades

Cargo	Responsabilidad y Funciones
Dirección Deportiva	<ul style="list-style-type: none"> • Hacer cumplir cada una de las funciones asignadas a los coordinadores e instructores de la escuela deportiva. • Planear y organizar eventos competitivos según la categoría de los participantes. • Vigilar las actualizaciones y el cumplimiento del plan deportivo general, el cual debe ser el pertinente para cada categoría según su edad. • Implementar estrategias que ayuden al crecimiento del deportista involucrando a padres de familia en su proceso formativo. • Mantener canales de comunicación asertivos con todos los miembros, informando temas relevantes, novedades y necesidades. • Hacer modificaciones pertinentes del plan deportivo, que ayuden a mejorar la formación de los deportistas que hacen parte de la escuela. • Vigilar el desempeño de instructores y coordinadores, con el fin de constatar que cumplen las funciones y políticas de la escuela. • Junto con las directivas del Instituto Caldas, priorizar los procedimientos para que los miembros conozcan sus límites e instancias y llegado el caso aplicar suspensiones y correctivos. • Vigilar el desempeño de instructores y coordinadores, con el fin de constatar que cumplen las funciones y políticas de la escuela.
Gerencia Administrativa	<ul style="list-style-type: none"> • Supervisar el funcionamiento de las sedes deportivas. • Realizar reuniones con el equipo de trabajo para conocer fortalezas y debilidades y luego hacer su respectiva retroalimentación. • Dirigir el personal administrativo, para que cumplan a cabalidad cada una de sus funciones con eficacia. • Atender solicitudes y dificultades que se presenten en la escuela deportiva para su resolución. • Reportar a la Dirección General las anomalías e inconsistencias que se detecten. • Verificar estados de cuenta. • Velar porque se brinde una atención oportuna y eficaz atendiendo a los requerimientos del cliente, padres de familia. • Supervisar caja menor y detectar posibles anomalías. • Supervisar que los trabajadores brinden un servicio de calidad a los clientes. • Realizar pedidos a proveedores y hacer sus pagos pertinentes.

	<ul style="list-style-type: none">• Seleccionar y vincular al personal idóneo.
Coordinación Deportiva	<ul style="list-style-type: none">• Supervisar el funcionamiento de la escuela deportiva, sus implementos y personal de trabajo (materiales, canchas, instructores y entrenamientos).• Responsabilizarse del material deportivo para la escuela de formación.• Ofrecer un excelente servicio generando canales de buena comunicación con padres de familia y deportistas que quieren hacer parte de la escuela de formación deportiva.• Verificar el cumplimiento pedagógico por parte de los instructores de la escuela deportiva, mediante retroalimentaciones y sugerencias para realizar los ajustes que considere pertinentes.• Identificar necesidades y estrategias que promuevan el crecimiento y proyección de la escuela.• Tener comunicación adecuada y constante con todo el equipo de trabajo, divulgando cambios o novedades que se presenten durante el progreso de las actividades.• Recurrir puntualmente a las prácticas, competencias y torneos dados por la dirección deportiva.• Evaluar y supervisor cualitativamente las capacidades y labores deportivas de los instructores, según el perfil institucional y sus categorías.• Intervenir en el desarrollo deportivo positiva y respetuosamente, en las diferentes actividades ejecutadas por el instructor.• Presentar estrategias que mejoren significativamente la sede que tienen a su cargo.
Instructores	<ul style="list-style-type: none">• Tener vocación, paciencia y motivación por enseñar y aprender.• Tener conocimientos, técnicos, físicos, tácticos y la metodología adecuada para enseñar.• Ser profesionales en el área indicada, además de brindar espacios en los cuales el estudiante se forme no solo en la parte deportiva sino también en valores.• Tratar a sus estudiantes con respeto, evitando el uso de palabras soeces.• Tener dominio de grupo evitando que los jugadores resuelvan sus diferencias de manera inadecuada.• Llevar una planificación adecuada para el desarrollo de los entrenamientos evitando la improvisación.• Desarrollar clases novedosas y divertidas.• Motivar constantemente a los jugadores, para que aprendan a tener tolerancia a la frustración.• Debe hacer una autoevaluación de los recesos que lleva a cabo con los jugadores y si tiene falencias realizar las correcciones respectivas.• Debe indagar y en lo posible conocer algunas problemáticas importantes de sus estudiantes.

	<ul style="list-style-type: none"> • Debe actualizarse constantemente sus conocimientos, mediante capacitaciones y talleres que le ayuden a mejorar su práctica educativa. • Orientar a sus jugadores sobre temas importantes como hábitos saludables y autocuidado. • Demostrar liderazgo a los jugadores siendo un ejemplo de respeto, disciplina puntualidad, presentación personal, entre otros. • Contar con toda la dotación necesaria para los entrenamientos y competencias.
Monitor	<ul style="list-style-type: none"> • Debe tener puntualidad a la llegada y salida del sitio de trabajo. • Apoyar la labor y trabajo del instructor durante los entrenamientos y competencias. • Ser responsable y organizado en las labores que se le asignan, así como el cuidado en el uso de los recursos. • Ser receptivo y mantener un trato cortés con los padres de familia y deportistas. • Debe apoyar en las sesiones de clase y competencias, teniendo en cuenta las necesidades particulares y grupales de los diferentes entrenadores. • Mantener trato cortés y respetuoso con cada uno de los miembros de la escuela. • Hacer uso correcto de lenguaje técnico para apoyar a los instructores. • Tener presentación personal excelente que se identifique con el perfil del monitor Caldista. • Presentar conocimiento básico en entrenamientos de grupos en áreas a fines. • Ser ordenado y cuidadoso con el material que se proporciona para el desarrollo de cada una de las clases. • Realizar inventario del material, comunicando necesidades que permitan mejoras para la escuela deportiva.
Padres de familia	<ul style="list-style-type: none"> • Asistir a todas las reuniones que solicite el instructor. • Apoyar a su hijo financieramente para desplazarse a cada entrenamiento. • Permitir los espacios para acompañar a su hijo a cada entrenamiento.
Estudiantes	<ul style="list-style-type: none"> • Atender con puntualidad y disciplina cada uno de los entrenamientos programados por el instructor. • No descuidar sus actividades curriculares. • Ser receptivo y respetuoso de cada instrucción emitida por los instructores o el coordinador. • Mantener constante disciplina, compromiso y responsabilidad con la disciplina deportiva seleccionada.

Fuente: Los Autores

4.5.5 Metodología de la propuesta

La escuela de formación Deportiva del Instituto Caldas, manejará una metodología caracterizada por seleccionar al grupo de entrenadores idóneos, en este caso los docentes del área de educación física, quienes complementaron la malla curricular de la institución, en la cual se incluyen: planes de trabajo para cada categoría asignada, y también crearon las sesiones de clase relacionadas con un modelo constructivista.

Por su parte los estudiantes harán un trabajo enfocado en la actividad física, donde sus prácticas deportivas se realizarán en jornada extraescolar, con el fin de desarrollar procesos que ayuden a mejorar sus fundamentos prácticos, teóricos, físicos y psicológicos mediante la escuela deportiva. Con intensidad horaria de dos veces por semana (miércoles y domingo), con una duración de hora y media.

4.5.5.1 Malla curricular.

Según el Ministerio de Educación (2017), las mallas curriculares son un recurso que permiten al docente orientar las actividades que deben desarrollar los estudiantes, siendo una herramienta pedagógica que favorece el fortalecimiento, la actualización curricular y el accionar pedagógico. En la elaboración de las mallas para la escuela deportiva se tomó como base la problemática presentada en el uso inadecuado del tiempo libre y cómo se puede aprovechar de manera positiva. Por esta razón en el diseño de estas mallas tanto en fútbol como en voleibol, se fomentan 3 componentes importantes que son: educativo, motriz y técnico-deportivo, incluidos en el desarrollo de cada sesión de clase. Tomando como base los componentes, se proponen los objetivos, los logros, los contenidos, los temas y los subtemas que se van a trabajar en la escuela de formación deportiva del Instituto Caldas (Rojas et al., 2017).

4.5.5.2 Plan de clases.

Los planes de clase deben relacionarse con las mallas curriculares siendo encaminados a los componentes, educativo, motriz y técnico. Así mismo tomando como referencia el modelo constructivista, destacando la importancia de los presaberes con los nuevos adquiridos. Para esto se tiene en cuenta tres partes fundamentales descritas de la siguiente manera:

Parte inicial: es la iniciación e introducción, donde se presentan las normas, objetivos y presaberes acerca de la práctica para poder abordar la clase, seguido de esto se realiza el calentamiento físico pertinente, que impida cualquier tipo de lesión y tener un óptimo rendimiento durante el entrenamiento.

Parte Central o principal: este período es el más duradero, ya que se basa en poner en marcha los saberes anteriores con los nuevos adquiridos y poderlos comparar, así mismo se da la fundamentación técnica y realización de ejercicios específicos de cada categoría que ayudaran a cumplir cada uno de los objetivos propuestos para la clase.

Parte Final: a este momento también se le conoce como vuelta a la calma, donde deben ejecutar ejercicios de estiramiento en zonas específicas, que ayuden al cuerpo volver a su temperatura y condiciones normales, previniendo lesiones, de igual manera se debe brindar un espacio donde los estudiantes puedan expresar sus ideas, hagan retroalimentación comparando lo que ya sabían con lo nuevo que aprendieron.

4.5.5.3 Mallas curriculares – Modalidad fútbol

Tabla 8.

Esquema de malla curricular de fútbol de 6 -8 años

Categoría 6 A 8 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema
Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de valores y a una sana convivencia.	Hábitos saludables	Salud física	Limpieza e higiene
				Adecuada alimentación
				Sueño reparador y Descanso
		Cualidades Personales	Habilidades sociales	Actividades físicas
				Tolerancia a la frustración
				Autoestima
Cualidades Personales	Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo		
		Sana convivencia		
		Respeto a la diversidad		
Motriz	Reproduce movimientos predeportivos que facilitan avances en su condición física.	Cualidades Físicas	Resistencia	Cumplimiento de normas y puntualidad.
				Fundamentación del fútbol. (Falta, gol, penalti, saque de banda, saque de meta etc.)
			Flexibilidad	Trabajos de Anaeróbica Aeróbica acorde a su edad.
				Habilidades motrices básicas
			Coordinación	Buena elasticidad
				Sincronización y orientación.
Velocidad	Velocidad de reacción y de Carrera			
	Identifica los fundamentos básicos y técnicos del deporte.		Conducción	Regate
				Conducción del balón. con las diferentes partes del pie

Técnico		Fundamentación	Pases	Pases a distancias cortas y con las diferentes partes del pie.
			Remate	Finalización. Superficies de impacto
		Técnica	Control del balón	Control del balón y dominio Recepción con el cuerpo y sus diferentes partes
			Reglamento	Utensilios de trabajo y cumplimiento de normas.
Táctica	Identifica los sistemas tácticos de juego.	Fundamentos tácticos iniciales.	Principios tácticos	Posición de inicio. Diferenciación de la posición. Ubicación temporoespacial en la cancha.

Tabla 9.

Esquema de malla curricular de fútbol de 9 -11 años

Categoría 9 A 11 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema
Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de valores y a una sana convivencia.	Hábitos saludables	Salud física	Hábitos de higiene Sana alimentación Sueño reparador y Descanso Actividades físicas
			Habilidades sociales	Tolerancia a la frustración. Autoestima. Trabajo equipo
		Cualidades Personales	Relaciones interpersonales	Sana convivencia Respeto a la diversidad
			Responsabilidad	Cumplimiento de normas y puntualidad. Fundamentos avanzados del fútbol.
Motriz	Reproduce movimientos predeportivos que facilitan	Cualidades físicas	Resistencia	Trabajos Anaeróbica y Aeróbicos acorde a su edad.
			Flexibilidad	Buena elasticidad
			Coordinación	Sincronización y orientación.

	avances en su condición física.		Velocidad	Velocidad de reacción y de Carrera.
Técnico	Identifica los fundamentos básicos y técnicos del deporte.	Fundamentación Técnica	Conducción	Dribling Conducción del balón con las diferentes partes del pie
			Pases	Pases a distancias cortas y largas con las diferentes partes del pie.
			Remate	Finalización. Superficies de impacto
			Control del balón	Dominio de la pelota Recepción con las diferentes partes del cuerpo
			Reglamento	Utensilios de trabajo y cumplimiento de normas.
Táctica	Identificar y comprender los diferentes sistemas tácticos de juego.	Fundamentos tácticos	Principios tácticos	Diferentes sistemas de juego básicos. Movimientos con y sin balón. Ubicación temporoespacial en la cancha

Tabla 10.

Esquema de malla curricular de fútbol de 12 -14 años.

Categoría 12 A 14 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema
Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de valores y a una sana convivencia.	Hábitos saludables	Salud física	Aseo permanente.
				Alimentación saludable
				Sueño reparador y Descanso
		Cualidades Personales	Habilidades sociales	Actividades físicas
				Compresión, compañerismo, solidaridad, tolerancia.
				Autoestima.
		Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo	
			Sana convivencia	

				Respeto a la diversidad
			Responsabilidad	Cumplimiento de normas y puntualidad.
			Reglas básicas del futbol	Fundamentos avanzados del futbol.
Motriz	Reproduce movimientos predeportivos que facilitan avances en su condición física.	Cualidades físicas	Resistencia	Trabajos Anaeróbica y Aeróbicos acorde a su edad. Test físicos.
			Flexibilidad	Buena elasticidad
			Coordinación	Sincronización y orientación.
			Carreras	Cambio de ritmo. Carreras con obstáculos.
			Fuerza	Explosiva Isométrica
			Agilidad	Cambio de dirección y de orientación.
			Técnico	Identifica los fundamentos básicos y técnicos del deporte.
Pases y finalización	Definición en acciones de juego Transiciones con y sin oposición. Inferioridad numérica Transiciones en acciones reales de juego.			

			Control del balón	Dominio de la pelota Recepción con las diferentes partes del cuerpo
			Reglamento	Utensilios de trabajo y cumplimiento de normas.
Táctico	Identificar y comprender los diferentes sistemas tácticos de juego.	Fundamentos tácticos	Principios tácticos	Diferentes sistemas de juego básicos. Movimientos con y sin balón. Ubicación temporoespacial en la cancha
			Tenencia de balón	Trabajos de posesión de balón en espacio reducido.
			Doblajes	Permutas, coberturas, equilibrio balance bloques, marcas, zonas.
			Transición ataque-defensa	Transiciones con y sin oposición. Inferioridad numérica. Transiciones en acciones reales de juego.

4.5.5.4 Mallas curriculares – Modalidad Voleibol

Tabla 11.

Esquema de malla curricular de voleibol de 6 -8 años

Categoría 6 A 8 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema
Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de	Hábitos saludables	Salud física	Higiene personal
				Sana alimentación
				Sueño reparador y Descanso
				Actividades físicas

	valores y una sana convivencia.		Habilidades sociales	Tolerancia a la frustración. Autoestima.
			Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo Sana convivencia Respeto a la diversidad
		Cualidades Personales	Responsabilidad	Cumplimiento de normas y puntualidad.
			Reglas básicas del voleibol	Fundamentos básicos del voleibol. Golpe de dedos. Golpe de antebrazo. Saque. Remate.
Motriz	Reconoce y afianza los diferentes aspectos motrices útiles dentro del campo de juego en pro de su desarrollo acorde.	Cualidades físicas	Resistencia	Resistencia básica del deporte específica en tramos cortos.
			Flexibilidad	Flexibilidad activa y pasiva.
			Coordinación	Coordinación miembros inferiores y superiores con móvil (balón).
			Velocidad	Velocidad de reacción simple con diferentes estímulos, acústicos o comandos verbales.
Técnico	Reconoce y aplica los diferentes fundamentos básicos de la disciplina deportiva.	Fundamentación Técnica		Dominio del golpe específico.
			Golpe de dedos	Control combinado en diferentes situaciones con y sin desplazamiento
			Golpe de antebrazo	Dominio y control combinado en diferentes situaciones con y sin desplazamiento.
			Saque	Tipos de saque acorde con el enfoque metodológico. Superficies de contacto en los diferentes saques.
			Remate	Control y dominio corporal. Superficies de contacto efectivo con control postural específico.

			Reglamento	Cumplimiento de las normas específicas en cada uno de los elementos técnicos en cuestión.
Táctico	Reconoce y aplica los aspectos tácticos básicos en su interacción con la disciplina deportiva.	Fundamentos tácticos básicos.	Principios tácticos	Posiciones Rotaciones Espacios comunes Orientación espacio temporal en el campo de juego.

Tabla 12.

Esquema de malla curricular de voleibol de 9 -11 años

Categoría 9 A 11 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema
Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de valores y a una sana convivencia.	Hábitos saludables	Salud física	Higiene.
				Sana alimentación
				Sueño reparador y Descanso
		Cualidades Personales	Habilidades sociales	Actividades físicas
				Tolerancia a la frustración.
				Autoestima.
Cualidades Personales	Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo		
		Sana convivencia		
		Respeto a la diversidad		
Motriz	Ejecuta acciones específicas dentro del campo de	Cualidades físicas	Responsabilidad	Cumplimiento de normas y puntualidad.
			Reglas básicas del voleibol	Fundamentos específicos con variabilidad y complejidad en la interacción de la disciplina deportiva.
Motriz	Ejecuta acciones específicas dentro del campo de	Cualidades físicas	Resistencia	Ejecución de ejercicios de resistencia base y específica.
			Flexibilidad	Ejercicios dinámicos de flexibilidad activa y pasiva.

	juego que facilitan el avance en la respuesta motriz.		Coordinación	Ejercicios dinámicos de coordinación con móvil y sin móvil. (Balón).
			Velocidad	Velocidad de reacción simple y compleja.
Técnico	Aplica los fundamentos básicos técnicos de la disciplina deportiva.	Fundamentación Técnica básica	Golpe de dedos	Golpe de dedos direccionado a posiciones específicas. Golpe de dedos con y sin desplazamiento control postural.
			Golpe de antebrazo	Golpe de dedos con y sin desplazamiento control postural.
			Saque	Tipos de saque acorde con el enfoque metodológico y grupo etario. Superficies de contacto en los diferentes saques.
			Remate	Control y dominio corporal. Superficies de contacto efectivo con control postural específico.
			Reglamento	Cumplimiento de las normas específicas en cada uno de los elementos técnicos en cuestión.
Táctico	Reconocer y aplicar los diferentes sistemas tácticos en la disciplina deportiva.	Fundamentos tácticos básicos y específicos	Principios tácticos básicos y específicos	Posiciones Rotaciones Espacios comunes Orientación espacio temporal en el campo de juego.

Tabla 13.

Esquema de malla curricular de voleibol de 12 -14 años

Categoría 12 A 14 Años				
Componente	Logro	Contenido	Tema	Subtema

Educativo	Participa en entornos que ayudan a la construcción de valores y a una sana convivencia.	Hábitos saludables	Salud física	Aseo permanente. Alimentación saludable Sueño reparador y Descanso Actividades físicas		
		Cualidades Personales	Habilidades sociales	Compresión, compañerismo, solidaridad, tolerancia. Autoestima.		
			Relaciones interpersonales	Trabajo en equipo Sana convivencia Respeto a la diversidad		
		Responsabilidad	Reglas básicas del voleibol	Cumplimiento de normas y puntualidad. Fundamentos avanzados del voleibol.		
		Motriz	Ejecuta movimientos específicos con alta variabilidad motriz que facilitan la eficiencia dentro de la disciplina deportiva.	Capacidades físicas	Resistencia	Ejercicios de resistencia básica y específica con variabilidad de estímulos bajo acciones de juego real.
					Flexibilidad	Ejercicios específicos de flexibilidad activa y pasiva.
Coordinación	Coordinación básica y específica de miembros superiores e inferiores con desplazamientos.					
Carreras	Desplazamientos frontales, laterales, hacia atrás con cambios de ritmo por posiciones en el campo de juego.					
Fuerza	Explosiva-reactiva. Isométrica-dinámica.					
			Agilidad	Cambios constantes de estímulos y desplazamientos con diferentes problemas motrices, buscando una óptima toma de decisiones.		
Técnico	Ejecuta los fundamentos	Fundamentación	Golpe de dedos	Golpe de dedos direccionado a posiciones específicas.		

	técnicos básicos y específicos del deporte.	Técnica	Golpe de antebrazo	Golpe de dedos con y sin desplazamiento control postural.
			Saque	Tipos de saque acorde con el enfoque metodológico y grupo etario. Superficies de contacto en los diferentes saques.
			Remate	Control y dominio corporal. Superficies de contacto efectivo con control postural específico.
			Reglamento	Cumplimiento de las normas específicas en cada uno de los elementos técnicos en cuestión.
				Sistemas de juego defensivos
				W
				U
			Principios tácticos	Sistemas de juego ofensivos. 4-2 5-1 3-3
Táctico	Aplicar y ejecutar los sistemas de juego ofensivos y defensivos en la disciplina deportiva.	Fundamentos tácticos específicos	Juego Rápido	Control y ubicación en tiempo-espacio según rol definido por posición. Ejercicios de bloqueo, recepción y ataque continuo.
			Cooperación y oposición	Ejercicios de roles dentro de un sistema de juego específico con variabilidad de acciones buscando efectividad en desarrollo de juego simulado y real.
			Acciones de juego con inferioridad numérica	Cooperación en los diferentes sistemas de juego, con deficiencias y problemas reales de juego,

eficiencia y efectividad con la variabilidad de estímulos.

4.5.6 Planes de clase

Los planes de clase que se presentan a continuación en la figura 10, se guían por el modelo constructivista tomando tópicos de la malla curricular, se divide en tres momentos: inicial, principal y final.



Figura 12. Modelo constructivista vertical escuela deportiva

4.5.6.1 Ejemplo plan de clases modalidad fútbol

El diseño de los planes debe propender por mantener una estructura coherente entre el objetivo educativo, motriz y deportivo. Las sesiones de clase cuentan con tres fases consecutivas que se describen a continuación:

En la fase inicial de cada sesión se debe considerar la preparación, alistamiento y calentamiento, en relación desde la movilidad articular, desde la activación cardiovascular y cerebral, colocando a los niños y niñas en una disposición completa para la participación en la sesión de clase.

En la fase central, se debe establecer una relación de lo general a lo particular, logrando una especificidad del movimiento y la ejecución de los gestos técnico. Desde el proceso práctico, la organización y estructura debe dar cuenta de la práctica. Se recomienda siempre ejemplificar el ejercicio, explicar el paso a paso y generar una inquietud permanente frente a los aprendizajes obtenidos.

En la fase final, se debe realizar a nivel físico un estiramiento, vuelta a la calma y proceso de relajación, adicionalmente se sugiere realizar una reflexión pedagógica sobre los aprendizajes obtenidos y su utilidad para la vida diaria.

Tabla 14.

Ejemplo de sesiones de entrenamiento deportivo para estudiantes de 6-8 años

Programa: Escuela Deportiva		Categoría: 6 A 8 Años
Semana: 1	Horario: Miércoles 4:00 Pm A 5:30 Pm Y Domingo 8:00 Am A 9:30 Am	
Entrenador: ELIMINADO PARA EVALUACIÓN		
Objetivo: Crear Nuevos Aprendizajes En La Conducción Del Balón Mediante Presaberes En La Práctica Deportiva Del Fútbol.		
Estructura de la clase	Objetivos	
Parte Inicial (Objetivos e identificación de problemas y búsqueda de soluciones)	Hacer uso del entorno como medio para realizar sus primeros movimientos corporales.	
	Combinar presaberes con los nuevos adquiridos en la práctica del fútbol.	
	Fortalecer sus presaberes mediante la práctica deportiva.	
	Mejorar su técnica y táctica por medio de las instrucciones del docente.	
Parte Principal (Entrenamiento técnico-táctico de la modalidad)		
Parte Final – Retroalimentación		
Contenido: Fútbol		

Temas:

Fundamentación básica del fútbol, en la conducción de la pelota.

Primer acercamiento con el balón.

Conducción

Finta (estrategia de confusión)

Regate de pelota

Indicador de desempeño:

Conoce la fundamentación básica del fútbol durante el desarrollo de las actividades.

Ejecuta ejercicios de conducción con el balón partiendo de sus presaberes y adquiriendo nuevos aprendizajes.

Fortalece su motricidad gruesa realizando ejercicios de coordinación conduciendo la pelota.

Presenta actitud de respeto y motivación frente a las actividades desarrolladas

Actividades:

Indagar acerca de los intereses de los estudiantes.

Proporcionar los objetivos que se quieren alcanzar.

Calentamiento de articulaciones y músculos.

Conducción de pelota.

Explicación de la conducción de la pelota.

Vuelta a la calma.

Experiencias significativas.

Metodología	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Conocer los intereses de los estudiantes frente a esta modalidad deportiva. 	Cancha
<ul style="list-style-type: none"> • Plantear los objetivos de actividades que se van a realizar. 	
<ul style="list-style-type: none"> • Estiramiento muscular haciendo énfasis en los músculos de las extremidades a trabajar, así mismo durante el calentamiento se hacen preguntas a los estudiantes como: ¿Qué es una lesión?, ¿Por qué es importante estirar antes de la práctica deportiva? 	Balón
	Conos
<ul style="list-style-type: none"> • Retroalimentación por parte del entrenador acerca de la importancia del estiramiento: “para evitar lesiones musculares y articulares” 	Bandas elásticas

- Juego predeportivo libre con los conceptos iniciales que tienen los estudiantes acerca de la conducción de pelota.
- Observar el desarrollo del juego, permitiendo detectar fortalezas y debilidades que sirvan como punto de partida en la elaboración de nuevas estrategias que serán abordadas en la parte principal de la clase.
- El docente como facilitador ejecutará un ejercicio de conducción en línea recta sin obstáculos.
- Los estudiantes realizarán el ejercicio planteado por el docente, el cual este dará indicaciones y hará correcciones concretas acerca de su ejecución.

Observaciones:

Fuente: Autores

Tabla 15.

Ejemplo de sesiones de entrenamiento deportivo para estudiantes de 12-14 años

Programa: Escuela Deportiva	Categoría: 12 A 14 Años
Semana: 1	Horario: Miércoles 4:00 Pm A 5:30 Pm Y Domingo 8:00 Am A 9:30 Am
Entrenador: ELIMINADO PARA EVALUACIÓN	
Objetivo: Fortalecer los conceptos previos del saque en la práctica del voleibol dirigida por el entrenador.	
Estructura de la clase	Objetivos
Parte Inicial	Ejecutar el saque bajo de manera correcta combinando saberes previos con los nuevos. Aplicar el saque a la práctica deportiva con cierta precisión. Fortalecer la técnica del saque guiado por el docente. Mejorar su técnica y táctica por medio de las instrucciones del docente.
Parte Principal (Entrenamiento técnico-táctico de la modalidad)	
Parte Final – Retroalimentación	
Contenido: Voleibol	
Temas:	Fundamentos básicos del voleibol Saque de abajo Saque lateral por debajo.

Indicador de desempeño:

Ejecuta saques de abajo y saque lateral por debajo partiendo de sus presaberes.
 Adquiere nuevos aprendizajes en el proceso de saque mediante el refuerzo de sus saberes anteriores.
 Tiene una actitud de respeto y colaboración en la práctica deportiva.

Actividades:

Identificar intereses sobre la práctica del voleibol por parte de los estudiantes.
 Brindar los objetivos de la sesión.
 Estiramiento para evitar lesiones.
 Saques
 Fundamentación de saque y posición de brazos y piernas
 Regreso a la calma y Retroalimentación.

Metodología	Recursos
<ul style="list-style-type: none"> • Formación y presentación. • Conocer la importancia de esta práctica deportiva para los estudiantes. • Informe de objetivos. • Calentamiento general de las extremidades. • Detección de preconcepciones acerca del voleibol, específicamente en el saque. • Juego de iniciación para detectar falencias y fortalezas, mediante los preconcepciones de saque (por debajo lateral y de frente), permitiendo que los estudiantes realicen los saques de manera libre. • El docente realizara saques (por debajo lateral y de frente), de manera adecuada para que los estudiantes realicen los ejercicios con la explicación brindada. • Enseñar posición correcta de: brazos y pies en el saque por debajo, de frente y por debajo lateral. • Juego dirigido con los tópicos abordados en la sesión, donde el docente observa la postura y compara los saques anteriores (sin explicación previa) con los nuevos ya explicados. 	<p>Cancha Malla Balón</p>

Capítulo 5: Conclusiones y recomendaciones

5.1 Conclusiones

Se logró identificar que las actividades realizadas por los estudiantes en su tiempo libre son en su mayoría actividades que enriquecen el desarrollo tanto personal como físico de los estudiantes, lo cual se erige como una oportunidad para el desarrollo de esta propuesta.

Teniendo en cuenta la fundamentación teórica con base en el constructivismo, el cual se caracteriza porque el ser humano se desarrolla a partir de esquemas anteriores y construye un nuevo aprendizaje, teniendo en cuenta el medio del que está rodeado Ramos (2005), se crearon sesiones de entrenamiento que involucran los pre saberes, la práctica con los nuevos aprendizajes y retroalimentación de lo aprendido, lo cual es una necesidad dado el estado de desaprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes.

Para el diseño de la propuesta deportiva que permite la formación integral de los estudiantes, y además mejorará el manejo del tiempo libre en actividades cotidianas, fue necesario el diseño y aplicación de tres instrumentos para la recolección de datos: el primero una encuesta a los alumnos en edades comprendidas entre los 6 a los 14 años para identificar sus preferencias deportivas, encontrando que el fútbol y el voleibol son los de mayor demanda; en el segundo se realizó una entrevista, eligiendo de manera aleatoria a 10 estudiantes entre los 6 a 14 años para indagar sobre su interés en la participación de la escuela, y el tercero una entrevista a la rectora de la institución, que tuvo como objetivo conocer la percepción frente a su creación. La aplicación de estos instrumentos permitió averiguar sobre las ideas acerca del aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes, el interés por hacer parte de la escuela deportiva y la importancia de su implementación para la institución.

Se concluye que el diseño de la escuela deportiva es una estrategia positiva para el aprovechamiento del tiempo libre y del desarrollo personal, ya que los estudiantes en la entrevista manifestaron motivación por hacer parte de ella, recalcando que pueden mejorar las relaciones interpersonales, crear vínculos para fortalecer el trabajo en equipo y tener una sana convivencia con alumnos de otros grados. De igual manera la escuela de formación deportiva permitirá que los estudiantes tengan un óptimo desarrollo físico, emocional, social y deportivo.

El diseño de la escuela deportiva se constituye como una herramienta participativa para los estudiantes de la institución educativa Instituto Caldas, se ha consolidado como un instrumento extracurricular de gran utilidad para la ocupación del tiempo libre de los estudiantes.

La disposición, tanto de directivos docentes como estudiantes en el Instituto Caldas, permite, desde antes de iniciar con el proyecto, saber, que la cooperación en el mismo se encuentra garantizada, esto permitió iniciar la elaboración de las actividades a desarrollar en las sesiones, tanto en el fútbol como en el voleibol.

Con las actividades seleccionadas se elaboraron las sesiones de formación, segmentando la población en grupos por edades, dentro del diseño de las sesiones se tienen en cuenta las actividades previas y posteriores a llevar a cabo en el proceso de formación deportiva, mediante un modelo constructivista.

Los canales eficientes para la ejecución de la propuesta serán aquellos en los cuales, toda la comunidad se encuentre involucrada, de manera que el pilar del proyecto sea el procurar que los estudiantes saquen el mayor provecho de la escuela deportiva y ésta tenga impacto en su desarrollo personal, sus relaciones interpersonales y desarrollo cognoscitivo y motriz

5.2 Recomendaciones

El estudio, podría ser escalado en una mayor cantidad de niños y jóvenes, de manera que las interacciones puedan ser extendidas en diferentes contextos, y con esto, se podría evaluar la importancia de las escuelas deportivas.

En futuras investigaciones, las escuelas deportivas pueden ser utilizadas para que niños y jóvenes sean eficientes con el uso de su tiempo libre, sino que además, mediante un modelo de sesiones constructivistas, permita su desarrollo de nuevas habilidades sociales y deportivas.

Realizar un proceso de investigación después de implementada la propuesta y evaluar diferentes aspectos del desarrollo de los niños y jóvenes con el fin de medir el impacto positivo sobre el desarrollo cognoscitivo de los niños y adolescentes.

Se sugiere incluir otros deportes, donde los estudiantes tengan más opciones y elijan el de mayor interés para su práctica.

Se recomienda aplicar la propuesta de escuela deportiva con el fin de que los estudiantes tengan un mejor aprovechamiento del tiempo libre y también adquieran hábitos saludables para su vida.

Se sugiere implementar un costo de matrícula y mensualidad a los estudiantes que quieran pertenecer a esta escuela deportiva, para adquirir las diferentes dotaciones, pues se recalca que la escuela es diferente a las lúdicas deportivas de la institución.

Bibliografía

ACODESI. (2013). La formación integral y sus dimensiones: Texto didáctico. Bogotá D.C:

Editorial Kimpres LTDA.

Acto legislativo número 02. Congreso de la República de Colombia. Diario oficial 44.133.

<http://www.bogotaturismo.gov.co/sites/intranet.bogotaturismo.gov.co/files/ACTO%20LEGISLATIVO%2002%20DE%202000.pdf>

Airasca, D., Giardini, H. (2009). Actividad física, salud y bienestar. Argentina: Editorial Nobuko

Apellaniz, I. (2018). *Proyecto de promoción de hábitos saludable en el ámbito escolar para el centro Echeyde III de Canarias* [tesis de pregrado, Universidad del País Vasco].

Repositorio institucional UPV.

https://addi.ehu.es/bitstream/handle/10810/29891/TFG_Apellaniz%2C_Irune.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Arias, L. (2015). *Actividades físicas, deportivas y recreativas para el aprovechamiento del tiempo libre en los niños y niñas de 06-12 años del recinto Macuchi, parroquia La Esperanza, cantón Pujilí, provincia de Cotopaxi en el periodo 2012-2013* [tesis de pregrado, Universidad Técnica de Cotopaxi]. Repositorio institucional UTC.

<http://repositorio.utc.edu.ec/handle/27000/2256>

Arnáez, P. (2005). Algunos principios pedagógicos derivados de la teoría de Piaget aplicados en el área de lengua. *Paradigma*, 26(1).

http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-22512005000100002

- Barbosa, S., Urrea, A. (2018). Influencia del deporte y la actividad física en el estado de salud físico y mental: una revisión bibliográfica. *Revista Katharsis*, N 25, enero-junio 2018, pp.141-159, Disponible en <http://revistas.iue.edu.co/index.php/katharsis>
- Bedoya, M y Arango, P. (2012). Constructivismo y construccionismo social: Algunos puntos comunes y algunas divergencias de estas corrientes teóricas. *Prospectiva: Revista de trabajo social e intervención social*, (17).
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5857466>
- Brunicardi, D. (2010). *Buscando un modelo de deporte escolar para el municipio de Segovia - Un estudio a partir de las valoraciones, intereses y actitudes de sus agentes implicados* [tesis de maestría, Universidad de Valladolid]. Repositorio institucional Unirioja.
<https://repositorio.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=131359>
- Camerino Folleguer, H (2018) Aportaciones del deporte recreativo. Primer congreso de la asociación española de ciencias del deporte.
https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/caceres/Recreacion_deportiva/2aportaciones.pdf
- Castiñeiras, M. (2002). La teoría pedagógica de John Dewey. *Revista de filosofía y teoría política*. (34), 63-69. <https://www.rfytp.fahce.unlp.edu.ar/>
- Comas, D. (2000). Agobio y normalidad: una mirada crítica sobre el sector ocio juvenil en la España actual. *Revista de estudios de juventud*, 50, 9-22.
- Contreras, R y Velásquez, R. (2001). *Iniciación deportiva*. Síntesis.
<https://www.casadellibro.com/libro-iniciacion-deportiva/9788477388951/789171>
- Chávez, J. (1998). Introducción a la Pedagogía General. Manuscrito inédito.

- Díaz, L., Torruco, U., Martínez, M y Varela, M. (2013). La entrevista, recurso flexible y dinámico. *Investigación educ. médica*, 2(7), 162-167.
http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S200750572013000300009&script=sci_arttext
- Devís, J., Peiró, C. (2010). *Actividad física, deporte y salud*. Barcelona: Inde Publicaciones.
- Echavarría, M y Espinosa, M. (2014). *Capacidades físicas de los niños entre 6 y 16 años de edad pertenecientes a la escuela de iniciación y formación de Taekwondo del club deportivo Universidad de San Buenaventura-Medellín* [tesis de pregrado, Universidad de San Buenaventura Colombia]. Repositorio institucional USB.
<http://bibliotecadigital.usbcali.edu.co/handle/10819/2816>
- Frank, B. M. (1983), “Flexibility of information processing and the memory of field independent and field dependent learners”, en *Journal of Research Personality*, 17, pp. 89-96.
- García, C. (2011). Estudio de dos modelos de enseñanza para la iniciación en voleibol. *Apunts. Educación física y deportes*, 4(126), 84-84.
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/316526> [Consulta: 9-12-2020].
- González, J. L. (1996). *El entrenamiento psicológico en los deportes*. Madrid. Editorial Biblioteca Nueva.
- Gutiérrez, M. (2004). El valor del Deporte en la educación integral del ser humano. *Revista educación*,(335). http://www.revistaeducacion.educacion.es/re335/re335_10.pdf
- Guillén del Castillo M., Linares, D. (2002). *Bases biológicas y fisiológicas del movimiento humano*. España: Panamericana.

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la Investigación*. Mc Graw Hill Education.

<http://observatorio.epacartagena.gov.co/wpcontent/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>

Herrera, O. (2015). Enseñanza del fútbol para niños en seis escuelas de fútbol de Concepción, Chile. *EFDeportes*, 8(210) ,1. <https://www.efdeportes.com/efd210/ensenanza-del-futbol-para-ninos-en-chile.htm>

Instituto Colombiano de Deportes – Coldeportes (1991, 05 de agosto). Resolución 001909. *Por la cual se reglamenta el proyecto de ESCUELAS DE FORMACION. El Director General del Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte “COLDEPORTES”, en uso de sus facultades legales y estatutarias.* <https://guiatramitesyservicios.bogota.gov.co/wp-content/uploads/2017/11/Resolucion-001909-del-5-de-agosto-de-19910.pdf>

Instituto Colombiano de Deportes – Coldeportes (1991, 25 de abril). Resolución 000058. *Por la cual se crea El proyecto "Escuelas de Formación Deportiva" y se asigna la sede las direcciones de las mismas.* <https://www.idrd.gov.co/sitio/idrd/sites/default/files/imagenes/acuerdo%20058%20de%2019910.pdf>

Jacoby, E., Bull, F., Neiman, A. (2003). Cambios acelerados del estilo de vida obligan a fomentar la actividad física como prioridad en la Región de las Américas. *Revista Panamericana Salud Pública*, 4(4), 223-225. <https://www.scielosp.org/pdf/rpsp/v14n4/18120.pdf>

Kogan, N. (1971), “Educational implications of cognitive styles”, en: G. S. Lesser (ed.), *Psychology and Educational Practice*, Glenview, Scott y Foresman, pp. 242-292.

IDRD. (s.f.). www.idrd.edu.gov.

Leal, P., Torres, N y Baracaldo, D. (2017). Analysis of the pedagogical components of 24 significant experiences in sports interest centers in Bogotá, Colombia. In *SHS Web of Conferences*, 37, 1-8. https://www.shs-conferences.org/articles/shsconf/abs/2017/05/shsconf_erpa2017_01018/shsconf_erpa2017_01018.html

Ley 181 de 1995. Congreso de la República de Colombia.

<http://www.imrds.gov.co/normatividad/ley-181-de-enero-18-de-1995>

Lobo, J. L. y Menchén, F. (2004). Libertad y responsabilidad en el tiempo libre. Estrategias y pautas para padres y educadores. Madrid: Pirámide.

López Morocho. (2020). *Uso del tiempo libre y niveles de actividad física en niños de la Unidad Educativa VIGOSTKY* [tesis de pregrado, Universidad Nacional De Chimborazo].

Repositorio Institucional Unach. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/6509>

López, P y Fachelli, S. (2016). *La encuesta. Metodología de la investigación social cuantitativa*. Universidad Autónoma de Barcelona.

https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsoccua_a2016_cap2-3.pdf

López, F., Vélez, D., León, M., Ortín, N y López, M. (2010). La influencia de un modelo constructivista para la enseñanza de la táctica en baloncesto sobre la eficacia del juego durante la competición. *Retos. Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*.

Maldonado, M. (2001). Las competencias, una opción de vida. Metodologías para el diseño curricular. Bogotá, Colombia: Ecoe Ediciones.

Madrona, P., Villora, S., Vicedo, J y Bustos, J. (2010). Actividad física y hábitos relacionados con la salud en los jóvenes: estudio en España. *Revista Reflexiones*, 89(2).

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=72918027011>

Martínez, M. (2006). Validez y confiabilidad en la metodología cualitativa. *Paradigma*, 27(2).

07-33. http://ve.scielo.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1011-

22512006000200002

Martínez Palacios, SA, Rosales Aguilera Y (2012). El deporte como una de las ramas de la cultura Física constituye un fenómeno social y su vínculo con la ciencia y la tecnología.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, Nº 171, Agosto de

2012. <http://www.efdeportes.com>

Matamoros, W. (2019). Sedentarismo en niños y adolescentes: Factor de riesgo en aumento.

RECIMUNDO, 3(1).

Matsudo, S. (2012). Actividad física: para la salud. *Rev. Med. Clin.*, 209 -217.

Matsudo, S. (2012). Actividad física: pasaporte para la salud. *Revista Médica Clínica Las*

Condes, 23(3).

McKernan, J. (1996). Investigación-acción y currículum. Morata.

McNeill, J., Howard, S., Vella, S., Santos, R y Cliff, D. (2018). Physical activity and modified

organized sport among preschool children: Associations with cognitive and psychosocial health. *Mental Health and Physical Activity*, 45-52.

doi:<https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2018.07.001>

Medicine, A. C. (2007). Manual ACSM para la valoración y prescripción del ejercicio.

Barcelona: Paidotribo

Meneses, G. (2007). *Diseño y fases de la investigación*. Síntesis.

<https://www.tdx.cat/bitstream/handle/10803/8929/9Disenoyfasesdelainvestigacion.pdf?sequence=15&isAllowed=y>

Ministerio de Educación en Colombia (MinEducación, 2017, 17 de noviembre). *Mallas de aprendizaje 1° a 5°*. https://www.mineducacion.gov.co/1759/w3-article-363429.html?_noredirect=1

Moore, M. G.; Haskins, R. y Mckinnery, J. D. (1980), "Classrooms Behavior of Reflected and Impulsive Children", en *Journal of Applied Developmental Psychology*, 1, pp. 59-75.

Morales, L. y Zuluaga, A. (2020). Towards a pedagogical perspective in the extracurricular training through sports schools and the knowledge of the "Profe". *3(8)*, 37-56.

Moscoso, D., Moyano, E., Biedma, L., Fernandez-Ballesteros, R., Martín, M., Ramos, C., Rodriguez-Morcillo L., Serrano del Rosal, R. (2009). Deporte, salud y calidad de vida. Fundación " la Caixa".
http://investigacionsocialdeporte.com/es/wpcontent/uploads/informes/vol26_sencer_es.pdf

Murillo Quiñoes L. Utilización del tiempo libre en la población juvenil de 15- 18 años del corregimiento de Santiago Pérez en el Municipio de Ataco. Tesis. Universidad del Tolima. 2015. <http://45.71.7.21/bitstream/001/1483/1/RIUT-BHA-spa-2015-Utilizaci%C3%B3n%20del%20tiempo%20libre%20en%20la%20poblaci%C3%B3n%20juvenil%20de%2015-18%20a%C3%B1os%20del%20Corregimiento%20de%20Santiago%20P%C3%A9rez.pdf>

- Osses, S., Sánchez, I y Ibáñez, F. (2006). Investigación cualitativa en educación. Hacia la generación e teoría a través del proceso analítico. *Estudios pedagógicos (valdivia)*, 32(1), 119-133. doi:<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052006000100007>
- Peralta Huamantuma, RW. ACTIVIDAD FÍSICA EN ESTUDIANTES DEL VII CICLO DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA PEDRO VILCAPAZA AZÁNGARO – 2017. Tesis. Perú, 2018.
http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/9926/Peralta_Huamantuma_Richard_Wagner.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Pérez, G. (1994). *Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. Madrid: Iberoamérica.
- Proyecto Educativo Institucional (PEI), Instituto Caldas. Centro educativo Alfonso Gómez Gómez. 2013.
https://cloud1f.edupage.org/cloud/PEI_InstitutoCaldas_2017.pdf?z%3ACIAbJY08QwZtNt3gQmQDaXTYWZ6iTRM%2BeBcFWXosPEU3R0cdi017aipVPuCh6i5y
- Pineda, N., Estrada, M y Grisales, C. (2019). Guía metodológica para la enseñanza de las habilidades motrices básicas de locomoción en los niños de la categoría iniciación de la escuela de fútbol ASDI del municipio de Rionegro [tesis de pregrado, Universidad Católica de Oriente]. Repositorio institucional
<http://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/266/Trabajo%20de%20grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ramos, P. (2005). Teoría del constructivismo social del Lev Vygotsky y comparación con la teoría de Jean Piaget.
- Rojas, C., Sánchez, H., y Segura, S. (2017). *Propuesta en la creación de escuelas de formación deportiva para el aprovechamiento del tiempo libre en el Colegio Montessori de la*

- ciudad de Chiquinquirá* [tesis de pregrado, Universidad Católica de Oriente]. Repositorio institucional.
<http://repositorio.uco.edu.co/bitstream/handle/123456789/684/Documento%20Tesis%20de%20Grado.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saavedra, J. (2018). *Valoración de la coordinación motriz de los niños participantes en el programa de Escuelas de Iniciación deportiva (EID) del INDERBU en la ciudad de Bucaramanga* [tesis de pregrado, Universidad Santo Tomás de Aquino]. Repositorio institucional.
<https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/10287/2018juansaavedra.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Saldarriaga, P., Bravo, G y Loor, M. (2016). La teoría constructivista de Jean Piaget y su significación para la pedagogía contemporánea. *Dominio de las Ciencias*, 2(3 Especial), 127-137.
- Sallis, JF, Hovell, M.F. (1990), Determinants of exercise behavior. En Holloszy, J.O & Pandolf, K.B. Exercise and sports sciences review, 18. Baltimore: Williams & Wilkins.
- Sampieri, H, R., Fernández C. y Baptista, M. (2014). Metodología para la Investigación 6^o Edición. Recuperado de <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>
- Sánchez EY, Sánchez Martínez NY, Zambrano Porras OF. El impacto de la escuela de formación deportiva atlético Garcés como medio para el aprovechamiento del tiempo libre. Bogotá, 2014.
https://repository.uniminuto.edu/bitstream/handle/10656/2934/TEFIS_SanchezGutierrezEna_2014.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Sandoval, J., Caracuel, J., y Ceballos, O. (2014). Motivación y ejercicio físico deportivo.

Síntesis.

Schumacher, A., y Seiler, R. (2011). Extra-curricular sport participation: A potential buffer against social anxiety symptoms in primary school children. *Psychology of Sport and Exercise*, 12(4), 347-354. doi:<https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2011.03.007>

Silva, P. (2014). *Aprendizaje significativo, conocimientos previos y categorías didácticas para la enseñanza de la historia: Consideraciones y presencias en dispositivos didácticos y trabajo docente* [tesis de pregrado, Universidad ACADEMIA de Humanismo Cristiano].

Repositorio institucional.

<http://bibliotecadigital.academia.cl/bitstream/handle/123456789/3226/TPHIS%20135.pdf?sequence=1>

Strauss, A., y Corbin, J. (2002). *Bases de la investigación cualitativa*. Universidad de Antioquia.

Toribio, E. (2019). *Corrientes Modernas de la Educación Física y su Contribución al Desarrollo de la Pedagogía de la Educación Física* [tesis de posgrado, Universidad Nacional de Educación]. Repositorio institucional.

<http://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/3439/MONOGRAF%C3%8DA%20-%20TORIBIO%20AGUADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tünnerman, C. (2011). El constructivismo y el aprendizaje de los estudiantes.

Universidades(48), 21-32. <https://www.redalyc.org/pdf/373/37319199005.pdf>

Valdez Velásquez Armando. Etapas del desarrollo cognitivo de Piaget. 2014. Universidad Marista de Guadalajara (México).

https://www.researchgate.net/publication/327219515_Etapas_del_desarrollo_cognitivo_de_Piaget

Velásquez Cortés, S. Salud física y emocional. Programa institucional, actividades de educación para una vida saludable. Sistema de universidad virtual. Universidad autónoma del estado de Hidalgo.

https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/licenciatura/documentos/LECT103.pdf

Vidarte, J. A., Vélez, C., Sandoval, C., Alfonso, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202 – 218.

<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v16n1/v16n1a14.pdf>

Apéndice A. Consentimiento informado de la rectora del Instituto Caldas

Bucaramanga, 21 de septiembre de 2020

Rectora

Claudia Lucia Salazar Jaimes

Colegio Instituto Caldas

Bucaramanga

Reciba un cordial saludo,

La presente es con el fin de solicitar muy respetuosamente el permiso para realizar una investigación la cual tiene como objetivo principal Diseñar una escuela deportiva de futbol y voleibol basados en el construccionismo como una estrategia para la motivación hacia el deporte en niños, niñas y jóvenes en edades de 6 a 14 años del Instituto Caldas, desde el tema del aprovechamiento del tiempo libre. Esto para observar la viabilidad de dicha propuesta, además de los intereses por parte de la institución, padres de familia y estudiantes. De esta manera se haría posible el valor agregado de aportar como estudiantes de la Maestría en educación de la Universidad Autónoma de Bucaramanga-UNAB, algunas recomendaciones necesarias para avanzar en ello.

De ante mano le aseguramos total discreción, además del anonimato en las respuestas para los resultados, cabe mencionar que se realizaran algunas entrevistas a algunos padres de familia y un grupo focal de estudiantes acerca de dicha propuesta, a los que también se les enviara un consentimiento para su aplicación.

- Las entrevistas estarán contempladas con preguntas abiertas y de interés que ayuden a responder los objetivos de esta investigación.
- Todas las entrevistas se desarrollarán por medio virtual o telefónico, según dispongan los participantes, es importante mencionar que deseamos grabar la entrevista para analizar a profundidad la información que se obtenga en ese momento.

- Los resultados de esta entrevista solo se utilizarán en el marco de esta investigación, y en ningún caso serán usados para otros propósitos diferentes. Estos datos serán almacenados en medios virtuales para fines educativos.

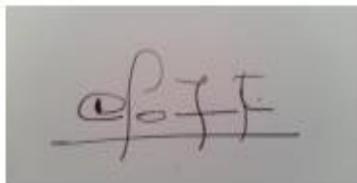
Nombre del proyecto: Diseño de una escuela deportiva en fútbol y voleibol para el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y jóvenes en edades de 6 a 14 años del instituto caldas.

Estudiantes de Maestría en Educación-UNAB:

- German Andrés Bautista Blanco
- Faber Alonso Quintero García

Agradecemos su Colaboración y atención

Firma Rectora



CLAUDIA LUCIA SALAZAR JAIMES

CC 63304661

Apéndice B. Consentimiento informado padres de familia del Instituto Caldas

Bucaramanga, 1 de septiembre de 2020

Padres de Familia
Colegio Instituto Caldas
Bucaramanga

Reciban un cordial saludo,

Los invitamos a participar en una investigación, la cual tiene como objetivo principal Diseñar una escuela deportiva de futbol y voleibol basado en el construccionismo como una estrategia para la motivación hacia el deporte en niños, niñas y jóvenes en edades de 6 a 14 años del Instituto Caldas, desde el tema del aprovechamiento del tiempo libre. Esto para observar la viabilidad de dicha propuesta, además de los intereses por parte de la institución, padres de familia y estudiantes. De esta manera se haría posible el valor agregado de aportar como estudiantes de la Maestría en educación de la Universidad Autónoma de Bucaramanga-UNAB, algunas recomendaciones necesarias para avanzar en ello.

De ante mano le aseguramos total discreción, además del anonimato de sus miembros en los resultados, cabe mencionar que se realizará una entrevista a un grupo focal de estudiantes acerca de dicha propuesta.

Su participación en este estudio involucra lo siguiente:

- Las entrevistas estarán contempladas con preguntas abiertas y de interés que ayuden a responder los objetivos de esta investigación.

- Todas las entrevistas se desarrollarán por medio virtual o telefónico, según dispongan los participantes, es importante mencionar que deseamos grabar la entrevista para analizar a profundidad la información que se obtenga en ese momento.

almacenados en medios virtuales para fines educativos.

- o Esta investigación es confidencial, lo cual significa que se limitará el acceso individual y se mantendrá la información en un lugar seguro.

Los resultados de esta entrevista posiblemente serán usados para propósitos educativos, siempre y cuando la identificación del participante se mantenga confidencial. La participación en esta investigación no implica riesgos, molestias o inconvenientes físicos. La participación en este estudio es voluntaria, usted puede elegir no participar en la entrevista, y usted se puede retirar en cualquier momento sin penalización alguna.

Su participación contribuye significativamente al proceso educativo y a la formación personal del estudiante. Si usted tiene preguntas acerca de los procedimientos contemplados en esta investigación, puede contactar a los Docentes German Andrés Bautista Blanco [cel.: 3167407240; correo electrónico: gbautista445@unab.edu.co] y Faber Alonso Quintero García cel.:3164971510; correo electrónico: fquintero697@unab.edu.co]

Para padres:

Estoy satisfecho(a) con la información recibida sobre esta investigación, y he leído adecuadamente la información escrita. Mi hijo ha tenido la oportunidad de realizar preguntas sobre su participación en la entrevista y estoy satisfecho con las respuestas que se le han dado. He considerado cuidadosa su participación en esta investigación y entiendo que tiene derecho a retirarse en cualquier momento con o sin razón.

Doy mi consentimiento para que mi hijo participe en esta investigación

Yo: Argélica Pico Franco

acudiente de: Sherman Andrés Corderos Pico

Firma: [Firma manuscrita]

Fecha: 05-09-2020

Para estudiantes:

Estoy satisfecho(a) con la información recibida sobre esta investigación, y he leído adecuadamente la información escrita. Yo he tenido la oportunidad de realizar preguntas a los docentes sobre mi participación en la entrevista y estoy satisfecho con las respuestas

que se me han dado. He considerado cuidadosa mi participación en esta investigación y entiendo que tengo derecho a retirarme en cualquier momento con o sin razón.

Doy mi consentimiento para participar en esta investigación

Nombre completo. Sherman Andrés Cárdenas Pico

Firma: Sherman Cárdenas

Fecha: 05/09/2020

Estudiantes de Maestría en Educación-UNAB:

- German Andrés Bautista Blanco
- Faber Alonso Quintero García

Agradecemos su Colaboración y atención

Apéndice C. Formato de encuesta para conocer preferencias deportivas**ENCUESTA DEPORTIVA**

Desde el departamento de deportes y con el fin de mejorar la práctica deportiva para el próximo año en estudiantes de 6 a 14 años, queremos que se sientan partícipes en la selección de deportes que añadiremos a la nueva escuela deportiva del Instituto.

Objetivo

Conocer los deportes de alta demanda por parte de los estudiantes en edades entre 6 a 14 años con el fin de analizar la viabilidad de la propuesta de escuela deportiva para una posible aplicación en el año 2021.

Instrucciones

Esta encuesta quiere conocer el deporte de su preferencia para implementarlo en la escuela deportiva del Instituto Caldas. Para ello debe elegir únicamente el deporte que más le gusta o el que quisiera que se ejecutara. No olvide escribir su grado y edad.

Edad: _____

Grado: _____

Rellene el círculo con el deporte de su preferencia (solo uno)

Fútbol 0 Fútbol sala 0 Voleibol 0 Baloncesto 0

Apéndice D. Entrevista para estudiantes del Instituto Caldas**Entrevista**

El aprovechamiento del tiempo libre es importante para adquirir hábitos saludables que ayuden en su formación física, psicológica y social, por eso queremos conocer las actividades que realiza y cómo el deporte puede influir de manera positiva para la realización de actividades deportivas.

- 1 ¿Qué actividades realiza en su tiempo libre?
- 2 ¿Le gustan los deportes en equipo o individual? ¿Por qué?
- 3 ¿Para usted que es el deporte y por qué es importante practicarlo?
- 4 ¿Qué aspectos de su vida considera que puede influir al pertenecer a una escuela deportiva?
- 5 ¿Qué cualidades cree que se necesitan para pertenecer a la escuela de formación deportiva?
- 6 ¿Cuáles serían las ventajas de formar parte de una escuela deportiva dentro de su institución educativa?
- 7 ¿Cree que la escuela deportiva será una experiencia positiva? ¿Por qué?
- 8 ¿Qué es lo que más le gusta de practicar deporte?

Apéndice E. Entrevista para la rectora del Instituto Caldas**Entrevista para Directivos**

El aprovechamiento del tiempo libre es importante para adquirir hábitos saludables que ayuden en la formación física, psicológica y social de los estudiantes, por eso mediante la creación de escuelas deportivas se quiere que los estudiantes mejoren sus hábitos y tengan mejores relaciones interpersonales con sus pares.

- 1 ¿Por qué es importante iniciar una escuela de formación deportiva en la institución?
- 2 ¿Qué beneficios tendría la institución con la creación de la escuela deportiva?
- 3 ¿Qué actividades deportivas se practican en la institución? ¿Por qué son importantes en el desarrollo de los niños y jóvenes?
- 4 ¿Cree usted que el fútbol y el voleibol son deportes adecuados para la creación de una escuela deportiva? ¿por qué?
- 5 ¿Qué principios se deben tener en cuenta al diseñar una escuela deportiva? ¿Por qué?
- 6 ¿Cuáles son las metas o expectativas que tiene usted con la creación de una escuela deportiva en la institución?
- 7 ¿De qué manera podría la institución apoyar a las familias que desean que sus hijos formen parte de la escuela deportiva?
- 8 ¿Cree usted que esta escuela deportiva ayudara en la formación integral de los estudiantes? ¿Por qué?
- 9 ¿Cree usted que la escuela de formación deportiva será una experiencia positiva para los estudiantes? ¿por qué?

Apéndice F. Formato de sesiones de clase – Escuela deportiva Instituto Caldas

Programa:				Categoría:			
Semana:				Horario:			
Entrenador:							
Objetivo:							
Estructura de la clase	Objetivos	Contenido	Temas	Indicador de desempeño	Actividades	Metodología	Recursos
Parte Inicial							
Parte Principal							
Parte Final							
Observaciones:							