



educación física educacion fisica deportes deporte sport futbol fútbol entrenamiento deportivo discapacidad aventura poker jackpot bet apuesta dados dice casino naturaleza lesión lesion deportiva psicología sociología estudios sociales culturales physical juegos game gambling education sports sciences education physique gimnasia fitness natacion atletismo velocidad

Actividades físicas para la práctica del tenis de mesa de las niñas y los niños en edades comprendidas entre 7 y 8 años del Consejo Popular 'Roberto Rivas Fraga' del municipio Ciego de Ávila

Dirección Provincial de Deportes Ciego de Ávila
(Cuba)

Lic. Mabel Ramírez Velázquez
modesta@cfisica.unica.cu

Resumen

La práctica de actividades físicas ha sido beneficiosa siempre para desarrollar en el organismo humano estados de salud deseados; durante los primeros años de vida del niño, posibilita desarrollar hábitos, y habilidades motrices durante la educación física y actividades extraescolares, creando en la formación de su personalidad conductas adecuadas y un desarrollo armónico y multilateral en el mismo. La investigación que se presenta, tiene sus antecedentes en la práctica de los deportes a partir de edades tempranas en el entorno comunitario, pues no todos son incluidos en el deporte participativo por sus características propias en cuanto a recursos materiales y recursos humanos especializado capaz de llevarlo a cabo. Para ello se trazó como objetivo general implementar actividades físicas para la práctica del tenis de mesa de las niñas y niños en edades comprendidas entre 7 y 8 años en la escuela primaria "Roberto Rivas Fraga". Se utilizaron métodos del nivel teórico y empíricos tales como: histórico lógico, analítico sintético, inductivo deductivo, la encuesta, entrevistas y test, que permitieron en diferentes etapas de la investigación llegar a la aplicación de las actividades, que se presentan con carácter de sistema pues posibilita la aplicación de ellas en un orden jerárquico para complementar en el niño diferentes habilidades propias del deporte y continuar su práctica siendo capaz de comenzar la primera fase de la iniciación deportiva temprana.

Palabras clave: Actividades recreativas. Tenis de mesa. Comunidad.

EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 15, N° 152, Enero de 2011. <http://www.efdeportes.com/>

1 / 1

Introducción

Aun cuando el siglo XXI se inicia entre grandes adelantos tecnológicos y descubrimientos científico- técnico que se extienden a todos los campos de la Cultura Física con gran rapidez, el ser humano mantiene las necesidades primordiales de seguirse alimentando para conservar la salud y así poder acometer las tareas y acciones de la vida diaria. Por lo que son pocos los países cuyas comunidades no practican algún tipo de actividad física.

Así la práctica sistemática de la Educación Física y el Deporte en la sociedad socialista, fortalece la salud en el ser humano y ejerce una influencia más sustancial en el mundo espiritual del individuo de una conducta altamente moral, al mismo tiempo ofrece a cada persona enormes posibilidades de superación y perfeccionamiento.

La promoción de salud en la comunidad constituye una herramienta de trabajo que puesta en manos de los profesores de Educación Física unido con iniciativas creadoras que surjan en el territorio, dan respuesta a las necesidades de los practicantes.

Los profesores del deporte participativo, son los que llevan a la práctica el trabajo comunitario, y comienzan a impartir el deporte que se convierte en la primera fase de la iniciación deportiva; Esto se condiciona por las escuelas que se encuentran en la demarcación del Combinado Deportivo, los profesores que se tienen especializados en los diversos deportes, las instalaciones deportivas con las que cuentan y las características propias de la comunidad.

En la actualidad, el Combinado Deportivo 2, cuenta con un solo profesor que imparte el deporte, siendo su categoría fundamental de trabajo el 11-12 años, pues imparte sus clases con ambos sexos. En observaciones realizadas en los horarios extra-docentes que tienen los estudiantes del primer ciclo primario de la escuela "Roberto Rivas Fraga", se detectó que:

- Los niños de tercer y cuarto grado, se sientan a conversar, comer su merienda escolar y su actividad física fundamental es las carreras a través del juego
- Los maestros son los encargados de cuidarlos en las áreas exteriores que se utilizan para este período de tiempo.
- Los profesores de educación física no tienen actividades programadas para los mismos, pues solo les prestan atención a los niños del segundo ciclo en actividades de su interés a complimentar por las exigencias del programa de educación física y su calendario participativo.
- No son incluidos en deportes por su edad, pues para muchos de ellos el gimnasio les queda distante de sus casas y deben ser trasladados hasta el lugar por los padres.
- En conversación con los niños se detecta además que desconocen el tenis de mesa, a pesar de que les gusta la práctica de deportes.

Por lo que se puede apreciar la siguiente **situación problemática**: No se desarrolla el tenis de mesa como deporte participativo en el primer ciclo primario.

A partir de este análisis se define como **problema científico**:

- ¿Cómo lograr la práctica del tenis de mesa de las niñas y niños en edades comprendidas entre 7 y 8 años de la escuela primaria "Roberto Rivas Fraga"?

El objetivo general: Implementar actividades físicas para la práctica del tenis de mesa de las niñas y niños en edades comprendidas entre 7 y 8 años en la escuela primaria "Roberto Rivas Fraga"

Instrumentos

- **La medición:** Para determinar diferentes capacidades de los niños/a, través de diferentes test.
- **Test técnico:** Para conocer el nivel del desarrollo del tenis de mesa en los estudiantes de 1er grado.

Test físico

En la investigación realizada se efectuó un test funcional el mismo se llama test de Luc Leger (1981) el cual permite determinar la capacidad aeróbica de sujetos con poco o medio nivel de condición física la misma consiste en:

Metódica

Recorrer tramos de 20 metros a velocidad creciente cada paliers (de 2 ó 1 min.), se indica el ritmo mediante señales sonoras. El VO₂ máximo se calcula a partir de la velocidad de la carrera alcanzada por el sujeto en el último paliers que fue capaz de soportar.

El Volumen de Oxígeno máximo para niños de ambos sexos de 7 a 8 años se determina con la siguiente fórmula:

$$VO_2\text{máx (ml/kg/min)}=31,025 + (3,238 \times V) - (3,248 \times e) + (0,1536 \times V \times e)$$

Donde:

V = velocidad e = espacio.

Método matemático

- Estadística descriptiva: Cálculo porcentual, pues permite conocer los rangos y por cientos a los cuales se arriban en los resultados de los test.

Análisis de los resultados

Test físico: En la investigación realizada se efectuó un test funcional el mismo se llama test de Luc Leger (1981) el cual permite determinar la capacidad aeróbica del sujeto con poco o medio nivel de condición física.

Este test consiste en recorrer tramos de 20 metros a velocidad creciente en cada repetición (de 2 ó 1 min), el ritmo se indica mediante señales sonoras y el VO₂ máximo se calcula a partir de la velocidad de la carrera alcanzada por el niño en la última repetición que fue capaz de soportar.

El volumen de oxígeno máximo se determina por la siguiente formula

$$VO_2\text{máx (ml/kg/min)}=31,025 + (3,238 \times V) - (3,248 \times e) + (0,1536 \times V \times e)$$

Donde:

V = velocidad e = espacio

Nombre	Resultado del último paliers	Consumo máximo VO ₂
1	6.4	7,711ml/Kg/min
2	6.6	7,711ml/kg/min
3	6.2	5,187ml/kg/min
4	7.0	9,935ml/kg/min
5	7.2	9,935ml/kg/min
6	7.6	14,041ml/kg/min
7	8.2	17,807ml/kg/min
8	7.9	15,914ml/kg/min
9	8.0	17,806ml/kg/min

10	8.4	19,069ml/kg/min
----	-----	-----------------

Implementación de las actividades físicas para los niños y niñas a través de la práctica del tenis de mesa

Fundamentación

Las actividades físicas que se implementan, se caracterizan por ser variadas, sencillas y dinámicas, su carácter de sistema se evidencia al tener un orden lógico de ejecución, pues se aplican en primer lugar juegos fuera de la mesa que permitirá al niño la ubicación espacio temporal con el medio, es decir a mesa y la raqueta, así como los diferentes desplazamientos alrededor de su área de juego; con posterioridad se aplican juegos en la mesa siendo consecuente en los mismos aplicando la dinámica de lo más fácil a lo complejo.

Estas actividades se realizan de forma sistemática, pues para ello se utilizan dos días entre semana, sábados y domingos. El área para trabajar queda a 200 metros de la escuela y tiene los materiales necesarios para desarrollar las actividades.

Objetivos

1. Desarrollar capacidades motrices básicas, que se trabajan en la educación física y que se corresponden con las propias del el tenis de mesa.
2. Enseñar habilidades específicas del deporte en cuestión.
3. Fomentar actitudes morales, éticas y estéticas en los niños, que incidan de forma positiva en el desarrollo integral de su personalidad

Aplicación de juegos fuera de la mesa

Previamente a cada apartado se les enseñará unas nociones técnicas elementales. Así antes de estas propuestas se les mostrará la técnica elemental de: la presa de la raqueta, la posición base y los desplazamientos.

Juegos de adaptación a la raqueta y la pelota

- Corro alrededor de las mesas y empuño mi raqueta u otra cuando lo indique el profesor o monitor.
- Desalojara pelotas en dos campos delimitados.
- Carrera de velocidad a recoger mi raqueta. Variantes mediante relevos con dos equipos compitiendo.
- Pasarse la pelota sin que caiga en una fila india hasta que llegue al último. Como variante se puede competir en dos filas y relevándose hasta llegar a la meta.
- Juegos de velocidad realizando un golpeo determinado o únicamente manteniendo la bola sobre la superficie de la goma sin que caiga al suelo.

Juegos de exploración y destreza

- Hacer rebotar la pelota sobre la raqueta el mayor número de veces posible, siendo la altura del rebote libre. Iniciarlo con la cara de derecha, después de revés y por último alternando derecha y revés.
- Realizar los rebotes a alturas variables. En principio podemos iniciar con el rebote a la altura de los ojos y posteriormente buscar el mayor número de combinaciones posibles.
- Caminar por el gimnasio golpeando la pelota (derecha, revés y derecha-revés).
- Pasarse un balón con los pies mientras golpeamos una pelota con la raqueta sin que se caiga.

Juegos de puntería

- Colocar cajas u otros elementos para colar la pelota dentro
- Poner dianas en la pared para realizar ejercicios de puntería con la pala y la pelota.
- Colocar elementos en la mesa e intentar derribarlos mediante golpes.

Juegos con recorrido

- Los rebotes sencillos pueden realizarlos a la vez que se va caminando o combinados con un trayecto difícil (gimnasio con obstáculos).

- Realizar golpeos recorriendo un circuito de habilidades con diferentes obstáculos adaptados a su nivel y características.

Aplicación de juegos en la mesa

Los elementos técnicos básicos que se enseñarán antes de llevar a cabo los siguientes juegos son: saque facilitado y saque normal, golpe de derecho, golpe de revés y desplazamientos específicos en la mesa.

Aplicación de juegos

- **La fila india:** El profesor juega el papel de contrincante para un grupo de niños que golpean la pelota cada uno por turno y después van a colocarse inmediatamente en fila india. Se puede ir eliminando del juego a los niños que cometen tres fallos y el vencedor será el que quede último en la mesa Cuando los jugadores tienen un nivel mínimo de control pueden realizar este juego contra la pared o contra un tablero vertical
- **La rueda:** Una variante más difícil de este juego se llama "la rueda". Consiste en colocar frente a frente a dos grupos de alumnos que, después de haber golpeado la pelota a su turno, van a colocarse en la cola de la fila del otro lado. La dificultad del juego aumenta cuando se elimina a aquellos que han cometido tres fallos, porque hay que dar vueltas alrededor de la mesa cada vez más rápidamente hasta que sólo queden dos. Serán vencedores los dos últimos jugadores, o bien la primera plaza se disputa por medio de un pequeño juego de 5 ó de 11 puntos.
- **El que pierda se sale:** Partidillos a varios puntos (5 ,7 ,11) y el que gane se queda en la mesa y juega contra otro rival que espera su turno para enfrentarse al ganador.
- **Sube y baja:** Se realizan partidos de forma simultánea entre todos los jugadores, estableciendo el profesor o entrenador las reglas: por ejemplo partidos a un set de 11 puntos. El primer jugador que gane a su rival avisa ("juego") y se paran todos los partidos, subiendo una mesa el que ha ganado o lleva mayor puntuación y bajando el que ha perdido o está con menor puntuación. Previamente se ha establecido el orden de mesas, cual es la número uno y hacia la que se dirigen los jugadores que ganan y cual es la última. Normalmente se intenta colocar a los jugadores de menos nivel en las primeras mesas y los mejores en las últimas que irán sucesivamente remontando posiciones. Otras variantes de esta propuesta es que cuando el profesor diga "ya" se paran los partidos y el que vaya ganado sube de mesa, y si están igualados desempatan a un punto. Esto permite que todos jueguen desde el principio con total atención e interés porque no saben cuando se puede.

Análisis del primer test técnico

Las pruebas aplicadas se realizan con el profesor desde la diagonal de la mesa tanto de prueba de derecha como de revés al sexo masculino se le tiran un total de 30 pelotas y al femenino 20 se realiza de forma consecutiva permitiendo un fallo por cada técnica ó sea dos intentos.

El test de combinada de derecha y revés se realizan dos golpeos consecutivos de las técnicas de derecha y revés para completar el primer punto y así sucesivamente hasta completar los 20 golpeos de esta técnica

Realizando un análisis de este primer test técnico aplicado a los niños de la escuela "Roberto Rivas Fraga" del municipio ciego de Ávila se puede apreciar que en estas tres pruebas tanto al masculino como para el femenino la cual consiste para el masculino peloteo de 30 pelotas de la técnica de derecha diagonal, revés diagonal y la de combinada de derecha y revés la misma tubo una efectividad del 69,52 % en la primera etapa de la investigación realizada en el mes de diciembre del 2009.

En el sexo femenino el test consiste en el peloteo de 20 pelotas de estas tres técnicas aplicadas para un 54,62 % y de forma general el grupo obtuvo una efectividad del 62,07 % para ambos sexo.

Masculino

Nombre	Derecha diagonal	Revés diagonal	Combinada derecha y revés	%
1	22	20	19	67,7
2	25	22	20	74,4
3	23	21	18	69
4	22	21	18	67.7
5	22	20	20	68.8
Total	23	21	19	69.52

Femenino

--	--	--	--	--

Nombre	Derecha diagonal	Revés diagonal	Combinada derecha y revés	%
6	13	10	9	53,3
7	14	11	8	55
8	15	12	10	61,6
9	14	9	8	51,6
10	12	11	8	51,6
Total	13,6	10,6	8,6	54,62

Conclusiones



1. Al realizar el diagnóstico de los niños, se demostró que los mismos carecían de un trabajo sistemático en cuanto a la práctica de actividades físicas pues sus niveles funcionales aeróbicos eran bajos, además no participaban en la práctica de deporte participativo en su centro de estudio.
2. Las actividades físicas realizadas por los niños, se caracterizaron por la variedad de los juegos que permitieron el conocimiento del tenis de mesa y el desarrollo de capacidades motrices así como habilidades técnicas propias del deporte en específico.

Bibliografía

- Abreu, M. (1999) *El juego, una actividad a realizar en la escuela*. La Habana. Ed. Universidad de la Habana, 150 p.
- Paredes Ortiz, Jesús (2003) Actividad lúdica y proyecto de vida. En: *EFDeportes.com, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 9, Nº 64. <http://www.efdeportes.com/efd64/ludica.htm>
- Academia de Ciencias de Cuba y Academia de Ciencias de la URSS (1981) *La Dialéctica y los métodos científicos generales de investigación*. La Habana, Editorial de Ciencias Sociales.
- Acosta Hoyos, Luis E. (1968). *Guía práctica para la investigación y redacción de documentos*. Buenos Aires, Ed. Kapelusz. S.A.,
- Alfaro, R. (1994). *La ludoteca como experiencia*. La Habana, Ed. Pueblo y educación, 124 p.
- Antón, K. (1990) *Prácticas de la dinámica de grupos. Ejercicios y Técnicas*. Ed. Herder.
- Angelescu, N. (1998). *El tenis de mesa*. Barcelona, Editorial Juventud.
- Bautista, R. H (2006). *Ludoteca un espacio comunitario de recreación* (Fotocopia)
- Bustillo, G. y Vargas, L. (1986). *Técnica participativa para la educación popular*. Guadalajara. Ed. Instituto Mexicano para el Desarrollo Comunitario, 196 p.
- Castañer, M y Camerino, O. (2006). *La educación física en la enseñanza primaria*. Libro digital, 253p.
- Callois, R. (1958). *Teoría de los juegos*. Barcelona, Ed. Seix Barral, 125p.
- Fírvida, Carmen Z. (2002). *Apuntes sobre la ludoteca*. Santa Clara. Ed. Facultad de Cultura de Villa Clara, 34 p.
- Fírvida, Carmen Z. (2003). *Las distintas formas de llevar lúdica a los centros penitenciarios en Santa Clara*. Santa Clara, Instituto Superior Militar V.C. 89 p.

Otros artículos sobre [Estudios Sociales](#)

Recomienda este sitio

	<input type="text"/>	<input type="button" value="Buscar"/>	
	Búsqueda personalizada		
<small>EFDeportes.com, Revista Digital · Año 15 · Nº 152 Buenos Aires, Enero de 2011 © 1997-2011 Derechos reservados</small>			