

Actividades recreo deportivas para el fortalecimiento del trabajo en equipo y de las habilidades físicas básicas de niños pertenecientes de la localidad de Suba Gaitana y Lisboa, Bogotá

Recreational sports activities to strengthen teamwork and basic physical skills of children from the town of Suba Gaitana and Lisboa, Bogotá

Eduardo Candanoza Perez
Universidad Santo Tomas de Aquino
Facultad de Cultura Física, Deporte y Recreación

Docente Carmen Victoria Forero Cárdenas

Nota De Autor

Eduardo Candanoza Perez (+57 317 894 61 37)
Facultad de Cultura física, Deporte y Recreación

Este proyecto va dirigido a la profesora Carmen Victoria Forero Cárdenas del espacio académico de Opción de Grado - Pasantías Sociales en Colombia de la Universidad Santo Tomás De Aquino – Bogotá.

Cualquier observación con respecto a este proyecto debe ser enviado al siguiente correo eduardocandanoza@usantotomas.edu.co

Resumen

El siguiente documento tiene como fin dar a conocer la propuesta para el desarrollo de la pasantía social realizada en el centro de proyección de Suba, fundación toma nuestras manos semillero Tikkún, en donde se va a intervenir una población aproximadamente 20 niños entre 6 y 15 años. de edad, que hacen parte del colegio República Dominicana. Para el desarrollo de este proyecto se tiene en cuenta actividades deportivas que propicien el trabajo en equipo, el liderazgo y el desarrollo de habilidades físicas básicas.

El objetivo de este proyecto es buscar un ambiente colaborativo y eficaz para la participación de cada uno, promoviendo el trabajo en equipo y la actividad física, buscando el desarrollo de las habilidades físicas básicas e identificar líderes innatos favoreciendo sus habilidades para potenciar el trabajo en equipo; así se fortalecerá la equidad con la realización de actividades recreativas deportivas que mejoren la convivencia, la estrategia de colaboración, el compañerismo y el interactuar con sus diferentes compañeros.

Abstract

The purpose of the following document is to present the proposal for the development of the social internship carried out at the Suba projection center, Tikkún Seedbed Take Our Hands Foundation, where a population of approximately 20 children between 6 and 15 years old will be involved. . of age, who are part of the Dominican Republic school. For the development of this project, sports activities that promote teamwork, leadership and the development of basic physical skills are taken into account.

The objective of this project is to seek a collaborative and effective environment for the participation of each person, promoting teamwork and physical activity, seeking the development of basic physical skills and identifying innate leaders, favoring their abilities to enhance teamwork. . ; Thus, equity will be strengthened by carrying out recreational sports activities that improve coexistence, collaboration strategy, camaraderie and interacting with different colleagues.

Palabras clave

Niños, Trabajo en equipo, Recreo deportivo, Actividad Física, Recreación, Habilidades físicas

Introducción

Este proyecto tiene como fin dar a conocer la propuesta para el desarrollo de la pasantía social realizada en el centro de proyección de Suba, fundación toma nuestras manos semillero Tikkún y la biblioteca Nido del Gufo. En este contaremos con niños entre 6-16 años. Es importante implementar actividades recreo deportivas y actividad física como son las habilidades físicas básicas ya que se busca que los niños identifiquen estas y sepan cuáles son sus fortalezas para la realización del deporte y que mediante estas aprendan a diferenciar el liderazgo y quién puede ser líder; ejecutar actividades que potencien, desarrollen y fortalezcan el trabajo en equipo buscando siempre el bien común.

Los niños son la principal fuente de creatividad y desarrollo de capacidades, aprenden mediante el ejemplo, el medio entorno, la práctica cotidiana y la enseñanza de un guía; así que aprovechar esto es fundamental en estas edades para que se formen, desarrollen sus capacidades y habilidades; por eso es importante en esta etapa de crecimiento motivar, incentivar y guiar con actividades deportivas y física; pues ayudan a mejorar valores como el respeto, la cooperación, la amistad, las relaciones sociales, la competitividad y el trabajo en equipo que potencian la comunicación, la responsabilidad, la diversión y la autodisciplina.

Pienso que la habilidad de liderazgo se desarrolla con la práctica del deporte, esto conlleva a un trabajo en equipo con un mismo objetivo, el bien común. Esta es la principal motivación para la adherencia de los valores, habilidades físicas y actividades recreo deportivas; como cita: (Moreno, 2009, p. 137). Cuando dice que el deporte llena las necesidades lúdicas de los infantes y adolescentes produciendo la creación e intensificación de valores de convivencia, socialización, trabajo en equipo y apoyo comunitario por lo tanto el deporte es una actividad social. Con este proyecto se busca que la comunidad aprenda sobre el liderazgo y la importancia del trabajo en equipo mediante actividades recreo deportivas y la actividad física.

Descripción del problema o necesidad.

Este proyecto se realiza en la localidad de Suba, ubicada al noroeste de la ciudad de Bogotá. Limita al sur con la localidad de Engativá, al norte con el municipio de Chía, al occidente con el municipio de Cota y al oriente con la localidad de Usaquén; según la ficha local de Suba (2016) . Esta localidad tiene un total de 1.252.675 habitantes, siendo la localidad con mayor cantidad de habitantes de la ciudad de Bogotá y representa un 16 % de la población total de la capital. (p. 2), donde se encuentran 29 colegios, 5 hospitales, 3 parques recreativos, 10.056 hectáreas, 20 centros comerciales; donde habitan personas de estrato social 1, 2 y 3. Es un sector pluricultural, pues como en toda la ciudad de Bogotá se ven personas de diferentes regiones de Colombia por lo cual hay una variedad de cultura, costumbres y tradiciones en un mismo espacio geográfico. Alcaldía local de Suba (2013). Esto permite que se compartan diferentes ideales y haya una unificación que genera participación para motivar el trabajo en equipo.

La población con la que se trabajará se encuentra ubicada en los barrios La Gaitana, Lisboa, Nueva Tibabuyes, Rincón, Tibabuyes Universal, Toscana y Sabana de Tibabuyes. Se evidencia que es un lugar donde hay un impacto social fuerte, se puede observar factores como bajos recursos y violencia; esto no ayuda a que las personas que viven en esta localidad tenga una calidad de vida adecuada, con este proyecto se busca intervenir para mejorar la calidad de vida de las personas que participan en este plan incentivando y motivando; el liderazgo y trabajo en equipo; mediante el deporte y las habilidades físicas básicas

La problemática que se evidencia dentro de esta población es la falta de recursos económicos para transportarse a los encuentros de actividades en el semillero Tikkún y Nido del Gufo, el bajo rendimiento académico que no permite que los padres otorguen el permiso para asistir, la falta de trabajo en equipo que no favorece una óptima interacción, ni manejo de emociones y liderazgo. La timidez que refleja inseguridad y dificulta entablar una excelente relación con los demás, esto hace que eviten situaciones sociales y novedosas.

Es importante tener en cuenta que el deporte y la actividad física son herramientas que ayudan a lograr alcanzar valores personales y sociales como el respeto, la cooperación, la amistad, la identidad y pertenencia con su grupo o comunidad, la autodisciplina, el interactuar y expresar las emociones y sentimientos, la responsabilidad, la creatividad por medio de la diversión, el trabajo en equipo y los retos personales

y grupales como afirma Ramírez, (2004). Para interactuar con respeto, teniendo un trato igualitario con manejo de autodisciplina y autocrítica constructiva, con una sana competitividad y ser más sociable.

De igual manera propiciar actividades recreo deportivas es un hábito saludable que beneficia la salud física y emocional, que ayuda a mejorar el estrés, el descanso y evitar consumo de sustancias dañinas. Por lo cual generar este tipo de actividades en infantes y adolescentes es darles herramientas no solo para una vida saludable sino para un futuro de oportunidades en donde puedan interactuar en diferentes ámbitos, siendo competitivos, disciplinados y autogestores dentro de su comunidad, este proyecto es aportar una semilla que con el tiempo va a ir creciendo en la formación de personas idóneas para la sociedad porque cuando se enseña desde muy joven unos hábitos sanos y se reconoce la importancia de ello, el individuo lo adhiere a su vida diaria. Bergman, (2011).

La recreación es uno de los principales medios de desarrollo en el crecimiento de las personas; ya que por medio de diferentes actividades con un propósito y que generan movimiento hacen que el niño o joven esté activo, mejorando el control de su cuerpo, la coordinación, la percepción, el equilibrio y su ubicación de una manera individual y grupal por ende esto permite el desarrollo integral favoreciendo los aspectos físicos,, emocionales y sociales de los individuos como plantea Salazar Salas, (2007).

Por consiguiente todas estas actividades recreo deportivas que se basan en juegos son fundamentales en el proceso de enseñanza aprendizaje, podríamos decir que son necesarias; pues se usan como estrategias para el trabajo en equipo, la comunicación, optimizando la interacción de los participantes, poniendo en práctica los valores de responsabilidad, respeto, colaboración, etc. Además de divertir e incentivar la creatividad.

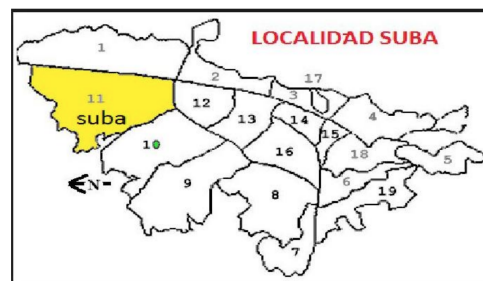
Cabe recalcar que los participantes en este proyecto están en edad escolar que se caracteriza por el desarrollo físico y emocional que permite el crecimiento de habilidades motoras mejorando las habilidades básicas, aumentando la memoria, el lenguaje, la solidaridad, la generosidad y la sociabilidad. Por tal motivo enfatizar en el tema planteado por este proyecto permitirá en parte, dar solución a la problemática que se presenta en esta comunidad y ayudará a que los niños y jóvenes identifiquen sus fortalezas y mejoren sus debilidades para proyectar sus vidas en mejores oportunidades y sus objetivos sean mejorar su comunidad como dice Kotter (2006) Cuando se refiere a las personas que influyen en impulsar para buscar alcanzar metas y objetivos específicos.

En la actualidad los infantes y adolescente usan no solo el tiempo de ocio, sino la mayor parte del tiempo en las diferentes tecnologías que acaban por atrapar la atención y el gusto por difundirlas, además de los problemas sociales y culturales que existen especialmente en lugares vulnerables como al que nos referimos en este proyecto, esto hace que los individuos en estas edades escolares se dejen llevar por malos hábitos que generalmente terminan en situaciones no favorables para ellos y sus familias, intervenir de una u otra manera como es la posibilidad con este plan que se está llevando en acción, es no sólo ampliar sus oportunidades de tener una mejor vida sino aportar herramientas que les ayudará a desarrollar más su parte motriz y cognitiva, Nuviala (2003).

Fomentar el desempeño físico mediante el deporte es mejora de la salud y generar la utilización de los recursos que existen a nuestro alrededor, (Ley 181 de enero 18 de 1995) pues todas las personas tienen derecho a disfrutar del deporte, la recreación en el tiempo requerido por cada uno para el esparcimiento y el desarrollo físico dentro de la comunidad; ya que como dice Vidarte, J. (2011), Bogotá nuestra capital, cuenta con un reporte en donde el 20% de los adolescentes son sedentario, el 50% medianamente activo, el 19% poco activo y el 9,8% activo” (p.211). Crear conciencia en edades tempranas es concientizar al hombre de mañana, por lo cual la importancia de adherir conceptos y hábitos que sean cotidianos en su vida.

Según la OMS (2020) en edades entre los 5 y 17 años la actividad física se basa en juegos, deportes, movimientos dirigidos, actividad lúdicas y ejercicios coordinados en la escuela, la comunidad y la familia; lo que se estipula una hora diaria de actividad física a un nivel alto, bajo o aeróbica. Basándonos en lo anterior el servicio que prestamos como apoyo en estas localidades inspira a que los participantes de este proyecto se involucren con sus familias para que los momentos en los que se realizan estas actividades tengan calidad de tiempo y esto haga que se vuelva una constante que les permita mejorar la comunidad.

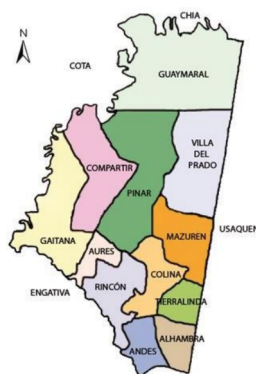
Ilustración 1: Ubicación localidad de Suba



Nota: Delgado, N. (2014, sábado, 19 de julio de). Mi localidad: Suba: Mapa y ubicación de la localidad de suba.

http://tareainformaticalocalidad.blogspot.com/2014/07/mapa-ubicacion-e-historia-dela_19.html

Ilustración 2 Mapa político de la localidad de suba



Nota: Blanco, L. O. (2013, jueves, 12 de septiembre de). Suba me espera: Localidad 11 de la bella capital.

<http://subameespera.blogspot.com/2013/09/localidad-11-de-la-bella-capital.html>

Justificación

El desarrollo de las habilidades físicas básicas permite que los infantes mejoren cualitativamente el movimiento favoreciendo el dominio de las diferentes habilidades dándoles beneficios dentro de su grupo de participación, es una evolución progresiva que ayuda en la expresión emocional y mejora el desarrollo de la personalidad y autonomía. Las capacidades físicas según Subiela (1978) La expresión es la manifestación de la función corporal como la resistencia, la velocidad, la flexibilidad y la coordinación, que permite la interacción de los niños dentro del grupo y reconocer sus fortalezas en las diferentes habilidades básicas identificando líderes e implementando el trabajo en equipo.

En este proyecto se busca la participación de la comunidad, realizando actividades recreativas deportivas y físicas que desarrollen habilidades físicas básicas y habilidades blandas como el liderazgo, conocer las nociones básicas de diferentes deportes que motivan el trabajo en equipo, ayudar a que los participantes conozcan fortalezas, habilidades y desarrollen sus capacidades físicas e intelectuales para mejorar la calidad de vida y ampliar sus oportunidades.

La idea de este proyecto es aportar a la comunidad del semillero Tikkún y Nido del Gufo herramientas que faciliten el trabajo en equipo, liderazgo y la implementación de la actividad física para una óptima interacción en la relación humana y proyectar un objetivo común y mejorar la calidad de vida de la comunidad.

Aportar herramientas que ayuden progresivamente en el desarrollo interactivo de los infantes proyectando sus vidas en mejora de un bien común, que las interrelaciones se fortalezcan y sean individuos autónomos practicando deporte que les permita ser competitivos, líderes y facilitarles trabajar con los demás. (Universidad Santo Tomás, 2024). La herramientas de la Universidad Santo Tomás como la Proyección Social y la Extensión Universitaria, crea procesos permanentes con el Estado, la empresa y la comunidad con responsabilidad compartida facilitando la transformación del aspecto social y cultural, convivencia, justicia y paz, por medio del intercambio y apropiación de conciencia.

Desde la función sustantiva de proyección social, la Universidad Santo Tomás busca Impulsar el conocimiento integral, en la Educación Superior, por medio de la enseñanza, el aprendizaje, la investigación y la proyección social; con el fin, de obtener una respuesta creativa, crítica y ética dentro de los conceptos de la vida humana y tengan la capacidad de proponer y aportar soluciones a los problemas y necesidades de la comunidad, la sociedad y el país. (Estatuto Orgánico, 2018), es así como, desde la opción de grado Pasantía social, se busca que los niños participantes expresen sus emociones, incrementen sus relaciones interpersonales, identifiquen sus fortalezas, habilidades blandas mediante actividades recreo deportivas y actividades físicas; puedan detectar líderes o ser líderes y potenciar su trabajo en equipo.

Objetivo General

Incentivar y potenciar el trabajo en equipo, liderazgo y las habilidades físicas básicas de niños pertenecientes al Semillero TIKKÚN, de la Fundación Toma Nuestras Manos del barrio la Gaitana y la biblioteca, Ludoteca II Nido del Gufo Lisboa Bogotá.

Objetivos Específicos

Implementar actividades recreo deportivas que faciliten el trabajo en equipo y el liderazgo.

Realizar ejercicios que potencien las habilidades físicas básicas.

Motivar el trabajo en equipo y liderazgo mediante actividades competitivas sanas.

Marco Teórico

La vida diaria condiciona a trabajar en equipo, bien sea por un interés en común, tener distracción, capacitarse, etc., es una constante en la vida humana, es un desempeño que nos ayuda a ser competentes, colaboradores, respetuosos con eficiencia en la comunicación y el

diálogo esenciales en la cotidianidad de cada persona. Empezar a incentivar este principio en la infancia y en la juventud permitirá el desarrollo de personas idóneas en cualquier escenario de la vida diaria.

Para incentivar y fortalecer el trabajo en equipo se debe tener en cuenta como dice Gómez (2008). Un grupo de personas con habilidades y conocimientos concretos; comprometidos con objetivos comunes dentro de su comunidad. Este proyecto busca alcanzar los objetivos de un equipo, incrementando la motivación, la creatividad mediante actividades recreativas deportivas y físicas con la participación de niños y jóvenes.

Es importante mantener la atención de los participantes en este proyecto con motivación y creatividad; con recreación como plantea Castaño (2017). Dentro del proceso de formación del sujeto, la recreación es una herramienta para el desarrollo personal, cultural y social de niños y adolescentes que están en libertad de educarse para el tiempo libre expresando sus intereses en esta herramienta. Estimulación que permite el desarrollo del individuo y lo ayuda a conocer y fortalecer sus capacidades y participar activamente dentro de un grupo o comunidad con un bien común.

Estoy de acuerdo con Phillisbourne (2013) cuando afirma que la recreación es un mecanismo de acción, participación activa que ayuda a entender el diario vivir de una manera de gozo y libertad, en el desarrollo potencial del individuo para mejorar la calidad de vida personal y social, ejercitando actividad física y de esparcimiento. Ya que es un proceso usado en los diferentes ámbitos y edades; además porque permite el desarrollo integral de cada persona.

Cabe recalcar que la práctica deportiva es susceptible de críticas y que no garantiza la convivencia, pero orientada adecuadamente puede ayudar a mejorar aspectos personales y sociales de un niño o adolescente. El componente lúdico del deporte se asocia al concepto de recreación, definida en la Ley 181 como CR, (1995). Una acción individual y colectiva dinámica, que facilita el disfrute, la creatividad y la libertad permitiendo mejorar la calidad de vida mediante las actividades físicas y de distracción.

La actividad física permite transiciones más adecuadas para el desarrollo motriz, sensorial, intelectual en una palabra para el desarrollo integral que facilita una óptima relación con el entorno y quienes lo conforman. Por ello, el implemento de habilidades físicas en etapas de desarrollo es importante, además ayuda a mejorar las relaciones interpersonales y de liderazgo. Por esta razón, Castañer y Camerino (1991),

definen las habilidades físicas como un grupo de elementos de la condición física que intervienen en el desarrollo motriz como: fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad. Capacidades del ser humano que pueden ser analizadas y calculadas.

Implementar estas habilidades dentro de lo cotidiano y enfocadas a un logro específico como el trabajo en equipo y el liderazgo favorece a los niños y adolescentes en sus relaciones interpersonales y fortalecer sus destrezas físicas como:

La fuerza que según Sebastiani y González (2000) es considerada cuando el músculo genera tensión ante una resistencia, el movimiento de objetos que generen contracción muscular. Además, añade que estos movimientos pueden ser estáticos o dinámicos. Gracias a esta habilidad los participantes en este proyecto podrán controlar su peso corporal, incrementar la fortaleza de sus huesos y evitar lesiones en sus cuerpos.

La resistencia que permite evitar riesgos cardiovasculares y mejorar su peso corporal, recuperándose fácilmente, después de realizar esfuerzos físicos y mentales. Zintl (1991) interpreta la resistencia como habilidad que permite realizar un esfuerzo en el mayor tiempo posible puede ser psíquico o físico y producir cansancio debido a la intensidad y la duración, esfuerzo que se recupera rápidamente.

La velocidad al ser trabajada a temprana edad ayuda al individuo a tener maduración en el sistema nervioso potenciando el tiempo de reacción como dice: Genérela y Tierz (1995), que la define como efectuar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible que no genere cansancio.

Y la flexibilidad según Genérela y Tierz (1995), que la definen como la capacidad de realizar una mayor amplitud en una articulación, el potenciar esta habilidad facilita a los participantes de este proyecto a mejorar su elasticidad, mejorar la postura y minimizar los daños musculares ganando un mejor rango de movimiento en las articulaciones.

Dentro de todo este proceso que involucra destrezas en los movimientos y acciones motrices que favorecen el desarrollo emocional y físico es importante realizar acciones básicas y fundamentales como desplazamientos, lanzamientos, giros, saltos, recepciones Prieto (2010). Actividades que se involucran en los diferentes dinámicas planteadas para los participantes en este proyecto que les permiten mejorar su comunicación, interactuar en trabajo en equipo, realizando movimientos fundamentales que ayudan a la evolución humana Prieto (2010)

El grupo participante interactúa y participa fácilmente dentro de las actividades propuestas permitiendo lograr los objetivos planteados como dice Banz, Z (2008) cuando habla de la convivencia y la define como aceptación con un potencial positivo reconociendo la independencia de los integrantes que son influenciados por los ideales que se plantean a nivel interpersonal con el grupo durante la realización de las diferentes actividades recreo deportivas.

No es fácil generalizar el grupo y se debe tener en cuenta su hogar, su escuela y nivel de educación, con el fin de establecer relaciones interpersonales que permitan realizar las diferentes actividades propuestas para generar conceptos sobre liderazgo y trabajo en equipo, hay que partir del hecho de conocer su entorno y cómo es su convivencia para poder transmitir mediante estos juegos recreacionales los conceptos que se necesitan para cumplir los objetivos propuestos en este proyecto, Fernández, H. et al, (2011). Las condiciones del núcleo familiar y la educación escolar juegan un papel importante en la convivencia de los niños y adolescentes, sabemos que es una zona vulnerable que presenta familias disfuncionales que manifiestan conflictos especialmente en niños y adolescentes quienes demuestran retraimiento y se sienten cohibidos ante actividades de socialización,

Es vital dentro de la recreación partir con el concepto de juego que Gutiérrez & Muñoz, (2017), define como una actividad libre y flexible, con una intención que puede ser modificada y en donde lo importante es el proceso. Dentro del proceso adhieren en su mente los diferentes conceptos y reconocen la importancia de identificarlos y reaccionar frente a ellos y físicamente van incrementando su proceso motoriz reconociendo el manejo corporal como una habilidad y destreza que les permite disfrutar libremente, competir sanamente y tomar sus propias decisiones que los favorezcan personal y socialmente.

La importancia del trabajo en equipo parte de reconocer a un líder, el liderazgo es la capacidad que tiene una persona para delegar, tomar la iniciativa, proponer, gestionar, motivar con eficiencia; que sea reconocido y ojala elegido por el grupo que va a representar, con una forma de ser y de actuar honesta, dedicada, responsable y respetuosa. Gómez (2002), la define como la capacidad de influir en grupo y alcanzar las metas u objetivos, Davis & Newstrom (2003), como el proceso de lograr actuar sobre los demás con la intención de alcanzar objetivos y trabajar con entusiasmo. Payeras (2004), lo explica como el comportamiento que un líder usa con el fin de actuar sobre un grupo o equipo.

Pienso que todo lo anterior enriquece la formación integral de los niños y adolescentes que hacen parte del propósito de este proyecto y que mediante la implementación de actividad recreo deportivas que los estimulen fortalecerán las habilidades físicas y la toma de decisiones con rapidez, esto ayudará a su cuerpo y les permitirá conocer sus fortalezas y debilidades, con el fin de aportar a su comunidad o equipo como un participante o un líder idóneo.

Plan de acción

3. PLAN DE ACCIÓN				
OBJETIVO ESPECÍFICO	MÉTODO GENERAL	ACTIVIDAD	FECHA	RESPONSABLE
Identificar fortalezas y debilidades mediante un ejercicio de cartografía que permita conocer la comunidad	Se busca hacer una estrategia, en donde se involucre a todo el grupo y nos cuenten sus dificultades, sociales, económicas, culturales, etc	Elaboración de un cartel donde evidencien cuáles son las barreras, necesidad, prácticas deportivas u otras, preferencias o hobbies.	01-Mar-2024	Eduardo Candanoza
Potenciar e incentivar el trabajo en equipo	Se busca hacer una estrategia, donde los participantes interactúen entre su grupo de amigos e ir cambiando de grupos para que se conozcan	1. Se formaron grupos de 4 personas, a cada grupo se le entregó un recipiente formado por dos vasos desechables unidos en la base y a cada integrante se le daba un globo; con el fin de inflar los globos sin ayuda de las manos y pasar los vasos por cada compañera que va inflando los	08-Mar-2024	Eduardo Candanoza

	mejor con las demás personas que hacen parte del grupo.	globos 2. Se da un globo inflado a cada grupo, donde se les daba órdenes la primera de ellas era llevar el globo con ayuda de las manos del punto A al punto B, La segunda orden era llevar el globo utilizando solo un dedo e ir saltando en un solo pie, así llevarlo del punto A al punto B		
Evento Cancelado		Evento Cancelado	15-Mar-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	22-Mar-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	29-Mar-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	1-Abr-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	8-Abr-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	15-Abr-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	22-Abr-2024	Eduardo Candanoza
Evento Cancelado		Evento Cancelado	29-Abr-2024	Eduardo Candanoza
Implementar ejercicios que desarrollen habilidades físicas básicas mediante juegos recreo deportivos	Se busca hacer una estrategia, en donde se va trabajar con todo el grupo ejercicios que nos ayuden a identificar como están en fuerza, resistencia, velocidad, flexibilidad	Realizar un circuito donde los equipos interactúan siguiendo órdenes y realizando actividad física donde se verán involucradas las habilidades físicas básicas.	02-May-2024	Eduardo Candanoza
Ayudar a mejorar el	Se busca hacer una	Pies quietos: Los participantes se deben ubicar en	09-May-2024	Eduardo Candanoza

trabajo en equipo mediante actividades recreo deportivas	estrategia, donde se busca observar que tan pendientes estan los participantes del grupo, y tambien para mirar como estan en esa velocidad de reacción al momento de que alguien le declare la guerra a algún participante	círculo y uno de ellos va en el centro, el participante que se encuentra en el centro debe tener una pelota. La persona que se encuentre en el medio debe mencionar “Declaró la guerra a”, lanzando la pelota al cielo y mencionando un nombre de los integrantes del juego, la persona mencionada debe coger la pelota y decir “Pies quietos”, los demás participantes deben salir corriendo mientras la persona mencionada coge la pelota, una vez la persona del centro mencione pies quietos, todos deben quedarse en el lugar que están, si alguien se mueve queda descalificado, además la persona del medio puede ponchar a algún participante dando 3 pasos largos, dirigiéndose a la persona que desee, puede lanzar la pelota o tocarlo con la misma para poder ponchar, la persona ponchada queda descalificada.		
Proyecto practicas profesionales		Proyecto practicas profesionales	16-May-2024	Eduardo Candanoza
Enfocar las actividades en el trabajo en equipo y el liderazgo	Se busca hacer una estrategia, en donde los participantes tengan un gozo y se vea involucrada	Se realizarán actividades de trabajo en equipo la primera de ellas es formar un circulo, sentarse, el docente va a estar tocando la espalda de un estudiante al momento de que esto suceda el	23-May-2024	Eduardo Candanoza

	la velocidad de reacción mediante actividades recreodeportivas	estudiante que tocan debe salir corriendo, y el compañero del lado derecho debe intentar cogerlo antes de que le dé la vuelta al círculo de personas la segunda actividad será jugar triqui donde van a estar ubicado un triqui con aros donde se van hacer dos grupos de 4 personas, la idea es que cada estudiante va arrancar a unos 6 metros de los aros, debe salir corriendo y colocar el cono en el espacio donde sea armar el triqui y el equipo contrario evitar que le hagan triqui.		
Realizar ejercicios de memorización mediante actividades de trabajo en equipo	Se busca hacer una estrategia, en donde los participantes trabajen de forma cognitiva y memoricen ciertas figuras, y también podamos trabajar algunas habilidades físicas básicas	Se realizarán juegos de memorización; donde se les van a mostrar a los jóvenes una serie de imágenes que deben memorizar, luego deben cruzar un circuito en donde deben hacer diferentes actividades, de fuerza, velocidad, coordinación y al finalizar el circuito deben ir adivinando las imágenes que había anteriormente memorizado.	30-May-2024	Eduardo Candanoza
Realizar ejercicios de velocidad de reacción y cambio de ritmo	Se busca hacer una estrategia,	Cambio de dirección: Con dos balones y un cono por grupo los participantes se dividen en grupos, cada grupo se sitúa en dos hileras ubicadas frente a frente por detrás de las líneas finales del campo de baloncesto entre cada hilera se ubica un cono. A la señal, los primeros jugadores de cada hilera	6-Jun-2024	Eduardo Candanoza

		salen regateando, uno inicia el ejercicio con la mano izquierda y el otro con la mano derecha según se haya acordado con anterioridad. Al llegar al obstáculo (cono), cada jugador efectúa un cambio de dirección y de ritmo con cambio de mano, de tal forma que cada uno sale por un lado del obstáculo sin chocar entre ellos. Después de realizando el cambio de mano continúan su camino hasta el próximo compañero y pasan a ocupar la posición final de la hilera.		
Desarrollar el trabajo en equipo mediante distintos juegos	Se busca hacer una estrategia, que nos ayuden a identificar líderes mediante juegos recreodeportivos y así mismo que se involucren con diferentes compañeros del grupo y podamos observar cómo han mejorado en las habilidades físicas básicas	Se jugará guardas y automóviles: (dramatizar la acción) Los participantes hacen las veces de carros, motos, con su respectivo ruido; uno de ellos es el guarda, todos se desplazan por el espacio a gran velocidad y cuando el guarda suena el pito todos frenan, carro que se mueva será enviado al taller. Luego se van hacer actividades que nos ayudan a mejorar las habilidades físicas básicas se van a ubicar en parejas donde deben hacer plancha alta e intentar tumbar al compañero usando solo los brazos, luego se darán la espalda y se ubicaran en sentadilla isométrica al momento de que el docente de la indicación de que participante debe	13-Jun-2024	Eduardo Candanoza

		salir del punto de partida al punto final, al momento de la indicación de salir la persona que sale corriendo debe llegar al punto final sin que el compañero no agarre		
Realizar actividades mediante rondas infantiles. Ejecutar una serie de preguntas para saber si el proceso que se ha realizado les ha aportado algo a los niños y jóvenes de dichas CPS	Se busca hacer una estrategia, se busca que los participantes disfruten de esta actividad, donde se observará que tan pendientes están de lo que dicen las demás personas del grupo y que tan rapido reacción ese estímulo que se les da	Sera harán diferentes actividades de rondas infantiles donde también jugaremos juegos como (Cada uno con su número) donde la idea es estar totalmente atentos a lo que las personas van aduciendo, en esta actividad cada estudiante va a tener un número acordado donde el que empieza debe hacer sonar las palmas e diciendo el número que le corresponde y luego debe decir el número de algún compañero y este debe contestar con su numero y despues decir el numero de alguien más En esta actividad será realizarán una entrevista o serie de preguntas que nos ayudarán a saber si los niños y jóvenes disfrutaron de las actividades que se les han venido realizando durante la intervención para saber si les ha gustado el proceso si aprendieron algo acerca del trabajo en equipo, liderazgo y la importancia de realizar actividad física	20-Jun-2024	Eduardo Candanoza

Resultados

Para iniciar este proyecto se llevaron a cabo unas actividades con el fin de romper el hielo y ver en qué nivel de comportamiento se encontraba el grupo en cuanto a valores como el respeto, la responsabilidad y el compromiso, establecer cómo se comunicaban y relacionaban entre sí e identificar los valores, las fortalezas y las debilidades y así, realizar un plan de actividades que nos llevaran al objetivo. Con este proceso se logró evidenciar que el grupo estaba desunido, que existían conflictos entre los participantes.

Inicialmente fue notorio que los integrantes eran dispersos y formaban grupos con los ya conocidos, dejando de lado a los demás compañeros, observándose que discriminaban y se comunicaban con un vocabulario no apropiado que propiciaba, bullying y ofensas a sus compañeros y llegaron a circunstancias de agresividad.

Con el fin de proponer actividades que mejoraran su comportamiento individual y en grupo; se implementaron actividades recreo deportivas que les permitieran trabajar en equipo de manera que cada uno de los participantes fuera esencial para el desarrollo y logro del objetivo específico de cada actividad.

También se realizaron tareas que les permitiera identificar sus habilidades básicas, para que dentro del grupo reconocieran en que se destacaba cada uno de sus participantes; permitiéndoles determinar quién podía representarlos mejor ante una acción específica y establecer cómo podían mejorar como equipo.

Esto propició la comunicación que poco a poco se fue haciendo asertiva y a medida que se iban realizando las actividades recreo deportivas entre los niños y jóvenes mejoraron su actitud frente a estos comportamientos, esto conllevó a que su proceder frente a las relaciones optimizaran mostrando identificación como grupo.

Algunos resaltaron sus habilidades para ser líderes. Mediante los diferentes juegos se identificaba quien llevaba la voz de mando para realizar las actividades establecidas y como seguían sus indicaciones con apoyo y colaboración. Rescato de estas actividades la alegría y la participación de cada uno mostrando su interés por el grupo en general.

Se logró evidenciar mejoría notable en su interacción, como el respeto con sus compañeros y docentes, el compromiso con su grupo, la amabilidad en el trato, la unión como equipo, se eliminó la agresividad y por el contrario disfrutaron cada uno de los momentos que compartimos.

Cuando se realizaron ejercicios que potenciarán las habilidades físicas básicas se comprobó que los niños y adolescentes eran sedentarios y se cansaban fácilmente, al fomentar la actividad física mediante juegos en los que se hacía uso de las habilidades físicas básicas como; fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia, velocidad de reacción entre otras, disfrutaron participar y sorprendieron con su participación dando ideas y proponiendo juegos; todo esto ayudó a potenciar dichas habilidades y mejorar su comunicación, aceptación y desempeño individual y en grupo.

La motivación para trabajar en equipo y liderazgo mediante actividades competitivas sanas, permitió que los niños y jóvenes se involucran y participaran más en las diferentes actividades que se iban planteando y desarrollando. Dando como resultado líderes con muchas fortalezas y equipos que se fueron complementando mediante las diferentes lúdicas.

Conclusiones

Durante el proceso de este proyecto se puede concluir que las actividades recreo deportivas mediante juegos permitió el logro de los objetivos propuestos en este plan. El grupo de niños y jóvenes que formaron parte de este se adaptaron al proceso y esto logró que se llegara a un trabajo en equipo unificado donde los valores se evidencian a simple vista, proceso es óptimo para esta edad escolar pues son herramientas que ayudan a la persona a desempeñarse cada día mejor personal y colectivamente.

Además las habilidades físicas básicas ayudaron a generar este espacio como una diversión y esparcimiento que si los participantes lo notara generó fortalezas cognitivas como la toma de decisiones y el relacionarse con el grupo correspondiente y físicas donde la actividad deportiva creó el hábito de ejercitar su cuerpo para su salud y también para aprovechar los espacios culturales y deportivos que existen en esta localidad.

El mayor enfoque que se le dio fue el trabajo en equipo e identificación de líderes siempre buscando un bien común y finalmente dio sus mejores resultados ya que los niños y jóvenes cambiaron su agresividad, su falta de interés y compromiso por valores y dedicación no solo con su grupo sino con la comunidad. Por ellos puedo deducir que el deporte y la recreación como herramienta para el desarrollo integral del ser humano se hace necesario y fundamental dentro de la etapa escolar tanto en instituciones educativas, como en la familia y la comunidad.

Es importante el mantener estos espacios dentro de las localidades, especialmente las que se ven más afectadas por su vulnerabilidad; tanto para las personas que ya participan y los que puedan llegar con el fin de mantener estos conceptos, valores, enriqueciendo la educación y la actitud buscando siempre ser mejor. Esto de una u otra manera incrementa las oportunidades y crea pertenencia así, estos niños y niñas no estarán en las calles donde se podrían dejar llevar por cosas insanas si no que aprecien con conciencia estos espacios que les permiten aprender.

Aportes

Al conocer el grupo e identificar sus necesidades frente a los objetivos del proyecto pude aportar actividades recreo deportivas que generan respuestas positivas y que evidenciaron cambios notorios en los niños y jóvenes. Dentro de estas actividades tenía implementos por parte del semillero TIKKUN y el Nido del Gufo que me ayudaron en la propuesta y la acción de dichas actividades;, sin embargo para algunas hice un aporte personal, con el fin de incentivar y motivar a los participantes.

Todos los conocimientos y conceptos adquiridos durante mi preparación los puse en práctica con el fin de dar lo mejor para un grupo que a mi modo de ver necesitaba este espacio para salirse de las rutinas que nos les permitía mostrar sus emociones de la mejor manera y confiar en los demás. lograr mis objetivos fue muy satisfactorio y saber que aporte algo significativo a sus vidas y reconocer que mediante el deporte se puede ayudar a mejorar una vida es gratificante.

Los niños y adolescentes que participaron en este proceso me enseñaron que es importante identificar un punto de partida para iniciar, partir del hecho de lo que ellos conocen e identifican y llevarlos de la mano de la mejor manera. Permitirles mostrar su emociones reconociendo que el respeto es vital en las interrelaciones. Que la paciencia y la dedicación nos ayuda a alcanzar las metas y a conocernos,

que ellos a su corta edad son personas únicas, con valores y que cuando se propone situaciones diferentes con un motivo genera cambios positivos en las personas.

Ha sido una experiencia que me ha dejado enseñanzas porque cada día aprende uno de lo que sucede, el ver cambios positivos y pasar de un grupo desunido a uno unido, en donde se conocen y proponen; me hace sentir que alcance la meta propuesta. Espero que estos niños y adolescentes sigan incrementando las fortalezas que tienen y puedan aportar mejores cosas a quienes van llegando a participar en el Semillero Tikkun y el Nido del Gufo . Que se vea reflejado en sus familias y en su comunidad.

Recomendaciones

Concientizar a los padres de familia sobre la importancia que tienen estos espacios para sus hijos, pues ayuda para que los niños y jóvenes no se dejen llevar por malas amistades, además al pertenecer a estos grupos se hace necesario que la educación inicie en casa con valores y virtudes que se intensifican con las diferentes actividades que se plantean por semillero TIKKUN y en el Nido del Gufo, con el apoyo de la Universidad Santo Tomás permitiéndonos estas prácticas sociales.

Aprovechar los espacios establecidos por la Alcaldía de la localidad, para realizar actividades al aire libre involucrando a la familia y la comunidad. Ya que esto incrementa la participación de las personas y permite que conozcan más de entidades como el semillero TIKKUN y en el Nido del Gufo, sus propósitos y su misión.

Incrementar el apoyo por parte de la Universidad Santo Tomás, con más participantes en las prácticas sociales para realizar dichas actividades.

Referencias

Alcaldía local de Suba, & Alcaldía Mayor de Bogotá, D. C. (2013). Historia de la localidad.

<http://www.suba.gov.co/mi-localidad/conociendo-mi-localidad/historia>

Alcaldía Mayor de Bogotá. (2016). Suba. Bogotá (Colombia): Alcaldía Mayor de Bogotá. Retrieved from

http://www.culturarecreacionydeporte.gov.co/sites/default/files/adjuntos_paginas_2014/11._perfil_suba_-_segunda_version_dic16.pdf

Banz, C. (2008). Convivencia escolar. Retrieved from

<https://centroderecursos.educarchile.cl/bitstream/handle/20.500.12246/55810/Clima%2005.pdf>

Bergman, R. J. (2011). Healthy living habits. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 5(4), 288-290

Castaño Medina, C. A., & Fonseca Franco, I. (2017). *Actividades recreo-deportivas propuesta pedagógica para la inclusión social de los indígenas Wounaan del barrio La Estrella (Ciudad Bolívar)* [Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Minuto de Dios].

Congreso de la República. Ley 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. Colombia: El Congreso

Davis, K., & Newstrom, J. (2003). *Comportamiento humano en el trabajo*. México: McGraw-Hill.

Fernández-Henarejos, A. C. T., & PRADOS, M. Á. H. (2011). Luces y sombras de la convivencia familiar. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(1), 541-552.

García Montes, M. E., Ruiz Juan, F., & Nuviala Nuviala, A. (2003). Tiempo libre, ocio y actividad física en los adolescentes: la influencia de los padres. *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*, (6), 13-20. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/oaiart?codigo=2282437>

Galindo Avila, L. A. (2018). *Las actividades recreo deportivas como medio para el aprendizaje del liderazgo y el trabajo en equipo en los habitantes de la localidad de Suba* (Doctoral dissertation, Universidad Santo Tomás).

Genérello, E. & Tierz, P. (1995). *Cualidades físicas II*. Zaragoza: Imagen y deporte.

Gómez Ortiz, R. A. (2008). El liderazgo empresarial para la innovación tecnológica en las micro, pequeñas y medianas empresas.

Pensamiento & gestión, (24), 157-194.

Gómez, C. (2002). Liderazgo: conceptos, teorías y hallazgos relevantes. Cuadernos hispanoamericanos de psicología, 2(2), pp. 61-77.

Recuperado de http://www.uelbosque.edu.co/sites/default/files/publicaciones/revistas/cuadernos_hispanoamericanos_psicologia/volumen2_numero2/articulo_5.pdf

Gutiérrez, M. R., & Muñoz, M. P. E. (2017). El juego: Una herramienta importante para el desarrollo integral del niño en Educación Infantil. 46.

Kotter, J. (2011). El líder del cambio. Santo Domingo (República Dominicana): Intrac Integral Training Solutions.+

Ley 181 de enero 18 de 1995. Constitución política de Colombia. Const. Art 31

Moreno, R. F., & Salas, J. D. Z. (2009). La educación física y el deporte como medios para adquirir y desarrollar valores en el nivel de primaria. *Revista educación*, 33(1), 133-143.

OMS. (s.f de s.f de 2020). OMS & OPS - Actividad Física. Obtenido de OMS & OPS - Actividad Física:

<https://www.paho.org/es/temas/actividad-fisica>

Payeras, 2. (2004). Coaching y Liderazgo: Para directivos interesados en incrementar sus resultados. España: Díaz de Santos.

Phillisbourne, A. (12 de 10 de 2013). Plan Nacional de Recreación. Bogotá.: Editorial praderas.

Ramírez, W., Vinaccia, S., & Ramón Suárez, G. (2004). El impacto de la actividad física y el deporte sobre la salud, la cognición, la socialización y el rendimiento académico: una revisión teórica. *Revista de estudios sociales*, (18), 67-75.

Rodríguez Torres, Á. F., Rodríguez Alvear, J. C., Guerrero Gallardo, H. I., Arias Moreno, E. R., Paredes Alvear, A. E., & Chávez Vaca, V. A. (2020). Beneficios de la actividad física para niños y adolescentes en el contexto escolar. *Revista cubana de medicina general integral*, 36(2).

Salazar-Salas, C. G. (2007). *Recreación*. San José, Costa Rica: Editorial Universidad de Costa Rica.

Sebastiani, E., & González, C. (2000). *Cualidades Físicas*. Barcelona: Inde

Sierra Novoa, J. J. (2016). *El entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes*.

Subiela, J. V. (1978). *Entrenamiento Físico*. Caracas, Venezuela: Editado por José Vicente Subiela

Universidad Santo Tomás. (2018). *Estatuto orgánico*. Bogotá (Colombia): Universidad Santo Tomás.

Universidad Santo Tomás. (2024). *proyección social*. Retrieved from

<https://proyeccionsocial.usta.edu.co/index.php/nosotros-educ/mision-vision-objetivos>

Valentín, C., & Galeano, L. (2023). Estrategia didáctica para el fortalecimiento de la habilidad blanda trabajo en equipo a partir de la clase de educación física, en niños del curso 401 de la IED Nueva Constitución.

Valbuena García, R. (2007). Evaluación y normas para la clasificación de la capacidad física Flexibilidad considerando personas entre 9 y 50 años de edad pertenecientes al Distrito Capital de la ciudad de Caracas. *Revista de investigación*, 31(61), 121-142.

Vidarte Claros, J. A., Velez Alvarez, C., Sandoval Cuellar, C., & Alfonso Mora, M. L. (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud. *Hacia la Promoción de la Salud*, 16(1), 202.

Zintl, F. (1991). Entrenamiento de la resistencia: fundamentos, métodos y dirección del entrenamiento. Barcelona: Martínez Roca.

Anexos



