

**Juegos Lúdicos para el Desarrollo de las Capacidades Físicas en los Estudiantes del  
Club Taekwondo Neyking Suba.**

Trabajo Presentada para Obtener el Título de Especialista en Pedagogía de la Lúdica

Fundación Universitaria los Libertadores

Marlon Cuervo Forero

Noviembre 2017

Copyright © 2017 por Marlon Cuervo Forero. Todos los derechos reservados.

## **Dedicatoria**

Este proyecto de grado se lo dedico primeramente a Dios por la vida y las oportunidades que me ha dado para ser lo que soy y en la búsqueda de lo que quiero mejorar para ser persona.

A mis padres por ser los precursores de mi educación y estilo de vida, gracias a su esfuerzo y sacrificio para lograr que yo sea alguien diferente a los de más en esta vida.

Mi familia por ser el motor vida, la meta, el objetivo, el esfuerzo que logro día a día por ellos.

Por ser mi preparación cada día con el objetivo de conocer, saber y transmitir algo de la poca experiencia que he adquirido en el camino de la educación y sus retos a los cuales debemos estar preparados por los cambios de la sociedad.

El autor

## Resumen

El proyecto “Juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades físicas en los estudiantes del club Taekwondo Neyking Suba” busca fortalecer las actitudes, emociones y sentimientos de los jóvenes matriculados a esta institución a partir de acciones lúdicas y recreativas enfocadas a las capacidades físicas del sujeto (coordinación, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia)

El proyecto surge de la necesidad evidenciada en los estudiantes del club quienes no demuestran interés y concentración para el desarrollo de los ejercicios que exige el deporte taekwondo, además de ello, sus capacidades físicas pueden llegar a un nivel más elevado, sin embargo los estudiantes no se exigen y son conformes con su nivel de desempeño. Desde esta perspectiva, se propone una ruta de intervención pedagógica basada en la lúdica para promover e incentivar las capacidades físicas de estos estudiantes, esta ruta esta estructura en 4 fases (conocer, aprender, experiencia, socialización) cada una de las cuales, integra un abanico de actividades que permiten alcanzar los objetivos y generar un impacto positivo en la población.

Finalmente, el proyecto se matricula en la línea de investigación institucional Pedagogías, Medios y Mediaciones y a la línea de la Facultad de Educación Pedagogías, didácticas e Infancias, por tratarse de un trabajo de corte cualitativo en el que se busca la dinamización de procesos educativos.

Palabras clave: Lúdica, Taekwondo, capacidades físicas, deporte, recreación y juego

## **Abstract**

The project "Playful games for the development of physical abilities in students of the Taekwondo Neyking Suba club" seeks to strengthen the attitudes, emotions and feelings of young people enrolled in this institution from recreational and recreational actions focused on the subject's physical abilities (coordination, strength, flexibility, speed and resistance)

The project arises from the need evidenced in the students of the club who do not show interest and concentration for the development of the exercises required by the sport taekwondo, in addition to this, their physical capacities can reach a higher level, however the students do not they are required and are in accordance with their level of performance. From this perspective, a pedagogical intervention route based on play is proposed to promote and encourage the physical abilities of these students, this route is structured in 4 phases (knowing, learning, experience, socialization), each of which integrates a range of activities that allow achieving the objectives and generate a positive impact on the population.

Finally, the project is enrolled in the line of institutional research Pedagogies, Media and Mediation and the line of the Faculty of Education Pedagogies, didactics and children, as it is a qualitative work in which the dynamization of educational processes is sought.

**Keywords:** Playful, Taekwondo, physical abilities, sport.

## Tabla de contenido

Capítulo 1 El juego en las capacidades físicas de Taekwondo.....	1
Capítulo 2 Teoría indispensable.....	7
Capítulo 3 Diseño metodológico.....	22
Capítulo 4 Propuesta de juegos lúdicos y su desarrollo por etapas.....	29
Capítulo 5 Conclusiones.....	23
Lista de Referencias.....	45
Anexos.....	47

**Lista de figuras y tablas**

Figura 1. Descripción club Taekwondo Neyking.....	7
Figura 2. Ubicación del club.....	7
Figura 3. Resultados de la observación.....	25
Figura 4. Encuesta pregunta 1.....	26
Figura 5. Encuesta pregunta 2.....	27
Figura 6. Encuesta pregunta 3.....	27
Figura 7. Encuesta pregunta 4.....	27
Figura 8. Encuesta pregunta 5.....	27
Figura 9. Propuesta juegos 1.....	29
Tabla 1.....	33

## Capítulo 1

### El juego en las capacidades físicas de Taekwondo

Toda demanda del cuerpo requiere de diferentes aspectos necesarios para su movimiento iniciando por una puesta total para ser exigido en las diferentes actividades físicas, recreativas o deportivas, por eso es importante hablar de los siguientes términos en este trabajo: las capacidades físicas y la función de cada una de ellas, también en el desarrollo de las capacidades físicas como medio para el mejoramiento en Taekwondo sin dejar atrás el énfasis de enseñarlo y realizarlo de manera divertida espontánea a través del juego ya que es el encargado manifestar sensaciones, emociones y vivencias a través de su práctica, generando gusto y amor a la vez.

Que mejor forma de aprender un deporte teniendo en cuenta la lúdica y su trasfondo en lo dinámico, de sus actividades, ejercicios o juegos que queremos implementar en el club de Taekwondo.

El desarrollo de las capacidades físicas es un elemento muy importante en el crecimiento motriz del niño, ya que permite el mejoramiento de su estado físico, mental y emocional. El deporte es un medio socializador y desarrollador de diferentes elementos para la condición física y la personalidad del practicante, por eso el Taekwondo como deporte y arte marcial es una actividad física que permite mejorar todos estos aspectos anteriormente escritos.



En la mayoría de clubes deportivos y en especial el club de Taekwondo Neyking sede Bogotá, Suba, Villa María se observa en sus sesiones de clase o entrenamientos la realización de ejercicios tradicionales para el desarrollo de las capacidades físicas, unas actividades o protocolos ya establecidos, basados en la enseñanza de la educación física en los deportes bases como el atletismo, la natación, gimnasia, etc.

Estos ejercicios son lineales, monótonos, y sin variantes que son realizados por los estudiantes del club, al hacer estas actividades los practicantes han perdido el interés, los hacen con pereza y aburrimiento porque lo ven como rutinas ya establecidas que son las únicas a realizar para mejorar físicamente, sin tener la opción de variar y mejorar con otra clase de ejercicios.

Las actitudes y comportamientos se ven en la preparación física de los estudiantes porque mientras hacen estas actividades no se concentran, hablan, molestan y eso son síntomas de no existe interés. Estas ocasionan incomodidad y pereza, cabe resaltar que el Taekwondo por ser arte marcial se entrena bajo rutinas y repeticiones para mejorar las técnicas pero para las capacidades físicas se debe dar un aspecto pedagógico, lúdico y recreativo con la idea de mejorar satisfactoriamente.

Las actividades han reflejado una falta de compromiso y ha hecho que los estudiantes con talentos para el arte marcial pierdan su creatividad y pierdan un espacio de

recreación por dichas rutinas que si bien funcionan para el estado físico, pero no para el emocional, sentimental y de gusto con amor a lo que se practica.

Haciendo una mirada desde la educación del cuerpo, la lúdica y didáctica encontramos diferentes actividades culturales como la música y el baile, en las artísticas como la pintura y la creación de elementos funcionales, los recreativos que por medio del juego pueden mejorar el desarrollo de las capacidades físicas de una manera indirecta ya que no se enfatizara en el objetivo físico pero se lograra trabajar por medio del juego.

Las dificultades encontradas en el club de Taekwondo Neyking se basa en la necesidad de encontrar y crear juegos para el desarrollo de las capacidades físicas en Taekwondo en una sesión de clase que sean recreativas generando gusto, satisfacción, demostración de emociones y sensaciones que solo a través de la lúdica se pueden generar. También crear un referente de juegos o actividades para en Taekwondo ya que no hay en nuestro país.

Desde este punto de vista se llega a la siguiente pregunta ¿Cómo los juegos lúdicos desarrollan las capacidades físicas y mejoran las actitudes, emociones y sentimientos para la enseñanza en Taekwondo?

Todas las disciplinas deportivas conllevan a sus practicantes a extensas jornadas de trabajo por medio de rutinas y ejercicios que se repiten para mejorar su desarrollo físico y técnico, llegando al perfeccionamiento y rendimiento del deporte, con el objetivo de dar resultados esperados, ganando medallas a nivel local, nacional e internacional.

Por eso no es fácil llegar al perfeccionamiento ni al rendimiento deportivo ya que para estar en este medio el deportista o practicante debe someterse a ciertas pruebas físicas y entrenamiento de las capacidades físicas en busca de incrementarlas notablemente por medio de unos ejercicios establecidos en los deportes bases.

El Taekwondo no es un deporte base, es un deportes diferente y es un arte marcial conocido por pocos, pero que tiene un ritmo de exigencia fuerte y no esta ajeno a este perfeccionamiento y rendimiento, pero en el club de Taekwondo Neyking ubicado en Bogotá, Suba es un club deportivo con practicantes de un nivel de iniciación (Enseñanza y aprendizaje de fundamentos) y especialización (desarrollo especial de los elementos técnicos del deporte). Donde no necesita el desarrollo de la capacidades físicas a niveles de rendimiento pero si para un buen estado del cuerpo. En el club se encuentra la dificultad de siempre se remiten a los ejercicios establecidos de los deportes bases para desarrollar la capacidad físicas de los practicantes.

Por tal motivo los “Juegos lúdicos para desarrollar las capacidades físicas en el club de Taekwondo Neyking”. Es una propuesta y una creación de un pequeño documento que muestra unos juegos lúdicos y dinámicos a los practicantes con la motivación de ser diferentes, únicos, específicos del deportes que busca una forma más divertida y recreativa acondicionar el estado físico de quien lo practica y lo motiva a seguir cumpliendo sus metas u objetivos que tienen ya sea para la competencia, su bienestar en salud o como medio socializador para generar seguridad, confianza y el desarrollo de la personalidad.

Con esta propuesta de juegos lúdicos para Taekwondo del club Neyking El docente encargado buscara una opción diferente de actividades tomando la lúdica como elemento principal en el desarrollo de los contenidos de las capacidades físicas en busca de darle un enfoque recreativo al juego, entendiendo la lúdica como una posibilidad para el desarrollo humano en busca su creatividad gracias a la cultura que posee y como por medio de este puede establecer vínculos con sus conocidos generando lazos sociales para la construcción del conocimientos.

También como un referente único que pueda ser utilizado con beneficios en las sensaciones y emociones de los chicos para la su creatividad y desarrollo en otros clubes de Bogotá, entendiendo que no existen documentos de este tipo.

Con la pregunta de investigación necesitamos del objetivo general: que busca conocer la importancia que tiene la creación de un documento con juegos lúdico recreativos para el desarrollo de las capacidades físicas en el club de Taekwondo Neyking para mejorar la práctica de los estudiantes. El objetivo general se desarrolla de la siguiente manera: 1 Describir los comportamientos de los practicantes en la sesiones de clase del club de Taekwondo Neyking suba. 2 Conocer los motivos por los cuales los practicantes se sienten aburridos y sin interés en la realización de las diferentes capacidades físicas durante la clase. 3 Observar a los estudiantes en su comportamiento de una sesión de clase con juegos lúdicos y recreativos en el desarrollo de alguna capacidad física. 4 Comparar los resultados de los comportamientos de una sesión de clase con ejercicios para las

capacidades físicas y los juegos lúdicos y recreativos. 5 Elaborar un documento de juegos lúdicos y recreativos para el desarrollo de las capacidades físicas en Taekwondo para los diferentes clubes deportivos.

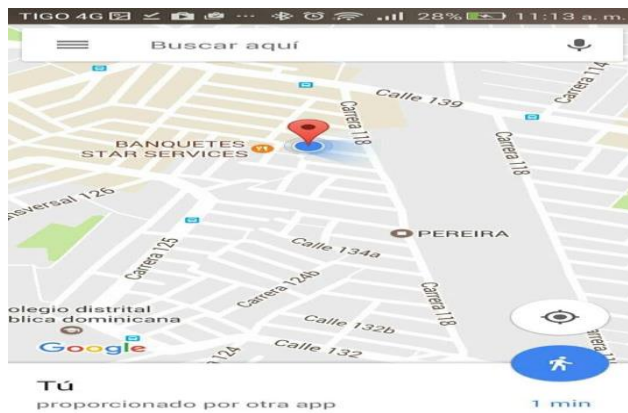
## Capítulo 2

### Teoría indispensable

Club deportivo Neyking, que está ubicado en la ciudad de Bogotá, localidad de Suba zona 11 y UPZ Tibauyes en el barrio la Gaitana primer sector, salón comunal CL 135 B No 124 bis.



(Figura 1. Salón comunal b. Villamaría. Fuente Marlon Cuervo Forero)



(Figura 2 Ubicación del salón comunal.  
Fuente Google maps.)

El club de Taekwondo Neyking es un espacio con reconocimiento deportivo del IDRD el cual fomenta el deporte de iniciación y aficionado generando espacios de actividad física, recreativa y deportiva, lleva 4 años desde que abrió sus puertas y actualmente tiene 22 practicantes de los cuales 16 están activos.

En las diferentes prácticas de actividades técnicas y físicas durante las sesiones o clases del club se observó comportamientos que no permitían el buen desarrollo en los objetivos propuestos en algunas clases de preparación física, por la falta de interés y el aburrimiento de los estudiantes que fueron elementos importantes para la realización del trabajo de investigativo.

En la realización de la metodología de investigación se evidenció la importancia de búsqueda de material teórico en la universidad, un rastreo bibliográfico indexado y otros aportes bibliográficos para el desarrollo de este problema soportando y justificando esta investigación.

Con la idea principal de hacer un documento de juegos lúdicos para desarrollar las capacidades físicas en Taekwondo que sean divertidas en los practicantes del Club Neyking.

Se encontraron los siguientes documentos de grado: 1 Escenario de convivencia, una propuesta lúdica para su desarrollo. El proyecto está enfocado en la creación de espacios lúdicos y estrategias que permitan disminuir actitudes agresivas y violentas en los niños de los grados terceros de la jornada tarde del año lectivo 2016 de la institución educativa

Diego Echavarría Misas del municipio de Itagüí. Esta propuesta de la investigación, tiene como columna vertebral la lúdica y la creación para la generación de espacios en pro de la convivencia entre pares, por ello la lúdica y el juego se visibilizan como aspectos de vital importancia en el desarrollo del ser humano y por tanto se convierte en una herramienta pedagógica en el proceso de enseñanza aprendizaje.

En esta línea se propone una intervención pedagógica caracterizada por tres fases en las que los escenarios de convivencia adquieren sentido y protagonismo, dentro de la comunidad de aprendizaje. Esta propuesta de investigación nos da una mirada de como los juegos lúdicos pueden promover el desarrollo de diferentes actividades físicas y académicas que sirven para la investigación realizada los autores son Diana Marcela Acosta Triana, Pedro Antonio Restrepo & Carlos Manuel Salazar Restrepo.

El siguiente documento referido en este trabajo de grado como número 2 Estrategias lúdico pedagógicas para el fortalecimiento de los procesos académicos en los estudiantes de noveno grado de colegio María Montessori de Cartagena. En este documento se dan herramientas de trabajo a los docentes en el marco de la inclusión de la lúdica en la planeación y puesta en práctica del ejercicio de enseñanza - aprendizaje para abordar el problema que se está presentado en dicha aula evidenciado en la una desmotivación de los estudiantes en la participación durante las actividades académicas, lo que ha incidido negativamente en el rendimiento académico de este grupo. Diseñando una tabla de categorías lúdicas y actividades orientadas al juego que pueden ser utilizadas como estrategias lúdicas pedagógicas para la planeación y organización de los planes de clases lo que ayudaría a fortalecer los procesos académicos, con el único propósito de minimizar el



impacto negativo de las clases en las diferentes áreas del currículo que corresponden a los grados.

Las actividades lúdicas para el desarrollo de los planes de clase con el fin de fortalecer la enseñanza con más efectividad académica se realizó por: Carolina Espitia Gómez.

Como último referente indexado 3 El rescate de los juegos lúdicos tradicionales como estrategia pedagógica para el fomento de la convivencia en los estudiantes de grado quinto de educación básica de la Institución Educativa Francisco José de Caldas de Corozal Sucre.

Este documento busca mejorar las relaciones sociales y en especial la convivencia de los estudiantes del grado quinto en los espacios académicos del colegio por medio de juegos lúdicos tradicionales como el trompo, yoyo, canicas, etc con el objetivo de que los estudiantes tengan un lugar de esparcimiento y por medio del juego tradicional generen lazos para el respeto y la toleración que afecta todas las sociedades y que ya no se utilizan por los medios tecnológicos. Misleidis Mercedes. Cabrera Chávez, Julia María Dorado Cadona, Miriam Luz Pérez Solórzano.

Es importante que cualquier actividad desarrollada con un objetivo o meta necesita de una pedagogía, entendida como un proceso de transmitir conocimiento a través de la enseñanza para llegar al aprendizaje, el ministerio de educación nacional en su página principal habla sobre la pedagogía como.

Según la última actualización del ministerio de educación nacional al año **2017**, El saber propio de las maestras y los maestros, ese saber que les permite orientar los procesos de formación de los y las estudiantes. Ese saber que se nutre de la historia que nos da a conocer propuestas que los pedagogos han desarrollado a lo largo de los siglos, pero que también se construye diariamente en la relación personal o colegiada sobre lo que acontece diariamente en el trabajo con alumnos, alumnas y colegas, sobre los logros propuestos y obtenidos, sobre las metodologías más apropiadas para conseguir desarrollo humano y la construcción de la nueva Colombia a medida que se desarrollan los proyectos pedagógicos y las demás actividades de la vida escolar.

Gracias a la pedagogía en su quehacer e inmersa la lúdica para poder desarrollar este proyecto, por ser parte importante en la dimensión desarrollo humano, la lúdica permite comunicar, sentir, expresar emociones que se reflejan con el entretenimiento, la diversión al gritar, reír, llorar y otras manifestaciones de la emoción. Con la mirada de varios autores la definición de lúdica es:

Una dimensión del desarrollo humano que fomenta el desarrollo psicosocial, la adquisición de saberes, la conformación de la personalidad, es decir encierra una gama de actividades donde se cruza el placer, el goce, la actividad creativa y el conocimiento.

Según Jiménez (2002) “Es una condición, una predisposición del ser frente a la vida, frente a la cotidianidad. Es una forma de estar en la vida y de relacionarse con ella en esos espacios cotidianos en que se produce disfrute, goce, acompañado de la distensión que producen actividades simbólicas e imaginarias con el juego. La chanza, el sentido del

humor, el arte y otra serie de actividades (sexo, baile, amor, afecto), que se produce cuando interactuamos con otros, sin más recompensa que la gratitud que producen dichos eventos”.

Para Motta (2004) “la lúdica es un procedimiento pedagógico en sí mismo. La metodología lúdica existe antes de saber que el profesor la va a propiciar. La metodología lúdica genera espacios y tiempos lúdicos, provoca interacciones y situaciones lúdicas”.

Gracias a la lúdica y sus diferentes conceptos para el desarrollo del trabajo, se manifiesta en uno de los elementos de la lúdica el Juego, como una actividad recreativa y emocional que se realiza solo o con alguien de manera creativa o establecida con unas reglas creadas para su desarrollo y gusto por lo que se desea realizar. La mayoría de actividades lúdicas se apoyan en el juego como una actividad inmersa en todos los humanos y animales necesaria para el desarrollo de condiciones físicas, mentales, aprendizajes en busca de la evolución del ser, esta durante toda su vida y es un espacio de ocio, de esparcimiento y también un momento íntimo de cada persona.

Pugmire-Stoy (1996) define el juego como el acto que permite representar el mundo adulto, por una parte, y por la otra relacionar el mundo real con el mundo imaginario. Este acto evoluciona a partir de tres pasos: divertir, estimular la actividad e incidir en el desarrollo.

Gimeno y Pérez (1989), definen el juego como un “grupo de actividades a través del cual el individuo proyecta sus emociones y deseos, y a través del lenguaje (oral y simbólico) manifiesta su personalidad”.

Karl Groos (1902), “el juego es objeto de una investigación psicológica especial, siendo el primero en constatar el papel del juego como fenómeno de desarrollo del pensamiento y de la actividad”. Lo relaciona con la teoría de evolución de Darwin basada en el aprendizaje de las especies para evolucionar física y pensamiento para mantenerse en su habitat.

Jean Piaget (1956), “el juego forma parte de la inteligencia del niño, porque representa la asimilación funcional o reproductiva de la realidad según cada etapa evolutiva del individuo”. El asocia tres estructuras básicas del juego con las fases evolutivas del pensamiento humano: el juego es simple ejercicio (parecido al animal); el juego simbólico (abstracto, ficticio); y el juego reglado (colectivo, resultado de un acuerdo de grupo).

Vigotsky establece que el juego “es una actividad social, en la cual gracias a la relación social y cooperación con otros niños, se logran adquirir papeles o roles que son complementarios al propio generando aprendizajes”.

El juego es un factor importante que indirectamente puede ayudar a mejorar las capacidades físicas entendidas como elementos determinantes en la mejora física de una

persona y se entrenan o desarrollan con la continua práctica, promoviendo el mejoramiento y facilidad de actividad funcional cotidiana o deportiva.

Gracias al desarrollo de juego y la cantidad de variantes en su ejercicio es una opción para el desarrollo del individuo que mejora su bienestar emocional, físico y social por su gran fluidez y felicidad que genera al realizarlo, una manera didáctica para el desarrollo de cualquier actividad deportiva o materia en el currículo de la educación. No es lineal y posibilidad ser utilizado en cualquier contexto como terapia para el alma con frutos que ninguna otra actividad puede desarrollar.

Todas las especies existentes utilizan el juego como un entrenamiento pre a lo que exige la cadena de supervivencia y es una manera que hace que se aprendan ciertos patrones para la realidad que con el tiempo va asumir para subsistir y poder vivir en cualquier ecosistema al que tiene o llegue.

Es igual en ser humano y permite desarrollarse psicomotriz mente para afrontar realidades que nos exige la sociedad, para sobresalir en el deporte del Taekwondo una preparación del cuerpo para las diferentes exigencias de que tiene su enseñanza y aprendizaje por eso el desarrollo de las capacidades físicas es tan importante.

Las capacidades físicas son elementos para el desarrollo físico de la persona en diferentes elementos como la velocidad, fuerza, resistencia, flexibilidad y coordinación. Permiten la mejora del estado físico por eso la se define desde los autores como.

Las capacidades físicas son los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento. (Álvarez del Villar, 1983).

Capacidades que determinan el aspecto cuantitativo del movimiento. (García Manso, 1996). El termino para este autor establece que las capacidades físicas con cuantificables y se pueden medir por medio de pruebas que arrojan resultados o estándares para su mejora.

Las capacidades físicas formas de sollicitación motriz o cualidades que determinan la condición física que se derivan de procesos energéticos: la resistencia general, la fuerza y la velocidad y las que se derivan de procesos de regulación y control: la movilidad y la destreza. (J. Weineck, 1995).

Las capacidades físicas se dividen en capacidades físicas condicionales y capacidades físicas coordinativas. Se definen como capacidades condicionales energéticas a la resistencia, la fuerza y la velocidad y como capacidades coordinativas informacionales a la

velocidad, la flexibilidad y otras capacidades coordinativas en un sentido más estricto (A. Hohmann y Cols, 2005).

Por eso las capacidades físicas condicionales son:

**Resistencia:** como la capacidad de mantenerse realizando un ejercicio en el mayor tiempo posible y las dividimos en dos resistencia aeróbica cuando trabajamos tiempos largos de trabajo 30 minutos y anaeróbica con presencia de oxígeno 2 a 3 minutos de trabajo y anaeróbica sin presencia de oxígeno en trabajos de corta duración por debajo de los 10 segundos.

**Fuerza:** la capacidad de hacer tensión en los músculos para vencer una resistencia (peso) o hacer tensión para mover un elemento. En esta capacidad se desglosan la fuerza máxima que es la capacidad en levantar mover o resistir el mayor peso posible o la fuerza explosiva encargada de realizarse en el menos tiempo posible y con fuerza.

**Flexibilidad:** es la capacidad que tienen los músculos y tejidos blandos (tendones, ligamentos y articulaciones) para elongar o mejorar su amplitud con el objetivo de no lesionarse y mejorar la ejecución de los movimientos técnicos en el deporte.

**Velocidad:** como la capacidad de realizar un movimiento o desplazarse en el mejor tiempo posible.

Las capacidades coordinativas son aquellas capacidades que se aprenden para realizar un gesto de la cotidianidad, laboral o deportivo. Y se aprende a través de la ejecución del mismo, su nombre lo indica la coordinación entre el cerebro y los diferentes segmentos corporales para realizar un movimiento establecido o libre. Es una capacidad sensorio-motriz que se manifiesta en la capacidad de control corporal y coordinación de las partes del cuerpo al realizar una actividad.

La coordinación es una capacidad que no solo influye en la actividad deportiva, sino que es determinante en cualquier actividad laboral, militar, recreativa, etc. que tenga que vincular habilidades de diferentes partes del cuerpo como son manos, piernas, vista, etc. (I. Parellada 1977).

Estos elementos esenciales para la preparación y el desarrollo del cuerpo a nivel físico y mental necesitan de la lúdica como estrategia pedagógica para generar conocimiento, enseñando a través del juego y la recreación en espacios dinámicos de diversión.

Con los elementos nombrados anteriormente se puede desarrollar el documento de investigación basados en un aprendizaje significativo de David Ausubel que se basa en el conocimiento adquirido y aprender otro conocimiento con la capacidad de comparado permitiendo construir un nuevo saber gracias a los conocimiento adquiridos para mejorar las respuestas académicas o físicas a lo que el estudiante o practicante desea practicar.



Este documento de grado busca dar otra posibilidad de actividades lúdicas creativas o variantes a los ejercicios ya establecidos al deporte del Taekwondo permitiendo tener una nueva visión o una opción de actividades que apunten a la diversión y dinamismo, que tengan la posibilidad de ser diferentes a los que está hecho hasta el momento.

Para los docentes del área deportiva una mirada pedagógica de cómo podemos implementar herramientas y estrategias para que la iniciación, perfeccionamiento y rendimiento deportivo, un motivo de aprendizaje por medio del juego por su dinámica y libertad que se logra sin afectar los objetivos de la enseñanza del deporte. Para el deporte como un apoyo con nuevas actividades para cambiar la estructura y especializar más nuestra disciplina.

Los elementos emocionales entran a jugar un papel muy importante en el desarrollo de la personas porque causan un efecto positivo y negativo, lo positivo porque cuando se realiza una actividad física con gusto genera mejoras a nivel fisiológico y actitudinal que incrementan el desarrollo físico y las negativas que hacen que un practicante pierda interés y motivación con la causa de terminar la actividad o hasta salir del deporte. Por eso se incluye las emociones como parte fundamental de los procesos de enseñanza.

Las emociones son modificadores de la conducta y sentimientos ya que son dinámicas, depende de la reacción que se tenga frente a una actividad permiten la atención con grandes resultados en la búsqueda del gusto y la satisfacción.

Denzin (2009, p66) define la emoción como “una experiencia corporal viva, veraz, situada y transitoria que impregna el flujo de conciencia de una persona, que es percibida en el interior de y recorriendo el cuerpo, y que, durante el trascurso de su vivencia, sume a la persona y a sus acompañantes en una realidad nueva y transformada – la realidad de un mundo constituido por la experiencia emocional”.

Para Kemper, (1987, p 267), la definición de emoción primaria de Seymour Epstein es útil: una compleja y organizada predisposición a participar en ciertas clases de conductas biológicamente adaptativas... caracterizada por unos peculiares estados de excitación.

(Lawler,1999, p.219) define las emociones como estados evaluativos, sean positivos o negativos, relativamente breves, que tienen elementos fisiológicos, neurológicos y cognitivos.

(Brody, 1999, p.15) ve las emociones como sistemas motivacionales con componentes fisiológicos, conductuales, experienciales y cognitivos, que tienen una valencia positiva o negativa (sentirse bien o mal), que varían en intensidad, y que suelen estar provocadas por situaciones interpersonales o hechos que merecen nuestra atención porque afectan a nuestro bienestar.

La emoción es muy importante en el desarrollo de una actividad porque es un detonante hacia la obtención de aprendizajes de una manera más fácil, por su grado de interés y predisposición que tiene la persona por su actitud positiva en adquirir un beneficio.

Para el desarrollo del proyecto es importante los estamento por lo cuales esta regidos y que lineamientos ordenan las actividades extracurriculares y recreativas en nuestro país, se hace una mirada al aspecto legal.

Desde el contexto Ley del deporte 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

De la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre Artículo 5°. Se entiende que: La recreación. Es un proceso de acción participativa y dinámica, que facilita entender la vida como una vivencia de disfrute, creación y libertad, en el pleno desarrollo de las potencialidades del ser humano para su realización y mejoramiento de la calidad de vida individual y social, mediante la práctica de actividades físicas o intelectuales de esparcimiento.

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación Sico biológica.

La educación extraescolar. Es 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 éste 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.

### Capítulo 3

#### Diseño metodológico

Para el desarrollo de la investigación en el club de Taekwondo Neyking se debe entender los métodos de investigación, como aquellos pasos o escalones lógicos que se siguen por parte del investigador o persona quien la realiza en un determinado contexto a desarrollar para obtener un conocimiento.

El trabajo de investigación realiza un proceso por medio de la pedagogía, ya que es de tipo formativo y educativo en ambientes extracurriculares fuera de instituciones pero que cumple con un nivel de formación y se proyecta como una de las líneas de investigación pedagógica de la universidad los libertadores.

Gracias al modelo de investigación educativa encargada de comprender y explicar las problemáticas que existen en un espacio académico llamado formal o no formal, busca por medio de la pedagogía la posible hipótesis o solución a las problemáticas sociales que se encuentran por medio de la elaboración de propuestas o materiales educativos para suplir esta necesidad.

Para, Raúl Infante “Como se deduce de lo anterior, el objeto de estudio de la pedagogía no debe circunscribirse los temas de interés en una Facultad de Ciencias de la Educación, por

el contrario, debe cobijar múltiples escenarios donde tiene lugar la relación educativa”.  
(Infante, 2009, p8) Entre otros temas-problema podemos encontrar los siguientes:

Currículo y evaluación educativa.

- Sentido de la práctica pedagógica o docente.
- Modelos pedagógicos contemporáneos.
- Modelos pedagógicos y educación superior.
- Proyectos pedagógicos de aula.
- Inclusión social y educativa.
- Dimensiones pedagógicas de escenarios educativos alternativos al aula:

Calle, ciudad y organizaciones empresariales.

- Pedagogía, virtualidad y nuevas tecnologías.
- Pedagogía reeducativa, del ocio y del manejo del tiempo libre.

Se utiliza un tipo de investigación descriptiva que utiliza rasgos cualidades o atributos de la población a observar e intervenir para realizar el estudio investigativo, también se usara un método inductivo para la toma de acciones en el contexto (Práctica deportiva de taekwondo una actividad no formal de la educación pero que para Raúl Infante Son “Dimensiones pedagógicas de escenarios educativos alternativos al aula: calle, ciudad y organizaciones empresariales” (Infante, 2009, p8).

Quiere decir que el club de Taekwondo está inmerso y permite ver las problemáticas de los resultados obtenidos de la observación y experimentación de elementos particulares con el objetivo de formular hipótesis de manera general.

El club Taekwondo Neyking es un centro de actividad, desarrollo físico y mental a través de las artes marciales y como prioridad la enseñanza de los valores como el respeto y la responsabilidad para la vida. Está ubicado en el salón comunal de la localidad de Suba barrio VillaMaria y su población actualmente es de 20 practican personas de las cuales tienen edades entre los seis y diecisiete años. La muestra a la cual se le aplico las herramientas de recolección de datos fue a doce personas que son el 60 por ciento de las personas que conforman el club.

La investigación inicia a partir de la exploración y descubrimiento por medio de una observación general en las diferentes clases que se realizaban en el club Taekwondo Neyking donde se dio cuenta de los fenómenos que estaban pasando al realizar actividades físicas para el desarrollo del deporte.

Con la idea de saber si en realidad estos fenómenos sucedían se realiza una investigación de carácter cualitativo ya que lo que estaba pasando no se podía medir de manera cuantitativa, eran comportamientos y emociones que acontecían en las actividades físicas una realidad social que puede pasar en todos los deportes, sabiendo esto se utilizaron dos técnicas de recolección de datos, la primera una observación cualitativa. “Es la base de todos los métodos de investigación conductual y social” (Danzin and Lilcoln 2000).

El objetivo de ver cuáles eran los comportamientos de los practicantes durante el desarrollo de las actividades para el desarrollo de las capacidades físicas para encontrar el fenómeno visto en la observación general y confrontarlo con la observación aplicada de manera directa en el club Taekwondo Neyking.

Después de aplicar esta herramienta de recolección de datos los resultados que se dieron fueron los siguientes.

De las 12 personas que se les aplico la observación, 5 fueron por Aburrimiento, 2 por falta de interés, 2 por pereza, 2 por gusto y 1 que no le gusta.



(Figura 3 Resultados de la observación.)

El segundo método de recolección de datos fue la entrevista. “Un instrumento para el descubrimiento e investigación a través de una hábil interlocución” (Webb, 1926).

La entrevista se realizó a cada uno de los practicantes que anteriormente se habían observado, para identificar que emociones o sentimientos se perciben con la realización de las actividades físicas en el club de Taekwondo. Esto arrojó los siguientes resultados:



Analizando la primera pregunta de los 100% encuestados que equivale a los 12 practicantes, el 25% son 3 niños en las edades entre 8 y 12 años y el 75% que son 9 practicantes entre las edades de 13 a 17 años. En la segunda pregunta de los 12 encuestados que equivalen al 100% los 12 practicantes contestaron que les gusta la clase de Taekwondo. La Tercera pregunta 7 practicantes 58.3% contestaron que se sentían aburridos, 3 practicantes 25% que les gusta, 2 practicantes 16.6% no les gusta. La cuarta pregunta de los 12 encuestados 8 contestaron que si cambiar los ejercicios físicos por recreativos o juegos 66.6% y 4 que continúan con los mismo ejercicios 33.3%. Para la última pregunta de los 12 encuestados 6 quieren juegos recreativos de Taekwondo 50%, 4 quieren juego pre deportivos 33.3%, 2 ejercicios de Taekwondo 16.6%.



Figura 4. Encuesta p1.

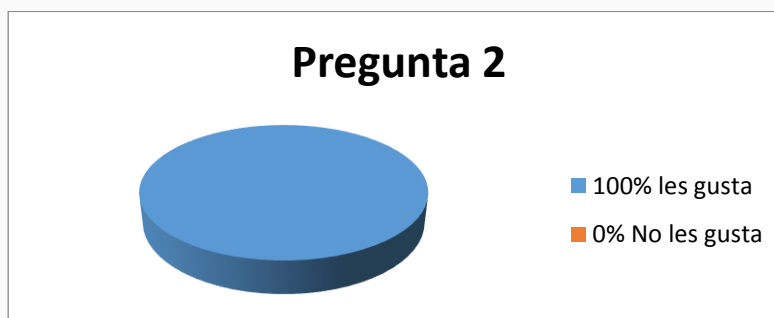


Figura 5. Encuesta p2.

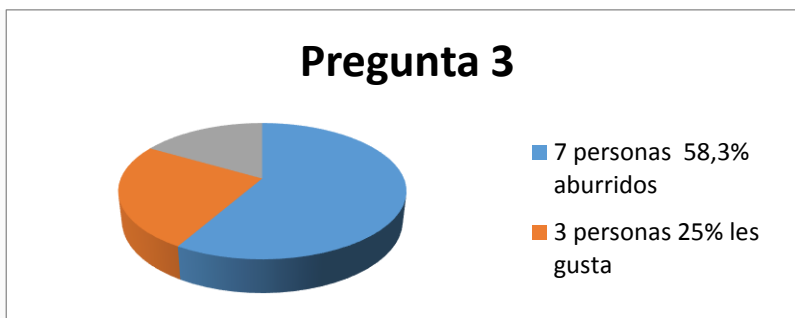


Figura 6. Encuesta p3.

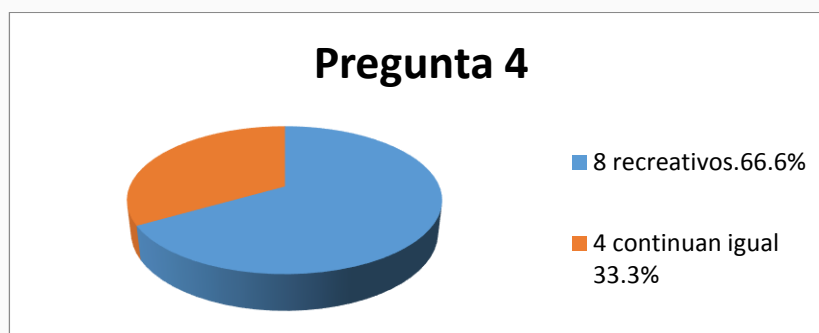


Figura 7. Encuesta p4.

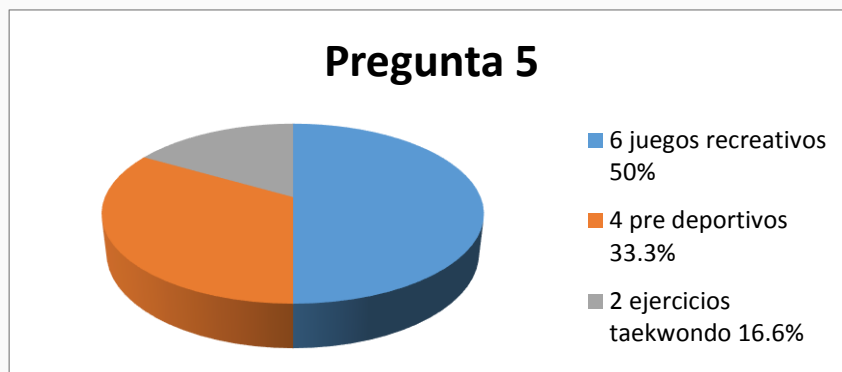


Figura 8. Encuesta p5.

Después de realizar el análisis de la observación y la encuesta se da a conocer la situación que presentan los practicantes el club Taekwondo neyking frente al desarrollo de las capacidades físicas.

Los ejercicios de las capacidades físicas son muy exigentes, tradicionales, lineales y monótonos que hacen que el practicante se aburra de la rutina, pierda interés y gusto por la práctica, por este motivo nace el proyecto de investigación que busca desarrollar las capacidades físicas por medio de juegos lúdicos para la mejora de la condición física por medio del gusto, satisfacción y diversión que solo el componente Ludico y sus manifestaciones permiten el desarrollo humano y el aprovechamiento del tiempo libre a través del Taekwondo como formador de vidas.

## Capítulo 4

### Propuesta de juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades físicas en Taekwondo.



Figura 9. Propuesta de Juegos l. 1.

La propuesta Juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades físicas busca generar un espacio recreativo y de buen gusto que sea formativo y deportivo, donde los practicantes tengan

la posibilidad de aprovechar los diferentes elementos lúdicos como el juego para desarrollarse y acondicionarse físicamente de manera divertida, específicos para cada capacidad física a desarrollar, por medio del arte marcial TAEKWONDO.

El Taekwondo es un arte marcial de origen Coreano que se basa en el desarrollo físico y mental con el objetivo de que la persona que lo practica tenga una disciplina y con el tiempo pueda progresar superándose a sí misma. Es además, un arte depurado que goza de buena estética, dinamismo, sencillez, elegancia y serenidad.

Por eso el objetivo general de esta propuesta es promover los juegos lúdicos como estrategia pedagógica para el desarrollo con gozo y diversión de las capacidades físicas para evitar el aburrimiento y falta de interés por los estudiantes que practican Taekwondo en el club Neyking. Sus objetivos específicos son:

- Elaborar los juegos lúdicos para las capacidades físicas.
- Establecer los juegos lúdicos para cada capacidad física (Fuerza, velocidad, resistencia, flexibilidad y coordinación).
- Mejorar cada capacidad con los juegos lúdicos.
- Mejorar el desarrollo del Taekwondo.
- Crear un lugar de esparcimiento.

Para el desarrollo de la propuesta y como justificación vemos al Taekwondo como arte marcial de origen Coreano que tiene una profunda filosofía basada en el camino del puño y la patada. Armas que se utilizaban en las antiguas épocas como métodos de defensa personal contra los animales salvajes y los enemigos.

Además el Taekwondo de servir como defensa personal enriquece a la persona en diferentes aspectos. Físicos en mejorar su condición motriz, física y psicológica, integrando la disciplina como base fundamental en su vida para ponerla en práctica.

Estos aspectos están relacionados con el fortalecimiento de su cuerpo ayudando a prevenir diferentes problemas físicos como: cardiovasculares, respiratorios y lesiones, donde nuestro cuerpo tendrá más vitalidad y energía.


Por eso vemos los juegos lúdicos en taekwondo como una posibilidad y herramienta de beneficio para quien lo practican, por su gran bienestar emocional por las diversas actividades que nos provee la lúdica y como a través de ella se desarrolla la persona en la cultura y la sociedad obteniendo diversos aprendizaje y relaciones que hacen crecer su aprendizaje por medio de habilidades y capacidades físicas como la coordinación, fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia.

- La propuesta LUDI-CO se desarrolla en 4 etapas o fases. En la primera fase entendida como CONOCER, en esta primera etapa se toma una foto al grupo de practicantes de Taekwondo durante el desarrollado de las capacidades físicas con los ejercicios tradicionales para mejorar cada capacidad, Esta foto se tomara de manera indirecta que ellos no sepan su significado y para que se utilizara, la idea es ver la impresión de gestos y emociones durante la actividad, por otra parte escribir en una pancarta o pizarra como se siente durante el desarrollo de las capacidades físicas con ejercicios tradicionales.
- La segunda etapa o fase APRENDER, se desarrollara la propuesta juegos lúdicos para la capacidades físicas, se desarrollaran una serie de juegos o actividades lúdicas específicas para cada capacidad física( la Resistencia, Fuerza, Velocidad, flexibilidad y coordinación).
- La tercera etapa o fase EXPERIENCIA, se llama así porque es la vivencia que los practicantes tuvieron durante el desarrollo físico con los juegos lúdicos y cómo fue su actitud, sentimiento y emoción durante el desarrollo de todos los juegos lúdicos para las diferentes capacidades físicas que se realizaron.
- Por último y como cuarta etapa SOCIALIZACION Se basa en una fotografía que se tomara a los estudiantes en el desarrollo de los juegos lúdicos con miras a mejorar las capacidades físicas. Capacidades físicas, después una hara una observación como al



principio de esta investigación para saber si sigue igual el grupo en las actitudes y emociones frente a las actividades, luego de esto se hará una retroalimentación y una socialización a manera de comparación de las dos fotos 1 etapa y 4 etapa evaluando si sirvió la propuesta y como cada practicante se sintió durante el desarrollo de la misma


Los juegos lúdicos estarán distribuidos por cada capacidad: Resistencia, fuerza, velocidad, flexibilidad y coordinación, para el buen desarrollo de la misma y el objetivo propuesto por el profesor en cada sesión de clase.


### JUEGOS LUDICOS.

CAPACIDAD FISICA	DESCRIPCION
<p>RESISTENCIA-TAEKWONDO AEROBICOS</p>  <p><i>Figura 10. Foto</i></p>	<p>Objetivo: desarrollar la resistencia aeróbica tiempo: 30 minutos</p> <p>Materiales: música.</p> <p>Actividad realizada con música y una persona dirigiendo realizando aeróbicos utilizando técnicas de Taekwondo.</p>
<p>RESISTENCIA-TAEKWONDO-DANCE</p>	<p>Objetivo: desarrollar la resistencia aeróbica</p>




 <p><i>Figura 11. Foto 1</i></p>	<p>Tiempo: 40 min</p> <p>Materiales: Música y Disfraz.</p> <p>Actividad de presentaciones individuales con música y elementos de taekwondo y luego maratón de Taekwondo-dance.</p>
<p>RESISTENCIA-PALCHAGUI GOL O PUNTO</p>  <p><i>Figura 12. Foto 2</i></p>	<p>Objetivo: Desarrollar la resistencia mixta por cambio de ritmos.</p> <p>Tiempo: 10, 20 o 30 min.</p> <p>Materiales: paletas de mano, pelota y conos.</p> <p>La actividad se realiza jugando un partido de fútbol utilizando las paletas llevadas por las manos para golpear la pelota, se hacen pases y para meter goles o puntos al equipo contrario.</p>
<p>RESISTENCIA-ESGRIMA</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la resistencia mixta por medio de los desplazamientos.</p> <p>Tiempo: 1 a 3 min</p> <p>Materiales: paletas</p> <p>Esta actividad se realiza con dos practicantes ambos con paleta de pateo en la mano, la idea es siempre estar de lado y saber que la paleta es una espada de esgrima, la actividad consta de desplazarse de lado para atacar o esquivar al compañero y con la paleta tocar el estómago, gana quien más toques le haga al contrario.</p>
<p>RESISTENCIA-ATRAPAME SI PUEDES</p>	<p>Objetivo: Desarrollo de la resistencia aeróbica y mixta por medio de cambio de ritmo.</p> <p>Tiempo: 10 a 30 min.</p> <p>Materiales: Aros</p>


	<p>La actividad inicia por parejas una de las personas tiene aro, esta persona tiene que correr para atrapar con el aro al compañero, cuando atrape al compañero metiéndolo en el aro automáticamente el atrapado pasa a ser quien atrape.</p>
<p>RESISTENCIA- CULEBRITA</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la resistencia general.          Tiempo: 10 a 40 min          Materiales: No aplica.          En una cancha de baloncesto con 10 o 20 practicantes se inicia la actividad, un solo practicante debe tocar a cualquier compañero utilizando las piernas cuando esto pase se une al compañero tomados de la mano así sucesivamente hasta el último, cuando el grupo que está tocando tenga más de tres se debe tocar a los compañeros que estén escampando por los extremos de la unión, el juego termina cuando quede solo uno y ese último inicia de nuevo la actividad.</p>
<p>FUERZA – GUERRA DE FUERZA</p>  <p><i>Figura 13. Foto 3</i></p>	<p>Objetivo: Desarrollar la fuerza general en tren superior e inferior.          Tiempo: Repeticiones de la actividad          Materiales: cinturones de Taekwondo.          La actividad se realiza dividiendo un grupo en dos con las mismas características (pesos y tallas), luego los participantes se quitan su grado y lo amarran con otros para hacer una cuerda, cada grupo se ubica a un extremo agarrado la cuerda igual que el otro grupo y proceden al Jalar la cuerda para que algún grupo pase la línea del centro hasta el último chico para que el equipo que más Jale gane.</p>
<p>FUERZA- GUERRA DE EMPUJES</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la fuerza general en tren inferior.          Tiempo: Actividad por repeticiones.          Material: No          La actividad inicia cuando los practicantes se ubican de espalda juntos, ambos al tiempo deben empujar hacia atrás para mover al compañero, cuando uno de ellos pierda sus posición de empujar o sea desplazado más de 2 mts pierde.</p>
<p>FUERZA-CARRETILLAS</p>	<p>Objetivo: desarrollar fuerza general en tren inferior.          Tiempo: repeticiones          Material: Paletas.</p>

	<p>Se hace por grupos de dos personas, uno de los compañero toma al otro por la piernas para que el otro se apoye solo sobre sus manos, cuando ya esté bien la posición boca abajo apoyado solo sobre sus manos y agarrado de los pies, se le pondrá la paleta en la espalda para que inicia a avanzar hacían delante para que mantenga su postura evitando que la paleta caiga. el niño que deje caer la paleta vuelve a empezar y el primer grupo que llegue a la meta será el ganador. Variantes: hacerlo desplazando de lado o hacia atrás.</p>
<p>FUERZA – CARRERA DE SALMONES</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la fuerza mixta en todo el cuerpo.  Tiempo: repeticiones  Material: sillas y cuerdas.  La actividad se realiza por dos grupos o más conformados de a dos, se ubican boca abajo apoyados en el suelo uno de ellos salta por encima del compañero y luego el otro, después avanzan 2 metros apoyando solo antebrazos y pies pasando por debajo de unas cuerdas que están amarradas a los extremos de unas sillas.  Cuando lleguen a la meta deben realizar 4 técnicas de pateo de Taekwondo para terminar.</p>
<p>FUERZA- EMPUJES PARA COMBATE</p>  <p><i>Figura 14. foto 4</i></p>	<p>Objetivo: Desarrollar la fuerza general en tren superior e inferior.  Tiempo: Repeticiones  Material: No aplica.  El juego inicia empujándose uno contra el otro gana quien desplace al compañero más de 3 metros utilizando las manos estiradas o dobladas apoyándolas en el pecho del compañero.</p>
<p>VELOCIDAD – CARRERAS CON TECNICA DE PATEO, RELEVOS.</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad de desplazamiento y pateo en Taekwondo.  Tiempo: 10sg  Material: Paletas de velocidad  La actividad inicia realizando 4 técnicas de pateo, luego sale corriendo a otro extremo y realiza otras</p>

	4 técnicas de pateo y termina regresando al punto de salida para que el compañero que lo releve salga.
VELOCIDAD – DESPLAZAMIENTO TKD	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad general en desplazamientos de Taekwondo.</p> <p>Tiempo: 10 segundos.</p> <p>Material: conos</p> <p>Se marca un cuadro con cuatro conos de 5 x 5 mts, los participantes se ubican separados por fuera del cuadrado. El último de la fila sale desplazando hacia delante entrando por el espacio que separa a cada compañero, cuando el último pase por los dos primero compañeros sale el siguiente que queda como último a alcanzarlo y así sucesivamente, cuando uno de los ultimo alcance al de adelante le cobrara una penitencia física o de expresión corporal como baile a sus compañeros al final de la actividad.</p>
VELOCIDAD – CARRERA DE OBSTACULOS CON PATEO	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad general de desplazamiento y técnica de pateo por diferentes obstáculos.</p> <p>Tiempo: Lo que se demore cada estudiante.</p> <p>Material: Aros, paletas, plataformas.</p> <p>La actividad inicia corriendo una distancia de 5 mts al llegar al final hace 2 técnicas de pateo, luego pasa pisando el centro de cada aro hasta terminar un camino establecido por el profe y realiza 2 técnicas diferentes de pateo, por ultimo salta por encima de 4 plataforma para terminar con otras 2 técnicas de pateo.</p>

<p>VELOCIDAD – REACCION</p>	<p>Objetivo: desarrollar la velocidad de reacción.  Tiempo: 5 sg  Material: No</p> <p>La actividad se realiza en extremo del salón, se ubican frente a frente y uno de ellos dándole la espalda a la pared, ambos colocan sus manos al frente el de la pared por encima de las manos del otro sin tocarlo, el que no está contra la pared en cualquier momento toca las manos del compañero y sale a correr al otro extremo del salón sin que sea tocado por el compañero que esta contra la pared, si esto pasa se dará vuelta y realizara dos técnica de pateo y cambiaran papeles. Se puede modificar tocando con el pie la parte del medio del cuerpo y saliendo a correr.</p>
<p>VELOCIDAD DE REACCION A MANERA DE COMBATE</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por medio de acciones de combate.  Tiempo: Libre  Material: protección de Taekwondo.  Se ubican en la mitad del salón frente a frente a manera de combate sin retroceder más de dos metros jugaran a tocar con el pie el protector del pecho, quien lo toque primero ira al su extremo sin que sea tocado por su compañero salga corriendo a atraparlo.</p>
<p>VELOCIDAD – REACCION</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la velocidad de reacción por estímulo sonoro, o de señas.  Tiempo: 8 min.  Material: No  Se ubican todos los participantes en formación, quien dirige la actividad se ubica al frente de ellos. El dará ordenes de técnicas de taekwondo como : desplazamientos, técnicas de pie o técnicas de mano que los de la formación tendrán que hacer en el menor tiempo posible, también señalara con el dedo y los practicante irán a ese lado sin perder de vista al profesor. Quien no haga el estímulo que dice el profesor saldrá del juego hasta que quede uno solo.</p>
<p>FLEXIBILIDAD – CONGELADOS</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la Flexibilidad dinámica por medio de levantamientos.  Tiempo: 5 Minutos  Materiales: No</p>

	<p>El juego inicia con una persona que sale corriendo a congelar a sus compañero utilizando el pie, la persona que es tocada se queda de pie o se agacha un poco para que el compañero que no ha sido congelado levante la pierna por encima del que está congelado para poderlo descongelar.</p>
<p>FLEXIBILIDAD – JUEGO DE ABERTURAS</p>  <p><i>Figura 15. Foto 5</i></p>	<p>Objetivo: desarrollar la flexibilidad en aductores y espalda.</p> <p>Tiempo: lo que se demore Material: Aros.</p> <p>La actividad inicia abriendo las piernas en spagat frontal sentándose y abriendo lo que más se pueda sobre el piso, al frente se ubican un cono a una distancia donde tenga que bajar el pecho y extender sus manos para poder quedar cerca al cono. Cada estudiante tiene 5 aros en el cuerpo y deberá colocarlos sin lanzarlos en el cono para luego sacarlos y dejarlos en su cuerpo, en ese momento termina la actividad.</p>
<p>FLEXIBILIDAD – COMPETENCIAS DE ROLLOS</p>	<p>Objetivo: Desarrollar flexibilidad en aberturas frontales.</p> <p>Tiempo: Lo que se demore Material: colchonetas o piso adecuado.</p> <p>La actividad inicia a manera de carrera el practicante debe hacer un rollo adelante, cuando va girando abre sus piernas para quedar abierto de pierna y desde ahí volver hacer el rollo para continuar su desplazamiento.</p>
<p>FLEXIBILIDAD-CARRERA DE GUSANOS</p>	<p>Objetivo: Desarrollar flexibilidad dinámica en la mayoría del cuerpo.</p> <p>Tiempo: repeticiones Materia: No</p> <p>La actividad inicia estando de pie doblando el cuerpo para llevar el pecho cerca a las rodillas y apoyando las manos en el suelo sin doblar las piernas, cuando esto pase vamos avanzado con las manos para separar el pecho de las piernas y poder arquear la espalda hasta cierto límite de movimiento, cuando pase esto llevamos las piernas sin doblarlas avanzado hasta llegar a las manos y repetimos la misma acción hasta terminar.</p>

<p>FLEXIBILIDAD-PINTANDO</p>	<p>Objetivo. Desarrollar la flexibilidad general en miembros inferiores.  Tiempo: Indefinido.  Material: pinturas y papel.  La actividad se realiza agarrando con los dedos de los pies un pincel, luego se unda de pintura y se levantando la pierna de manera vertical trazando una línea con la pintura en el papel la idea es trazar varia líneas y realizar un dibujo pero cada vez más alto.</p>
<p>COORDINACION- EQUILIBRIO</p>  <p><i>Figura 16. foto 6</i></p>	<p>Objetivo: desarrollar el equilibrio sobre un pie de apoyo.  Tiempo:30 sg  Material: Paletas o bosu.  El juego inicia apoyando un pie sobre la paleta y la otra pierna se eleva haciendo una flexión de cadera para mantener durante 30 sg la posición. Pierde quien apoye el pie de la pierna levantada o caiga al piso. Variante cerrando los ojos.</p>
<p>COORDINACION-NO DEJAR CAER LA BOMBA</p>	<p>Objetivo: Desarrollar la coordinación viso manual y pedica.  Tiempo: 10 a 20 min.  Material: Bombas  La actividad se realiza lanzando la bomba al aire y con las manos golpeándola hacia arriba para que no caiga al piso, la variante de esto es luego utilizando manos y pies alternados, por último se realiza luego haciendo patadas de Taekwondo para mantener en el aire la bomba sin que caiga.</p>
<p>UBICACIÓN ESPACIAL</p>	<p>Objetivo: Desarrollar el sentido de la audición y la ubicación en el espacio por medio de estímulos sonoros.  Tiempo: el requerido.  Material: Ocluidores, paletas y campana.  La actividad inicia poniendo un ocluidor en el compañero, este compañero debe seguir un sonido que indique el lugar al que se va llevar, cuando llegue al sitio tendrá otro sonido para localizar el objetivo a patear cuando esté listo se dará una orden</p>

	con la campana para que realice cualquier técnica de pateo golpeando la paleta.
--	---

(Tabla 1: Juegos Lúdicos)

Las personas responsables de la realización de esta propuesta serán los profesores formadores, personas encargadas de realizar la propuesta con sus diferentes actividades de juegos lúdicos para el desarrollo de las capacidades físicas del club de Taekwondo Neyking a sus practicantes como estrategia.

5

El beneficio de esta propuesta se dará en los practicantes que conforman el club de Taekwondo Neyking por su beneficio en el desarrollo dinámico y divertido indirectamente, que producirá mejoras en su desarrollo físico. Para los docentes como una herramienta lúdico-pedagógica para crear nuevos documentos para el deporte y arte marcial de Taekwondo, para especificar más el área de acción. Para los demás actores como una nueva propuesta de juegos lúdicos para las diferentes escuelas, clubes o academias de Taekwondo que existen en Bogotá y Colombia.

Los recursos a utilizar en la propuesta son:

- Planta física del salón comunal.
- Piso especial para la práctica de Taekwondo (peana).
- Paletas de pateo.
- Conos.
- Aros.



- Cuerdas.
- Sillas.
- Implementos de protección Taekwondo.

La evaluación y seguimiento se realizara cuando las actividades de la propuesta se estén realizando con los practicantes, se hará en primer lugar una observación directa con el objetivo de evidenciar si se mejoraron las problemáticas encontradas antes de realizar esta propuesta.

También una encuesta para ver las emociones y sentimientos que producen estas actividades de juegos lúdicos, por último se hará una confrontación de las observaciones y fotos del antes y después de la actividad.

Esta propuesta se desarrollara y se aplicara en el 2018 para ver los resultados positivos o negativos de la investigación para hacer su respectivo análisis y mejorar en las posibilidades que existen para desarrollar las capacidades físicas.

## Capítulo 5

### Conclusiones

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

La construcción del documento es una oportunidad para la creación de elementos lúdicos para el desarrollo de cualquier disciplina deportiva con el objetivo de no volver el deporte lineal en la construcción de metas o logros, es desde esta actividad un medio de diversión con el mismo objetivo de llegar a un logro pero de manera recreativa.

Con la aplicación a futuro de la propuesta Lúdica y pedagógica a través del juego se pretende cambiar las actividades físicas generales, por juegos lúdicos y recreativos para generar el desarrollo físico que se necesita que utilizaran los niños y jóvenes para divertirse.

Se cree que un niño y joven se desarrolla más fácil cuando existe motivación, interés y gusto por lo que hace y que mejor manera dándole la posibilidad de desarrollarse humanamente por medio de la lúdica y sus manifestaciones del ser.

### Lista de referencias

- Acosta, D, Restrepo, P Y Salazar, C. (2016). Escenarios de convivencia, una propuesta lúdica para su desarrollo /especialización). Fundación universitaria los libertadores. Bogotá D.C, Colombia.
- Álvarez, A. Combinaciones de Taekwondo organizadas por cinta KUP para la modalidad de combate. Editorial: sobretaekwondo.com
- Castilla, N y Yepes. D. (2015). Estrategias lúdico pedagógicas para el fortalecimiento de los procesos académicos en los estudiantes de noveno grado del colegio maría Montessori de Cartagena (Especialización). Fundación universitaria Los libertadores, Bogotá, Colombia.
- Comejo, E. El desarrollo de las competencias cognitivas básicas en estudiantes de sexto grado a través del uso del Facebook como herramienta mediadora del proceso de aprendizaje. Universidad Tecvirtual.
- Herrera, H. (2011). Como aprender a ser investigador. BlogSpot.  
<http://comoaprenderaserinvestigador.blogspot.com.co/2011/10/fichas-de-observacion.html>
- Marulanda, B, Ospina. F y Álvarez S. (2013). Fortalecimiento de la sana convivencia de los estudiantes en los descansos pedagógicos, mediante el desarrollo de estrategias lúdico-recreativas en la institución educativa Pedro Pablo Ramírez del municipio de Abejorral Antioquia (Especialización). Fundación universitaria Los libertadores.

## Anexos

FICHA OBSERVACION							
<b>TEMA:</b> Comportamiento durante el desarrollo de las capacidades físicas en clase de Taekwondo.			<b>DESCRIPCION:</b> Club taekwondo Neyking, Barrio Suba la Gaitana con edades entre 6 a 17 años de edad.				
			<b>INVESTIGADOR:</b> Marlon Cuervo forero.				
			<b>PROFESOR:</b> Wilson Monroy realizador de la actividad.				
			<b>Fecha:</b> 6 de Junio de 2017				
<b>ESTUDIANTES</b>			<b>COMPORTAMIENTOS</b>				
			Ab.	F.In.	P.	G	No

Aburrimiento: **AB.** Falta de Interes: **F.In.** Pereza: **P.** Gusto: **G.** No le gusta: **No**

Figura 3. Modelo de Observación.

## ENCUESTA

1. Marque con una X el rango de edad al que pertenece.
  - A. 8 a 12 Años.
  - B. 13 a 17 Años.
2. Como se siente al practicar la clase de Taekwondo.
  - A. Bien
  - B. Mal.
  - C. Aburrido.
3. ¿Cómo se siente durante los ejercicios y actividades para el desarrollo de las capacidades físicas?
  - A. Le gusta.
  - B. No le gusta.
  - C. Aburrido.
4. Le gustaría cambiar los ejercicios físicos por ejercicios recreativos o juegos?
  - A. Sí.
  - B. No.
5. Marque con una X las actividades que cree usted que podría mejorar el desarrollo de las capacidades físicas.
  - A. Juegos pre deportivos.
  - B. Ejercicios de Taekwondo.
  - C. Juegos recreativos de Taekwondo.