



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN
PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE



INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE:
LICENCIADA EN PEDAGOGÍA DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEPORTE

TEMA:

Tenis de mesa: como desarrollo físico en niños de 7 a 12 años de la escuela Francisco Huerta Rendon

AUTOR:

Encalada Morante William Irvin

DOCENTE GUÍA:

DRA. Margarita Figueroa Silva, PHD.

LECTOR:

BABAHOYO – ECUADOR

2021

DEDICATORIA

A Dios por darme la fuerza y la fortaleza
necesaria para sobresalir ante las dificultades.

A mis padres mis hermanos, que son mi motor y mi
inspiración para realizar las cosas y la razón
fundamental por la que luché en la vida.

A mis Mg. Quienes me brindaron su apoyo
durante mi vida estudiantil y quienes fueron los
principales responsables de mi formación
académica a las cuales me brindaron fuerza para
no darme por vencida y continuar mi desarrollo
como una futura profesional.

AGRADECIMIENTO

Al personal académico de la universidad técnica de Babahoyo por compartir sus conocimientos que me han permitido crecer profesionalmente y mejorar en las actividades que realizó en mi campo laboral, al sector administrativo que ha sido un pilar fundamental en el desarrollo de la licenciatura y a todos los que me brindarán su apoyo incondicional durante 5 años que pase en las aulas y a los tutores que me asignaron para la creación de mi proyecto de grado.

Contenido

INTRODUCCIÓN.....	1
1. CAPITULO I. DEL PROBLEMA	3
1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACION	3
1.2 MARCO CONTEXTUAL	4
1.2.1 Contexto Internacional.	4
1.2.2 Contexto Nacional.....	5
1.2.3 Contexto local	6
1.2.4. Contexto institucional	6
1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA	7
1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	8
1.4.1. Problema General	8
1.4.2. Problema o Derivados	8
1.5. Delimitación de la investigación.....	8
1.6. JUSTIFICACIÓN	9
1.7. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN	10
1.7.1. Objetivo General	10
1.7.2. Objetivos específicos.....	10
2 CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL.....	11
2.1 MARCO TEÓRICO	11
2.1.1 Marco Conceptual.....	11
2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN	50
2.1.2.1. Antecedentes investigativos	50
2.1.3 Postura teórica.....	51
2.1.2.2 Categoría de análisis.	52
2.2. HIPÓTESIS.....	53
2.2.1. hipótesis general	53
2.2.2. Hipótesis o derivadas	53
2.2.3. Variables.....	53
3 CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN.....	54
3.1. Resultados obtenidos de la investigación	54
3.1.1. Pruebas estadísticas aplicada.....	54

3.1.2. Análisis e interpretación de datos	54
3.2 CONCLUSIONES ESPECIFICAS Y GENERALES	60
3.2.1 Conclusiones específicas	60
3.2.2. Conclusiones Generales	60
3.3 RECOMENDACIONES ESPECIFICAS Y GENERALES	60
3.3.1 Específicas	60
3.3.2 Generales	61
4. CAPITULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN	61
4.1. Propuesta de aplicación de resultados	61
4.1.1 Alternativas obtenidas	61
4.1.2 Alcance de la alternativa	61
4.1.3 ASPECTO BÁSICO DE LA ALTERNATIVA.....	61
4.1.3.1 Antecedentes.	61
4.1.3.2 Justificación.....	63
4.2 Objetivos	64
4.2.1 Generales	64
4.2.2 Específicos.....	64
4.3 ESTRUCTUA GENERAL DE LA PROPUESTA	65
4.3.1 Título	65
4.3.2 Componentes	65
4.4 Resultados Esperados de la alternativa.....	73
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS # 1.....	78
CUESTIONARIO DE ENCUESTA A ESTUDIANTES.....	78
Anexo# 2	80
Anexo#3.....	81
MATRIZ #1.....	82
Matriz #2	83
Matriz # 3	84

PRESUPUESTO.....	85
CRONOGRAMA DE PROYECTO	86

INDICE DE FIGURA

Figura 1: vista lateral de la mesa con diferente momento de impacto sobre la trayectoria de pelota 1.- contaxto optimo;2 contacto en fase descendente; 3 contacto de fase ascendente	31
Figura 2 Dirección de golpeo sobre la pelota	32
Figura 3. Golpeos, tipos de efectos y trayectorias	33
Figura 4. El efecto alteral	34
FIGURA N° 5 EJECUCIÓN DE MULTIBOLA.....	69
Figura N° 6 Agarre de la rraqueta	70
Figura N° 7 Juego de relevos	72
Figura N° 8 Enseñanza de la técnica de golpe de derecha	72
.....	72

INDICE DE TABLA

Tabla N° 1: Etapas de la iniciación deportiva según Delgado Noguera (1999)	42
Tabla N° 2: Etapas de la iniciación deportiva basadas en Blázquez (1999).....	42

Tabla N° 3 Operacionalización de la variable: Tenis de Mesa.....

¡Error! Marcador no definido.

Tabla N° 4 Operacionalización de la variable: Desarrollo físico

.....**¡Error! Marcador no definido.**

Tabla N° 5: Frecuencia que se práctica el tenis de mesa.	54
Tabla N° 7 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante.....	56
Tabla N° 8 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante.....	57
Tabla N° 9 El docente desarrolla ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa.....	58
TABLA N° 10 Familiarización y agarre.....	66
TABLA N° 11 Posición Inicial y Juego de piernas.....	67
TABLA N° 12 Introducción al golpe de derecha	68

INDICE DE GRAFICO

Gráfico N° 1 : Frecuencia que se práctica el tenis de mesa	54
Gráfico N° 3 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante	56
Gráfico N° 4 El docente de educación física desarrolla juegos para adaptarse diferentes deportes	57
Gráfico N° 5 El docente desarrolla ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa.....	59

RESUMEN

En el presente trabajo de investigación se basa en el estudio el tenis de mesa como desarrollo físico en niños de 7 y 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon, donde se analizó la situación en la que se desenvuelve el docente, de igual forma, se analizó como influye el tenis de mesa en la clase de educación física.

Como objetivo general se planteó definir cómo influye el tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon, para el diseño de guía didácticas para la enseñanza del tenis de mesa.

Para el desarrollo del presente proyecto se utilizó la metodología, compuesta por el diseño que expresa su enfoque cualitativo-cualitativo y transversal, luego se tiene la modalidad que es documental, seguido del tipo de investigación no experimental, los métodos que son inductivo-deductivo y analítico-sintético, las técnicas de recolección de datos, como la encuesta, la población de estudio que en este caso será igual a la muestra de 30 estudiantes, arrojando como resultados la incidencia que tiene el docente para la enseñanza del tenis, proponiendo guías didácticas para la enseñanzas del tenis de mesa, para mejorar el rendimiento físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon.

Palabras clave: Deporte, Iniciación deportiva, Educación, Tenis de mesa

ABSTRACT

The present research work is based on the study of table tennis as physical development in children of 7 and 12 years of the Francisco Huerta Rendon School, where the situation in which the teacher develops was analyzed, in the same way, analyzed how table tennis influences physical education class.

As a general objective, it was proposed to define how table tennis influences the physical development of children from 7 to 12 years of age at the Francisco Huerta Rendon School, for the design of didactic guides for the teaching of table tennis.

For the development of this project, the methodology was used, composed of the design that expresses its qualitative and transversal approach, then there is the modality that is documentary, followed by the type of descriptive research, the methods that are inductive-deductive and analytical-synthetic , data collection techniques, such as the survey, the study population, which in this case will be equal to the sample of 30 students, yielding as results the incidence that the teacher has for teaching tennis, proposing didactic guides for teaching of table tennis, to improve the physical performance of children from 7 to 12 years old at the Francisco Huerta Rendon School.

Keywords: sport, sports initiation, education, table tennis

INTRODUCCIÓN

En la presente tesis de investigación titulada “El TENIS DE MESA COMO DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS DE LA ESCUELA FRANCISCO HUERTA RENDON” en la que se pretende analizar dos variables que están estrechamente ligadas entre sí, en la cual se desarrolló un análisis de cómo influye el tenis de mesa en los niños de 7 a 12 de la escuela francisco Huerta Rendón, con el cual el tenis de mesa se considera que es un deporte que no ha empezado a practicarse en unidades educativas, para implementar este deporte se requiere la formación del docente y su inclusión en la malla curricular de la unidad educativa. En el documento del currículo de Educación física del Ministerio de Educación del Ecuador está plasmado que en este sugiere incorporar disciplinas deportivas como es el tenis de mesa, pero este se ve afectado por las varias delimitaciones en el ámbito deportivo del tenis de mesa. Este deporte presenta como singularidad ser una modalidad donde los alumnos necesitan mejorar la formación de su coordinación y desarrollo físico en la que se presenta una oportunidad para el desarrollo integral del estudiante. El estudio fue de manera cuantitativa, cualitativa, bibliográfica, descriptivo, analítico con un tipo de investigación no experimental donde no habrá manipulación de variables, la muestra fue de 30 niños encuestados para que, mediante esta, se dé respuesta a esta actividad deportiva.

A continuación, se presenta brevemente la organización del trabajo de investigación.

En el **CAPÍTULO I. DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN:** se hace hincapié propiamente al problema de investigación; permitiendo llevar a cabo la formulación de los

objetivos (general-específicos); justificar la importancia del desarrollo del proyecto de investigación y a su vez, establecer la delimitación correspondiente del objeto de estudio.

En el **CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO:** se desarrolla el cuerpo de la investigación a través de la fundamentación de las bases teóricas científicas que permitirán comprender el objeto de estudio y formar una base sólida de conocimiento. Además, en este capítulo también se consideran aspectos conceptuales y referenciales.

En el **CAPÍTULO III. RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN** se fundamenta los resultados obtenidos a través de la encuesta para así dar respuesta a las respectivas conclusiones y recomendaciones

En el **CAPÍTULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN** se desarrolla la propuesta estructura así mismo sus alternativas y el alcance que se pretende establecer, los objetivos de la propuesta y por ultimo los resultados esperados.

1. CAPITULO I. DEL PROBLEMA

1.1 IDEA O TEMA DE INVESTIGACION

**EI TENIS DE MESA COMO DESARROLLO FÍSICO EN NIÑOS DE 7 A 12 AÑOS
DE LA ESCUELA FRANCISCO HUERTA RENDON**

1.2 MARCO CONTEXTUAL

1.2.1 Contexto Internacional.

El tenis de mesa en la actualidad ha crecido en popularidad, consiguiendo un mayor número de practicantes, en otros lugares como Asia es el continente que cuenta con mayor elevado de personas que practican el tenis de mesa, en Latinoamérica solo se sigue practicando con regularidad. El tenis de mesa en épocas pasadas no estaba considerado como tal un deporte de formación, este se inició como una actividad informal que se fundamentaba en el tenis normal, que se considera como una actividad deportiva de entretenimiento, pero en la actualidad se han organizado más torneos provinciales, regionales e mundiales para una práctica formal con reglas específicas.

Según (El tenis de mesa: beneficios para los niños, 2018) se consigue “desarrollar la capacidad de atención y concentración de los niños y adolescentes, porque el campo de juego es reducido, también por la velocidad que caracteriza a esta actividad se logra un alto grado de concentración, también ayuda a la toma de decisiones rápidas por la presión de ganar al rival” (p.1.).

El tenis de mesa es por el momento una de las disciplinas más practicadas en el mundo dentro del ámbito deportivo del tenis de mesa, gracias a ello se han incluido en la educación física. En la etapa de iniciación del tenis de mesa se centran aspectos relacionados con el proceso de enseñanza-aprendizaje fundamentado en el nivel medio de dificultad de los elementos y tareas que conforman el juego.

De acuerdo con (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012). “El curriculum de esta área en el Ecuador apenas trata este deporte con importancia como parte de los contenidos fundamentales de la cultura física, se mantiene la gran popularidad de actividades deportivas como el fútbol y básquetbol”.

Según (Pradas, F., Castellar, C., Rapún, M., & Quintas, A, 2016) manifiesta que “los docentes por lo general determinan una secuencia lógica de las tareas para debutantes del tenis de mesa, con una exploración individual, con el desarrollo de la habilidad genérica del golpeo, la progresión en las situaciones motrices dinámicas, juego cooperativo y competitivo” (p. 1). En la actualidad el tenis de mesa se ha priorizado en ser un deporte muy popular, pero no se podría decir que no tiene influencia en las clases educación física de los niveles básicos.

1.2.2 Contexto Nacional

En el Ecuador el tenis de mesa en un deporte que no es practicado con regularidad, gracias a la falta de interés de las personas esta manera, se manifiesta que es necesario la atención por los contenidos de este deporte, las metodologías y como finalidad este tenga un mantenga un aspecto positivo en el campo de educación física en el ámbito educativo.

Para (Quintas, A., Pradas, F., Gallego, C., & Castellar,, 2017)“los contenidos de educación física se encuentran sujetos a una continua revisión y reflexión, porque esta asignatura no es un invariable cuerpo de conocimientos, sino el reflejo como los docentes comprenden su aplicación en el aula de clases”.

La enseñanza de la educación física fomenta que cada alumno llegue a aprender de cómo funciona su propio cuerpo y llegase a entender su posibilidad de movimientos, a través de factores de actividades corporales y deportivas, el niño debe seleccionar las actividades más adecuadas para su desarrollo personal en el cual mantenga el disfrutar y enriquecer la relación con los demás.

En el documento del currículo de (Ministerio de Educación del Ecuador, 2012) manifiesta y sugiere que se implemente nuevas disciplinas deportivas como es el balonmano, el tenis de mesa, dependiendo del espacio deportivo y materiales deportivos que brinde la institución educativa, considerando que deben ser tratadas de acuerdo a las condiciones técnicas, capacidad profesional de los docentes, materiales e implementos con los cuales debe de tener en cuentan.

Pero se puede manifestar que pocos docentes cuentan con conocimientos en el ámbito del deporte del tenis de mesa, que no solamente se integra en un deporte físico sino también intelectual que en el cual se requiere de habilidades y destrezas para su realización.

1.2.3 Contexto local

De acuerdo con (Quintas, A., Pradas, F., Gallego, C., & Castellar,, 2017) manifiesta que “a pesar que estos aparecen en la malla curricular con contenidos específicos que tratan la Actividad física y el Deporte en las carreras para la formación de los futuros docentes, se desconoce en el caso de tenis de mesa si existe un adecuado tratamiento en el marco educativo en los niveles básico y de bachillerato.”

En la provincia de los Ríos en los últimos años se ha comprobado la incidencia que tienen los deportes de raqueta en el ámbito educativo, se puede mencionar que se han incluido como actividades en la clase de educación física, por su gran variedad y por las múltiples adaptaciones que puede aplicar el docente.

1.2.4. Contexto institucional

En las Unidad Educativas Francisco Huerta Rendon no se practica el tenis de mesa, por falta de recursos didácticos, espacios deportivos y estrategias para la enseñanza- aprendizaje. Pero de esta manera este deporte no se encuentra reflejado en su inclusión en los contenidos curriculares de educación física, esto se puede manifestar por que los alumnos tienden a tener una mayor atracción y ejecución hacia los deportes básquetbol y el futbol.

En la Escuela de Educación Básica Francisco Huerta Rendón tiene deficiencia en la incorporación del tenis de mesa, ya que la institución educativa no cuenta con herramientas necesarias para fomentar este deporte, se puede mencionar también que no cuenta con espacios para la ejecución de dicho deporte, también se puede mencionar que no cuenta con el personal

suficiente para impartir sus contenidos en los niveles básicos de la institución, sumando a que no contienen la formación adecuada por parte de los profesores de educación física , por esto, su práctica no existe, lo cual se obtiene problemas por parte de los niños para comprender y desarrollar prácticas en la cual ayuden al fortalecimiento del desarrollo físico del niño, por otra parte los recursos y materiales son escasos para empezar con la iniciación deportiva del tenis de mesa con contenidos básicos en la que esto ayuden al niño a crear interés y motivación a través de juegos.

1.3 SITUACIÓN PROBLEMÁTICA

Se sabe que el tenis de mesa es un deporte ya reglamentado teniendo en cuenta también, que es uno los deportes más practicados, en el cual al poner en práctica en el área de educación física el tenis de mesa ayuda a los niños a tener un mejor desarrollo motor. No obstante, se puede mencionar que presenta se puede manifestar que existe deficiencia en el desarrollo físico en el tenis de mesa a niños de 7 a 12 años en la escuela Francisco Huera Rendon.

De acuerdo con el análisis de los resultados encontrados en los antecedentes revisados, las teorías científicas aportadas para la enseñanza aprendizaje del tenis de mesa es una realidad plasmada en la Escuela Francisco Huerta Rendon , en la que se determina que las metodologías del tenis de mesa en educación básica no han entrado en un proceso de incluir este deporte como se establece, mucho menos existen propuestas dentro de la Escuela Francisco Huerta Rendon, que sugieran actividades para desarrollarlas, es por ello, que existe esta problemática real no resuelta hasta la redacción de la presente situación problemática.

1.4 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el presente proyecto de investigación se realizó un estudio exploratorio inicial para así evidenciar las causas de esta problemática en donde se utilizó como recurso la encuesta, a través de esta herramienta se recopiló información del cómo influye el tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon, del cantón Babahoyo, provincia Los Ríos. De acuerdo a esto se determinó que existe deficiencia en cuanto al nivel de desarrollo físico de los niños y niñas, esta realidad presente en este contexto ha sido clave para determinar el problema científico que será descrito posteriormente, el mismo que sentó las bases que ayudaran para dar dirección a la presente investigación

1.4.1. Problema General

Definir cómo incide el tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon.

1.4.2. Problema o Derivados

- ¿Cuáles son las bases teóricas que sustentan el tenis de mesa como desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años?
- ¿Qué propuesta ayudará a la solución de la problemática estudiada?

1.5. Delimitación de la investigación

- **Líneas de la investigación UTB:** Educación y desarrollo social.
- **Líneas de investigación de la FCJSE:** Talento humano, educación y docencia.
- **Variable Independiente:** Tenis de mesa.
- **Variable dependiente:** Desarrollo Físico.
- **Delimitación el Área:** Educación Física.
- **Delimitación Espacial:** Escuela Francisco Huerta Rendon.

- **Delimitación Temporal:** Año 2021.
- **Delimitación Demográfica:** Niños de la escuela Francisco Huerta Rendón de 7 a 12 años.

1.6. JUSTIFICACIÓN

La utilidad de este presente trabajo de investigación es analizar cómo influye la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 12 años en el ámbito escolar-educativo, considerando este deporte favorable para el desarrollo físico de los niños, basándonos también en los tipos de metodología usados por parte de los docentes encargados del área de educación física de la institución educativa y los factores de los diferentes beneficios que han incorporado para el crecimiento y formación de los niños.

Es importante conocer las diferentes características del tenis de mesa, se contextualizará su aplicación, también se valorará las necesidades de su implementación de manera específica y planificada en el ambiente educativo, por esto se debe considerar como un deporte que debería de ser implementado como parte de la clase de educación física, pero en estos momentos es poca la intervención por parte de los docentes, mediante esta investigación se pretende obtener información sobre los métodos utilizados para su enseñanza-aprendizaje y también los beneficios que en esta se puede mantener mediante actividades para su desarrollo y posteriormente analizar el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años.

El efecto que busca la siguiente investigación es la aplicación de ejercicios para el deporte de tenis de mesa, en la que este se muestre resultados factibles de la población de estudio, para esto se buscará una evaluación antes de efectuar para después ejecutarla, basándonos en describir los

indicadores físicos a través de la descripción, en la que se mostrará datos significativos respecto a los beneficios que brinda este deporte, en la que esta ayude a la solución de la problemática.

Es favorable por que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución educativa para así aplicar las fases de estudio plateadas que inicia con la descripción y culmina con la recolección de datos factibles, también se cuenta con el aporte de los docentes de Educación Física quienes están dispuesto a brindar información relevante para la construcción de variables de investigación.

Los beneficiarios son los niños y niñas de 7 a 12 años que requieren un desarrollo físico, que facilite su formación y crecimiento en base a sus necesidades, interesándolos por un deporte que requiere de inteligencia y habilidad. Además, también se beneficiarán los docentes de la institución que contarán con una base de datos que hagan más sencillo su enseñanza en la educación física para el desarrollo del tenis de mesa en la asignatura de educación física.

1.7. OBJETIVO DE INVESTIGACIÓN

1.7.1. Objetivo General

Definir cómo influye el tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon.

1.7.2. Objetivos específicos

Argumentar los referentes teóricos que sustenten el desarrollo físico en el tenis de mesa en niños de 7 a 12 años.

Explicar los resultados del presente estudio en la cual determinen los beneficios del tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon

Realizar guías didácticas para el desarrollo de enseñanza aprendizaje del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años

2 CAPITULO II.- MARCO TEORICO O REFERENCIAL

2.1 MARCO TEÓRICO

2.1.1 Marco Conceptual.

Deporte

La Carta Europea del Deporte (Consejo de Europa, 1996) citado por (Abad Manuel, 2007) da como punto de partida que el deporte como "todas las formas de actividades que, a través de su participación, organizada o no, tienen por objetivo la expresión o la mejora de la condición física y psíquica, en el desarrollo de las relaciones sociales y la obtención de resultados en competición de todos los niveles" (p. 1).

La actividad deportiva es un medio necesario para el desarrollo integral de los niños. Esta tiene una variedad de ventajas, que favorece al impulso de valores positivos, potencia el aumento de las cualidades afectivas, emocionales, sociales, cognitivas y físicas. Para varios autores como (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012) manifiestan que "El deporte reúne una serie de características que se manifiesta en las siguientes variables: juegos, situación motriz, competición, reglamento e institucionalización". Puede presentar diferentes orientaciones como deporte recreativo, en el rendimiento educativo, entretenimiento, entre otros"

Según (Perlabas Pierre, 2014) menciona la siguiente "clasificación como: juegos psicomotores, juego socio motores, sus componentes determinan es la presencia o no de incertidumbre, por lo que menciona variables como compañero, adversario y medio", así mismo añade (Hernandez Moreno, 2015) "añade dos elementos adicionales como el uso del espacio y la forma de

participación, partir de los mismos distingue las siguientes categorías: deportes psicomotrices, de oposición, de cooperación y de cooperación oposición”.

Mediante lo antes mencionado el deporte brinda una variedad de beneficios a todos aquellos que lo practican, sin lugar a duda brinda una mejora física también se puede mencionar que logra obtener un buen estado de salud y estar mejor mentalmente, porque hay diferentes deportes que favorecen a ciertas capacidades físicas y otros ayudan al desarrollo cognitivo, su práctica con niños y adolescentes es principal para su socialización, motivación y mejora de habilidades específicas motrices.

Origen del tenis de mesa

El tenis de mesa es una de las diferentes disciplinas deportivas que descienden del tenis real, deporte que provenía del Jeu du Paume, juego practicado en Inglaterra durante el siglo XII y como se ha venido mencionado el antepasado de la mayoría de los deportes de raqueta y pala que actualmente se practican en el mundo.

Esta versión inicial sobre los orígenes del tenis de mesa parece ser una mezcla de leyenda y realidad. Sin embargo, dos profundos estudiosos de la historia de este deporte, Gerald Gurney (1987) en su “Table tennis the early years” y Ron Crayden (1995) en su “The Story of Table Tennis - the first one hundred year”, apoyan firmemente esta teoría de los inicios del tenis de mesa. Ritchie y Harrison (1902) confirman que para su concepción y origen indudablemente debemos mirar a su juego hermano, el tenis, porque el tenis de mesa exhibe cercanía con todas sus características y prácticamente es su réplica en miniatura.

Ivor Montagu, destacado personaje en la historia de este deporte y fundador en 1926 de la Federación Internacional de Tenis de Mesa (ITTF), sugirió que el tenis de mesa no es un derivado

del tenis, sino un nacimiento colateral del tenis real, que apareció aproximadamente por la misma fecha. Sin embargo, Montagu no suministró ninguna evidencia para demostrar esta afirmación. Sea como fuere, en este sentido nos hace pensar que en un momento improvisado tenis fue adaptado y jugado sobre una mesa, apareciendo el tenis de mesa.

Deporte de raqueta

Los deportes de raqueta para (Camerino Oleguer, 2000) “proviene de juegos muy antiguos de diferentes culturas, de donde ha surgido diferentes modalidades, estos han evolucionado mediante: la mejora del implemento y la pelota, la adaptación a distintos espacios, la diversificación de expresiones, la reglamentación” (p. 7).

Los deportes más destacados son: el tenis, tenis de mesa, el bádminton, entre otros, ya que son fáciles de adaptar a una situación, puesto que se puede practicar sin mucho problema en distintas espacios y terrenos.

Los deportes de raqueta se clasifican en:

Tenis: Se juega al aire libre sobre una pista de tierra, hierba, cemento o parque.

El tenis es un deporte que se juega con raqueta en la que se disputa entre dos jugadores, individuales o ente dos parejas (dobles), este deporte se originó en Europa y se extendió en los países, especialmente en clases altas. En los momentos actuales el tenis se ha generalizado y hoy en día se juega este deporte en casi todos los países de mundo.

Pádel: Es parecido al tenis, pero con la diferencia que la pista está cerrada por cuatro paredes.

Este deporte está basado en él se juega en las paredes, es una disciplina de aversión, en la que se necesita tres elementos básicos para su ejecución, la pelota, la paleta y, el campo de juego, este deporte posee reglas muy definidas, está representado por federaciones, asociaciones. Los países que han tenido un gran desarrollo el pádel son en México, Argentina y España.

Squash: Se practica en un recinto pequeño cerrado por los cuatro lados y se disputa en duelos de dos contra dos.

Es un deporte con raqueta en la que se practica de manera interior con 2 jugadores y una sola pelota de goma, esta puede mantener en diferentes grados de velocidad o rebote. dichos jugadores pueden golpear con fuerza la pelota con las raquetas haciendo rebotar con rapidez la pelota en la pared frontal de la cancha.

La pelota puede mantener el rebote en las paredes cuantas veces sea lanzada y en cualquier orden, siempre que golpee en la pared frontal, pero solo puede rebotar solo una vez en el suelo para que se considere punto para el contrincante.

Tenis de mesa: el tenis de mesa “se juega en una mesa de 1,5 metros de ancho por 2,75 de largo con una red de 17,5 centímetros de altura”.

Mencionado este deporte tiene mayor beneficio en el desarrollo físico y mental de las personas que lo practican y consiste en que 2 personas juegan con, una red, la pelota que esta sobre una

mesa en la cual no debe tocar la red, ni salirse de la zona marcada de la mesa, tampoco caer fuera de ella porque sería puntos para el adversario.

Bádminton: Según (Ruíz Hernan, 2016) menciona que “es una mezcla entre el tenis y el voleibol, se juega con una raqueta y una red de por medio, y el voleibol, comparte el sistema de puntuación y la estética del juego (la pelota no puede tocar el suelo)” (p. 1).

Dicho esto, se puede mencionar que es un deporte en el que se usa una raqueta en el cual se enfrentan 2 jugadores, puede ser individuales o simplemente entre parejas, los jugadores o parejas se reposicionan en las mitades opuestas de la pista rectangular dividida por una red.

A variedad con otros deportes de raqueta, en el bádminton no se debe de jugar con la pelota, si no con un proyectil llamado volante o pluma, el cual tienen similitud de una semiesfera (a modo de una pelota) bordeada en su base con plumas.

Los jugadores deben golpear el volante con sus raquetas para que la pelota traspase la pista por encima de la red y poder marcar punto si cae en el sector del oponente.

Frontón: Este deporte se creó en 1916 en México al mezclar la pelota vasca tradicional con el tenis.

Desde ese entonces este juego y su equipamiento han cambiado bastante al manipular el tipo de pelota y su evolución en las raquetas de tenis.

Según (Ruíz Hernan, 2016) considera que “Se juega en una pista cubierta por tres paredes, una delantera, marcada por una línea horizontal de 1 metro de altura que debe ser superada con cada rebote de la pelota, una trasera y una lateral que queda a la izquierda de los jugadores y está marcada con distintas distancias que son necesarias para las reglas del juego (en cuanto a saques y faltas)” (p. 1).

Los deportes de raqueta cuentan con una variedad de deportes que tienen grandes beneficios, algunos son muy populares a nivel mundial, tienen características comunes, pero sobre todo ayudan a la rapidez y agilidad mental del deportista que lo practica tanto como actividad física como deporte competitivo.

Tenis de mesa

Definición

El tenis de mesa se define para (Guía Fitness, 2018) como “una de las modalidades de tenis que más repercusión ha tomado en los últimos años. Las características del tenis de mesa han sido relevantes en las que se han convertido a dicho deporte en un deporte de referencia, tanto es así, que por competencias es uno de los deportes con mayor número de participantes” (p. 1).

El tenis de mesa es un deporte de raqueta según (Picabea, J. M., Cámara, J., & Yanci, J., 2017) considera que “desde el punto de vista de la demanda física, como una actividad de carácter

intermitente, en esta se alternan ciclos de trabajo de fuerte intensidad con periodos incompletos de recuperación. El tenis de mesa se considera un deporte mixto, donde tanto el sistema aeróbico como el anaeróbico están continuamente solicitados” (p. 40).

Características del tenis de mesa.

Por otra parte, este deporte para (Picabea, Cámara, & Yanci, 2017) presenta como característica ser “una modalidad donde los deportistas requiere efectuar de forma coordinada y a máxima velocidad los movimientos, y distintas acciones técnicas con los miembros superiores inmediatamente de haber efectuado desplazamiento cortos y rápidos con continuos cambios de dirección” (p. 40).

El tenis de mesa como actividad deportiva

De esta manera que se pueda precisar al tenis de mesa es responder a la siguiente pregunta: ¿cuáles son las características que distinguen al tenis de mesa del resto de deportes? Para poder responder a esta pregunta se hace hincapié en conocer la dinámica del tenis de mesa, que se familiariza por la realización continua en cada jugada de diferentes acciones técnicas, y los elementos necesarios para su práctica, es decir, el implemento (la pala), que presenta unas definitivas características individuales y muy personales, en función de los instrumentos utilizados (caucho y esponja), los cuales permiten imprimirle a la pelota una cierta cantidad de rotación (efecto).

De esta manera si analizamos brevemente las acciones de dicho que se producen en el tenis de mesa podemos comprobar que se trata de un deporte de oposición, es un duelo que enfrenta a dos adversarios en la modalidad de individual y a cuatro en la de dobles. En este último caso las parejas

de jugadores pueden ser idénticas en cuanto a género (dobles masculino o femenino), o bien formar una combinación de un hombre con una mujer (dobles mixto).

En la estos momentos existe en la literatura deportiva multitud de definiciones que intentan describir el tenis de mesa desde diferentes áreas, considerando aquellos elementos de juego necesarios para la práctica de este deporte junto a una serie de factores que definen su lógica interna de juego. A continuación, se va a exponer algunas de las definiciones más importantes. Desde el punto de vista diferente la (Real Federación Española, 2001) define “el tenis de mesa como un deporte olímpico, que se desarrolla sobre una superficie de juego conformada por dos tableros separados en su centro por una red de 15,25 cm de altura. Cada tablero tiene una forma rectangular de 2,74 m de largo por 1,525 de ancho y se encuentran elevados a 76 cm del suelo”.

La pelota con la que se realiza su juego es esférica, de celuloide o de un material plástico similar, blanca o naranja mate, con un diámetro de 40 mm y un peso de 2,7 g (RFETM, 2012).

El diccionario de la (Real Federación Española, 2001) “señala que el tenis de mesa es un juego semejante al tenis, que se practica sobre una mesa de medidas reglamentarias, con una pelota ligera y unas palas pequeñas de madera a modo de raquetas.”

Atendiendo a la clasificación propuesta por (Perlabas , 1981) podemos definir que el tenis de mesa como un deporte de oposición (modalidad individual), o de cooperación-oposición (modalidades dobles), en donde se produce un enfrentamiento a distancia, con la ayuda de un móvil, que permite a los jugadores desplegar sus conductas inmersas en una lógica interna de interacción antagonista de contra comunicación motriz.

De acuerdo con (Ruiz, G. Hernández, M. , 1991) “incluyen el tenis de mesa dentro de los deportes de adversario que se realizan en un espacio común de juego, delimitado por una red, en donde se produce una forma de participación alternativa.”

Según (Devís, J., y Peiró, C. , 1992) el tenis de mesa puede ser incluido dentro de los juegos deportivos de cancha dividida de golpeo con implemento. por otra parte, también señala (Perez De Castro , 2005) describe al tenis de mesa como un deporte de confrontación sin contacto físico entre rivales. Este enfrentamiento consiste en enviar una pelota mediante una pala sobre una superficie (una mesa) que se encuentra dividida mediante una red en dos zonas de juego idénticas. Por otra parte (Loubradou Jérôme, 2003) añade “un mayor sentido a estas definiciones incluyendo los aspectos tácticos como una de las claves del éxito en este deporte, y definiendo el objetivo básico del tenis de mesa como el de impedir al adversario la devolución de pelota de forma reglamentaria.”

En este sentido, se manifiesta una definición que incorpora dos variables fundamentales en este deporte, los elementos técnicos y los tácticos.

En este sentido (Pradas, 2012) señala que el tenis de mesa debe ser entendido como un deporte en el que se golpea un móvil (la pelota), mediante un implemento (la pala), con una técnica gestual específica (topspin, flick, bloqueo, etc.), que nos va a permitir desarrollar un determinado estilo de juego (ofensivo, mixto o defensivo), con el principio táctico de dirigir el móvil hacia un espacio libre lejos del oponente como regla más elemental de juego.

Teniendo en cuenta las reducidas dimensiones de la mesa, manifiesta (Pradas Francisco , 2009) durante el progreso de su juego se tiene una sola fracción de segundo, en este sentido para poder analizar la situación que se presenta y preparar la respuesta más correcta, interviniendo de forma decisiva la creatividad del jugador, el cual deberá estudiar su situación en la mesa, los puntos débiles del contrario, los propios puntos fuertes, la dirección de la pelota, su intensidad, su rotación, etc.

Esta última descripción del tenis de mesa se incorpora un mejor sentido a todas las definiciones expresadas hasta el momento, ya que tenemos que tener en cuenta la consideración que en este deporte tiene como objeto el movimiento, la pelota, puede llegar a desarrollar una velocidad de rotación de 100 a 150 revoluciones por segundo y velocidades de traslación cercanas a los 126 kilómetros por hora (km·h-1).

Por otra parte, menciona (Tang, H. P., Mizoguchi, M., y Toyoshima, S., 2003), incluso se han registrado en determinadas acciones velocidades de 160 km·h-1, por otra parte (Major, Z., y Lang, J. R. W., 2004), “por lo que en esta modalidad deportiva juega un papel trascendental la táctica utilizada, produciéndose en un espacio de tiempo muy breve una lucha intelectual de suma importancia”. (pag.5).

En definitiva, teniendo en cuenta lo antes expuesto hasta el momento, se puede mencionar que el tenis de mesa como un deporte de confrontación indirecta, es realizado en un espacio común de interacción que se encuentra separado por una red, en donde se produce una intervención y opción de los participantes sobre un móvil, y en el que se necesita utilizar un implemento, de características reglamentarias y materiales individualizados, adaptado según las técnicas a efectuar y el estilo de juego más o menos ofensivo o defensivo que realice cada deportista a nivel táctico.

Características fundamentales

Por otra parte, para poder establecer las características que definen al tenis de mesa se hace necesario realizar un análisis pormenorizado de los diferentes factores estructurales, metabólicos, fisiológicos, condicionales y motores que intervienen de manera integrada durante las acciones de juego en la cual se producen en este deporte.

Análisis de la estructura de juego

El conocimiento de la lógica interna del juego resulta imprescindible para entender la dinámica del deporte y los requisitos necesarios para desarrollar su práctica.

Según (Pradas, Pinilla, Quintas y Castellar, 2014) “Algunas de las variables más importantes para entender el tenis de mesa se orientan hacia el conocimiento de la distribución temporal de las acciones de juego, de la cantidad y tipo de técnicas efectuadas, y de las distancias recorridas.”

Distribución temporal

El análisis temporal de las acciones de juego (tiempo de actividad total y real, intervalos de trabajo y descanso, etc.), es un método muy importante para comprender la dinámica de juego del tenis de mesa y la intensidad de los esfuerzos que se producen. Investigar la distribución temporal implica registrar el tiempo de esfuerzo y de pausa en cada acción de juego desarrollada, ya sea durante cada jugada efectuada, todos los juegos disputados o a nivel global durante todo el partido, considerándose además las pausas efectuadas.

La relación entre el tiempo total de juego y el tiempo real de actividad y pausa determinará la carga real de trabajo efectuada de esta forma son escasas las investigaciones que hayan analizado los parámetros temporales que intervienen en el tenis de mesa teniendo en consideración la actual reglamentación mencionando.

Según varios autores (Katsikadelis M., Pilianidis T., & Vasilogambrou, A., 2007), minifiestan que la duración cociente de un partido se disputa al mejor de 7 juegos se encuentra comprendida entre los 18,3-25,8 minutos (min). Estos datos fueron encontrados en consideración con los resultados que fueron descritos por Kasai, Akira, Eung y Mori (2010), pero son algo inferiores a los 37,7 min descritos por otra parte (Pradas, F., y Castellar, C., 2015) “En este estudio el tiempo total de juego se sitúa en los 6,76 min de media con una horquilla temporal de 3,61-11,06 min, mientras que la duración de las jugadas se encuentra en un valor de 3,79 s.”

Análisis condicional

Se puede mencionar que son las acciones de juego que se establece en el tenis de mesa por esto se caracteriza por ser acíclicas, de tipo intermitente, de corta duración y de gran explosividad, con constantes cambios de ritmo y de dirección, en donde el deportista debe reaccionar, desplazarse y ejecutar la técnica más adecuada a cada situación motriz en el menor tiempo posible durante todo el partido. El objetivo físico perseguido en este deporte se centra fundamentalmente en alcanzar rápidamente aquella posición ideal que permita golpear, mediante una determinada técnica y ciertas garantías de éxito, a una pelota que se desplaza a gran velocidad.

La coordinación

El tenis de mesa es un deporte que tiene como acción multicoordinada que pretende desarrollarse en un contexto deportivo altamente variable, como consecuencia del carácter indeterminado de su juego y la baja predictibilidad de las acciones del rival. En la cual son tipos de situaciones motrices que son ciertamente exigentes y de gran dificultad, ya que requieren un elevado nivel de coordinación (dinámica general y segmentaria).

Mencionando lo anterior se puede expresar que una buena coordinación intramuscular y poco peso corporal podrían favorecer el desarrollo de una máxima fuerza explosiva y por tanto la posibilidad de desarrollar desplazamientos muy rápidos (segmentarios o globales).

La amplitud de movimiento

La flexibilidad articular, y en particular la elasticidad muscular, entendida como la capacidad de estiramiento y de vuelta a su posición inicial, tiene cierta relevancia en este deporte, ya que si es insuficiente se produce una reducción de la amplitud gestual, y un deterioro de la cooperación neuromuscular y de la coordinación, influyendo negativamente sobre la velocidad, cualidad física imprescindible en tenis de mesa.

La velocidad

Se considera a la velocidad las acciones de juego determinado en la cual se efectúan en el tenis de mesa se encuentran comprendidas entre unas décimas de segundo y hasta incluso superar los 20 s. En este sentido, velocidad y resistencia constituyen dos cualidades físicas determinantes en este deporte. Los cortos estallidos de actividad intensa que se producen durante el juego, y para los que se emplea fundamentalmente un metabolismo de tipo anaeróbico, precisan un entrenamiento de la velocidad; mientras que la posibilidad de afrontar adecuadamente la duración de la competición, depende en ciertos trabajos de resistencia aeróbica.

En el tenis de mesa como la cualidad física de la velocidad se manifiesta por su máximo potencial, ya sea en su manifestación elemental: velocidad de reacción compleja, aceleración y velocidad máxima, o en la integral (resistencia a la velocidad y existencia a la fuerza rápida). Las manifestaciones de mayor relevancia en este deporte son:

- Velocidad de reacción. la velocidad de reacción compleja ya que se producen reacciones a un objeto en movimiento, en donde se necesita una gran capacidad para fijar un móvil que se desplaza a gran velocidad, a la vez que, se debe reaccionar y actuar del modo más oportuno, en función de la carga de efecto y potencia que traiga la pelota, por lo que los procesos cognitivos adquieren en este deporte una gran relevancia.
- Aceleración. Esta está relacionada con la fuerza explosiva y con la rapidez en su forma más pura, tanto en movimientos técnicos aislados, como en la prestación global de las ejecuciones segmentarias y globales.
- Velocidad máxima. Relacionada con la velocidad máxima segmentaria, ya que no existe ni espacio, ni tiempo, para poder desarrollar una velocidad máxima global.

La fuerza

Se puede mencionar a la fuerza como una resistencia que debe vencer el tren superior al impactar con la pala sobre la pelota es relativamente pequeña por lo que la fuerza máxima del brazo dominante no es el requisito más importante en el transcurso del juego. No obstante, adecuados niveles de fuerza en el tren superior serán necesarios para desarrollar elevados gradientes de fuerza-velocidad.

Las acciones de juego que se producen en tenis de mesa suponen un esfuerzo muscular muy severo para el tren inferior, motivado por el grado de aceleración y desaceleración que este deporte requiere para posicionarse correctamente, golpear el móvil y regresar a una posición ideal, todo ello desplazándose a máxima velocidad e implicando a las manifestaciones de fuerza activa (fuerza explosiva) y reactiva (elástico-explosiva) de los miembros inferiores.

Para (Pradas, F., Castellar, C., Rapún, M., & Quintas, A, 2016). “Los frecuentes cambios de posición, necesarios para situarse en el lugar adecuado para golpear la pelota en óptimas condiciones, requieren una elevada velocidad de desplazamiento y por consiguiente un desarrollo considerable de la fuerza elástica de los miembros inferiores”.

La resistencia

Desde el punto de vista de la resistencia podemos clasificar el tenis de mesa como un deporte anaeróbico, en el que se degradan principalmente los depósitos de ATP y PC (proceso anaeróbico aláctico). A continuación, según (Faccini, P., Faina, M, Scarpellini, E.,& Dal Monte, A., 1989).existe una degradación anaeróbica de la glucosa (proceso anaeróbico láctico), debido a que los esfuerzos que se realizan durante las jugadas tienen una duración de entre 1 y 15 s. Aunque en raras ocasiones se utiliza el sistema aeróbico de manera máxima, juega un papel fundamental para poder recuperar el débito energético contraído (ATP y lactato), generado en las fases veloces del juego. (pág.38).

Una base aeróbica es fundamental como soporte para trabajar otras cualidades que son imprescindibles desarrollar a lo largo de una temporada, como por ejemplo la resistencia muscular local para soportar la gran cantidad de desplazamientos y golpes que se efectúan.

Tareas motrices y tenis de mesa

Mencionando al tenis de mesa es una acción multicoordinada que se desarrolla en un contexto deportivo altamente variable, en donde es capaz de llevar tareas motrices de gran complejidad como consecuencia del carácter indeterminado de su juego y la baja predictibilidad de las acciones del rival.

Se entiende por acto motor una acción que responde a una finalidad de la que es posible comprobar su resultado. Por lo tanto, un acto motor se compone de dos elementos básicos: la intención de producir un efecto y la capacidad de verificar que se ha conseguido el efecto planeado.

Entonces aplicando a la iniciación al tenis de mesa se basa en la enseñanza de actos motores mediante la utilización de diferentes tipos de tareas motrices, es fundamental para lograr estos fines un conocimiento profundo de los elementos básicos implicados en el aprendizaje de los mismos. Anteriormente en ejecutar una acción el jugador debe plantear lo que se denomina un programa motor, es decir, una representación mental cualitativa y cuantitativa del acto motor a efectuar.

Este programa se compone tanto de elementos descriptivos que caracterizan la forma del movimiento (características del movimiento), como de elementos mensurables (parámetros del movimiento). Por tanto, para enseñar un acto motor en tenis de mesa han de definirse con precisión ambos aspectos.

A través del procedimiento el jugador intentará recordar lo antes practicado, por ejemplo, la fuerza con la que golpeó la pelota correctamente, con el fin de volver a ejecutarlo de manera

idéntica, constituyéndose de esta manera la memoria motriz específica. Cuando se detiene a analizar la forma en que se lleva a cabo cualquier técnica en tenis de mesa, es inevitable perderse entre la multitud de elementos que es preciso coordinar y controlar para conseguir un movimiento eficaz.

La ejecución de un movimiento es un acto de una manera tan compleja que para abordar su estudio se hace necesario realizarlo considerando aspectos cognitivos y fisiológicos. Una tarea motriz es una actividad que comprende la realización de una o varias acciones motrices, con el objetivo de conseguir un movimiento con un determinado grado de éxito.

Toda ejecución motriz de una tarea motora se basa en tres mecanismos: percepción decisión y ejecución. Las tareas motrices que se realizan en el tenis de mesa se pueden analizar en relación al grado de complejidad existente con cada uno de estos tres mecanismos:

Mecanismo de percepción

Desde el punto de vista perceptivo las tareas motrices que se realizan en el tenis de mesa pueden clasificarse atendiendo a: El grado de participación cognitiva Según Knapp (1963). “El tenis de mesa es predominantemente perceptivo, ya que las tareas requieren la participación cognitiva del jugador, por ser desconocida la secuencia de movimientos a realizar por el adversario”.

El grado de control ambiental de acuerdo con (Poulton, E. C, 1957). En este deporte el entorno de realización de la tarea es de tipo abierto, no está estereotipado, siendo necesario el feedback externo (retroalimentación externa) y fundamental la información sensorial (sobre todo visual y auditiva). La ejecución está restringida al tipo de estímulo que el ambiente está proporcionando (adversario) y el jugador debe reaccionar de acuerdo con esos acontecimientos. (pg.468)

El jugador está sujeto a los cambios del ambiente para adecuar y escoger la mejor forma de intervenir.

El grado de control sobre la acción (Singer, 1986). En este caso nos encontramos con acciones de regulación externa, ya que en el tenis de mesa se producen tareas motrices abiertas y perceptivas durante cualquier situación de juego, como consecuencia de la gran variabilidad de las acciones que puede realizar el oponente.

Debemos recordar que en este deporte existen un gran número de estímulos a atender en cada acción de juego: la situación del jugador adversario; la posición, velocidad y trayectoria de la pelota; la disposición en la mesa del propio jugador; etc.

Según como manifiesta (Billing, 1980). Las tareas que se producen en el tenis de mesa son según las condiciones del entorno: perceptivas (variable); según el tipo de control: abiertas (regulación externa); según el estado inicial: individuo y objeto estático; según el propósito de la tarea: golpeo de objeto en movimiento; según el tipo de estimulación: gran número de estímulos a atender.

Mecanismo de decisión

Se puede manifestar que el mecanismo de decisión consiste en analizar los datos percibidos y seleccionar una respuesta de acción, de esta manera la efectividad de la ejecución dependerá sin duda alguna de la inteligencia motriz que posea la persona. Mencionando también que existen varios factores que influyen en la toma de decisiones para que la tarea motriz sea eficaz: El número de decisiones, a vista de la cantidad de decisiones a tomar por un jugador durante cada golpeo, jugada o partido son muy elevadas.

En cada acción de juego, la selección de la acción basado en la manera motriz es efectuar y cómo ejecutarla es muy variable, aumentando la complejidad sobre la decisión. El número de respuestas motrices alternativas en cada decisión, teniendo en cuenta que existen diferentes alternativas a realizar en cada jugada, con un gran número de posibilidades motrices

(desplazamientos, técnicas, etc.) a decidir en función de cada situación de juego. El tiempo requerido para la toma de decisión.

La velocidad con la que el individuo sea capaz de aplicar la lógica motriz constituye uno de los determinantes fundamentales del éxito deportivo en este nivel de incertidumbre. Las acciones de juego en este deporte son impredecibles y una incógnita, debido al desconocimiento existente en torno a la oposición inteligente a realizar por el adversario y al poco tiempo del que se dispone para responder los siguientes efectos.

- El nivel de riesgo. El riesgo físico es bajo, sin embargo, en determinadas situaciones comprometidas, como los tantos finales del partido o algunos puntos clave de juego (situaciones de empate 10-10), el riesgo psicológico es considerable.
- El número de elementos que es necesario recordar para tomar la decisión. En el tenis de mesa la memoria ocupa un papel fundamental en el proceso de decisión sobre cómo, cuándo y de qué forma se debe ejecutar una tarea motriz. En este sentido, en este deporte la ejecución de una tarea motriz exige recordar numerosos elementos para realizar una correcta ejecución, considerándose como ciertamente compleja. El objetivo de la tarea motriz con relación al movimiento.
- El objetivo de la tarea es la realización de un golpeo en donde se percute con un elemento externo o implemento (la pala) sobre un móvil (la pelota) con una técnica determinada. Un profundo conocimiento de la técnica permitirá una mayor amplitud en la toma de decisiones y en los objetivos posibles a alcanzar.

Mecanismo de ejecución

De acuerdo con (Fitts, P. M., & Posner, M. I., 1967) “El mecanismo de ejecución es el responsable y organizador de la tarea motriz que se realiza tras el proceso cognitivo. En el tenis de

mesa el mecanismo de ejecución es importante, pero la clave para realizar un movimiento eficaz reside en los procesos perceptivos y decisionales. El proceso de la ejecución de las tareas motrices puede analizarse en función de: El origen de la habilidad.”

Al ser esta las diferentes habilidades técnicas a ejecutar en el tenis de mesa de tipo adquirido mediante el aprendizaje, cuanto mayor sea el nivel de aprendizaje y de experiencia las posibilidades de realizar una respuesta eficaz aumentarán considerablemente.

El grado de participación corporal (Cratty, 1982). “En este caso se pueden considerar ambas tareas, las finas, cuando se ejecuta un saque o un determinado golpeo, ya que envuelven el control de las manos y de los dedos de manera coordinada con la visión (coordinación óculo-manual), y las gruesas, en aquellos casos en donde se produce un desplazamiento que implica el movimiento de todo el cuerpo para efectuar un golpeo, como sucede en el pivote o en el paso cruzado. A mayor número de grupos musculares implicados la complejidad de ejecución de la tarea motriz será mayor.

El grado de duración del movimiento de acuerdo con varios autores como (Fitts, P. M., & Posner, M. I., 1967) “es las acciones de juego en este deporte son discretas esta se caracteriza por ser de corta duración cumpliendo con un objetivo específico y rápido de acción del movimiento tiene un principio y un fin determinado, y cuando se inicia la acción resulta difícil de modificar”.

La forma de utilizar las informaciones (retroalimentación y conocimiento de resultados). En nuestro caso serían habilidades de circuito abierto por su naturaleza balística, es decir, ocurren con mucha rapidez y no dan prácticamente ninguna oportunidad para hacer ajustes durante su ejecución. Las informaciones obtenidas tras el resultado de la tarea deberán ser incorporadas en la próxima ejecución.

La complejidad de la tarea, la ejecución del tenis de mesa se puede considerar una tarea altamente compleja porque tiene muchos componentes que requieren de atención durante toda su ejecución. Además, convergen dos exigencias tan importantes y al mismo tiempo tan antagónicas, como velocidad y precisión, que incrementan el grado de dificultad técnica, determinando un condicionamiento especial para el correcto aprendizaje de esta tarea. La organización de la tarea.

Las tareas en este deporte se consideran de alta organización de todas las partes están íntimamente relacionadas y dependientes una de las otras para tener éxito en el cual el grado de estructuración del cuerpo en la ejecución de la acción del tenis.

Las habilidades del tenis de mesa se consideran como altamente estructuradas, ya que, para su correcta ejecución, el jugador tiene que realizarlas de la forma más similar posible con un modelo biomecánico preestablecido, donde el cuerpo debe transformarse en un sistema mecánico con ejes y palancas de movimiento.

Fundamentos técnicos del tenis de mesa.

Mencionando al tenis de mesa es un deporte que se compone de manera técnico tiene una gran importancia. En el juego del tenis de mesa se pueden observar un elevado número de acciones técnicas que en ocasiones pueden llegar incluso a superar la frecuencia de un golpeo por segundo de esta manera los siguientes autores exponen (Pradas, F., Castellar, C., Rapún, M., & Quintas, A, 2016) “Este valor puede ofrecernos una idea sobre la cantidad de técnicas que se efectúan a lo largo de cada jugada, y del mismo modo del nivel de exigencia y complejidad existente durante su juego, para coordinar los desplazamientos y golpear un móvil que se mueve a gran velocidad”.

En cada golpeo, en función de la técnica realizada y del tiempo de contacto pala-pelota, se puede efectuar un determinado tipo de efecto (cortado). Este tipo de técnicas con efecto definen trayectorias muy diferentes en función de la velocidad, potencia y cantidad de rotación

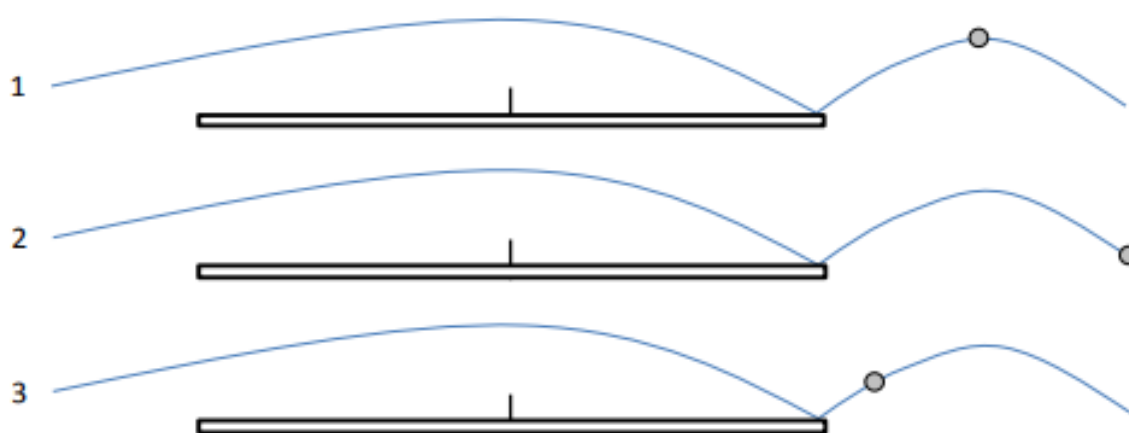
administrada sobre la pelota. Estas situaciones de juego, ya sean cortadas o sin efecto, se repiten durante todo un partido en un reducido espacio de juego exigiendo a los jugadores una ejecución de los gestos técnicos de manera muy precisa, coordinada y explosiva.

Generalidades

De esta forma las generalidades que se encuentra en el tenis de mesa es otros aspectos de gran importancia en el cual se intervienen en este deporte durante la ejecución de una técnica, como pueden ser el tipo de madera o los revestimientos utilizados.

- En el momento de impacto de la pala sobre la trayectoria de la pelota.
- De manera que el contexto al momento del contacto pala-pelota.
- En momento de impacta la pala sobre la trayectoria de la pelota (Figura 1) puede realizarse de tres maneras diferentes: en su fase ascendente, en su punto más alto, o en su fase descendente. Las técnicas ideales son aquellas que se realizan en el punto más alto del camino de la pelota, justo antes de iniciarse su descenso.

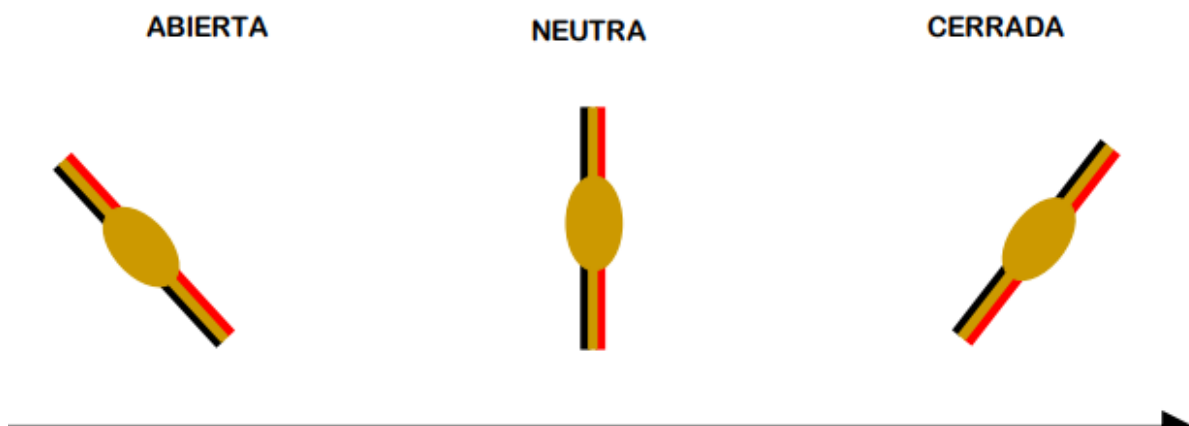
Figura 1: vista lateral de la mesa con diferente momento de impacto sobre la trayectoria de pelota 1.- contacto optimo;2 contacto en fase descendente; 3 contacto de fase ascendente.



En función de la posición que adopta la pala en el instante justo en el que se realiza el contacto pala-pelota (Figura 2), la trayectoria descrita por la pelota podrá ser de tipo ascendente si el golpeo

se efectúa con la pala abierta, de tipo descendente si se efectúa con la pala cerrada y se mantendrá más o menos horizontal si se ejecuta con la pala en posición neutra.

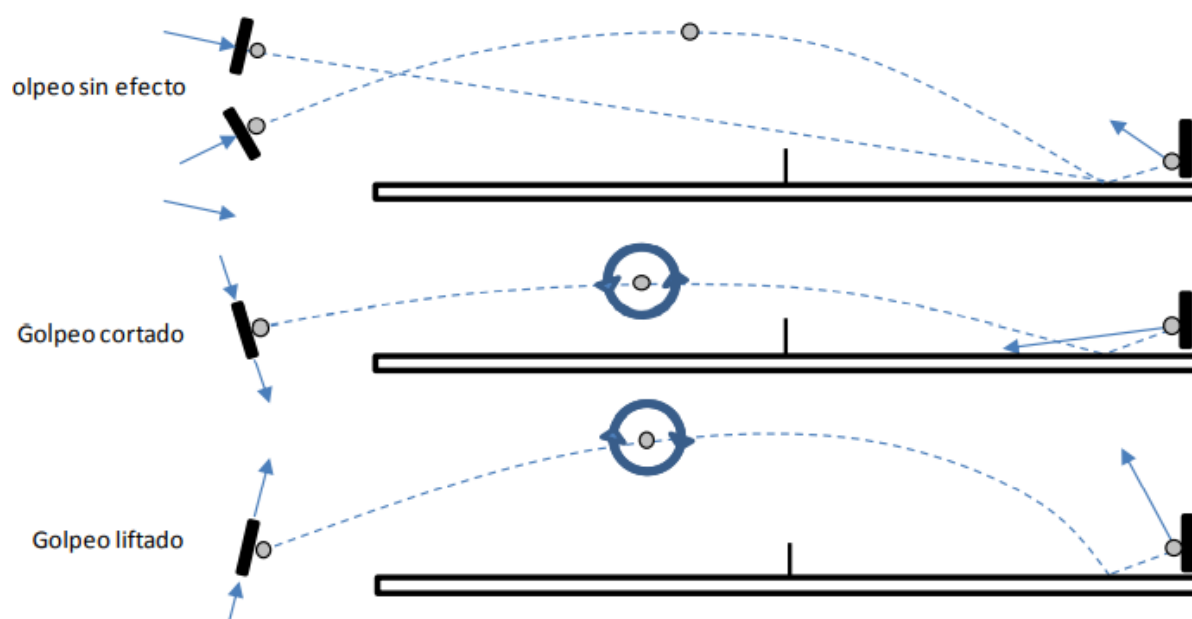
Figura 2 Dirección de golpeo sobre la pelota.



otro de los aspectos relevantes a considerar durante la ejecución de un golpeo en este deporte es el punto exacto en el que se produce el contacto pala-pelota (Figura 3).

Para estos autores como (Pradas, 2012) definen que “Si este contacto se realiza de manera tangencial, ya sea con la pala abierta o cerrada, observaremos como se genera una rotación sobre la pelota”. Según estos autores la cantidad de efecto que se puede generarse en un golpeo viene asociada a diferentes variables como el ángulo de fricción, la velocidad y potencia del golpeo, el tipo de madera (ofensiva, defensiva o neutra), el revestimiento utilizado (gomas de picos, backside, etc.) el tipo de pegamento y el espesor de la esponja.

Figura 3. Golpeos, tipos de efectos y trayectorias.



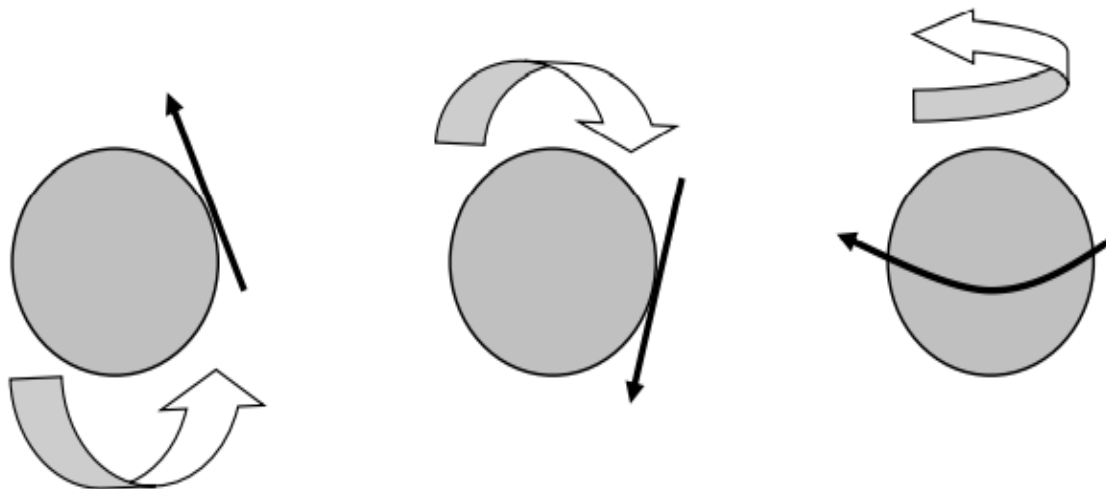
Según (Pradas, 2012) de manera que “en función de la dirección y el sentido con el que impacta la pala sobre la pelota podemos encontrar diferentes tipos de efectos: Efecto cortado. Se produce cuando existe un contacto con la bola por debajo de su ecuador”. Esto se basa en el movimiento se efectúa de detrás hacia delante y desde arriba hacia abajo produciendo una rotación hacia atrás.

Cuando se realiza este golpeo el resultado obtenido al impactar la pelota con la pala del rival es una trayectoria descendente (Figura 4). Efecto este se produce cuando existe cuando la bola entra en contacto por encima de su ecuador. El movimiento se efectúa desde detrás hacia delante y desde abajo hacia arriba produciendo una rotación hacia delante. Cuando se realiza este golpeo el resultado obtenido al impactar la pelota con la pala del rival es una trayectoria ascendente (Figura 4).

Efecto lateral. Se produce cuando existe un contacto con la bola en su ecuador. El movimiento se efectúa de forma lateral hacia la izquierda o hacia la derecha. Cuando se realiza este tipo de

golpeos el resultado obtenido al impactar la pelota con la pala del rival es el de una trayectoria dirigida al lado hacia donde se ha movido la pala que realizó el efecto lateral (Figura 4).

Figura 4. El efecto alteral.



Clasificación de los golpes

Se puede mencionar que los elementos técnicos fundamentales en tenis de mesa son los golpes, los golpes básicos en este deporte son el golpe de derecha o aquel ejecutado por el lado dominante del jugador y el golpe de revés o aquel ejecutado por el lado no dominante del jugador.

Los golpes pueden estar altamente especializados y tener un fin determinado, encontrándonos con técnicas específicamente ofensivas y defensivas. Siguiendo el modelo establecido por (Pradas Francisco , 2009) “podemos subordinar las técnicas fundamentales que se realizan en este deporte en función de:

- La posición del jugador respecto a la pelota: Derecha, revés y servicio.
- El carácter del golpeo: Ofensivos: servicio, ataque, remate, tops pin, contrato spin, bloqueo activo, dejada. Defensivos: corte, defensa, bloqueo pasivo, globo.
- Su acción sobre la bola: Sin rotación: ataque, remate, servicio, bloqueo pasivo, dejada.
- Con rotación adelante: tops pin, bloqueo activo, , globo, servicio.

- Con rotación atrás: corte, defensa, servicio. Con rotación lateral: servicio.
- Con rotación helicoidal: servicio, globo.
- La distancia de golpeo respecto a la mesa:
- Golpeos cercanos a la mesa: servicio, corte, ataque, bloqueo, dejado.
- Golpeos a media distancia: defensa, remate.
- Golpeos alejados de la mesa: contrato spin, globo.
- El punto de contacto con la bola:
- En la zona superior: servicio, bloqueo.
- En la zona central: servicio, ataque, remate, dejada.
- En la zona inferior: servicio, corte, defensa, globo.

Se debe tener en cuenta que algunos de los golpeos defensivos pueden convertirse en ofensivos y viceversa. En este sentido nos podemos encontrar con el grado del bloqueo, el cual, si es de manera activa, llega a convertirse en un mejor ataque; o el globo, que si se efectúa con una trayectoria de gran altura, profundidad y rotación puede llegar a convertirse en una técnica muy ofensiva.

La técnica.

El principal objetivo del aprendizaje de la técnica es el de capacitar a la persona para que sea capaz de seleccionar una técnica más apropiado en cada momento, y ante las diferentes circunstancias que se pueden producir de manera habitual durante el juego, El deporte del tenis de mesa se pueden efectuar un golpeo en desequilibrio, en desplazamiento o con un ángulo reducido. Atendiendo al carácter del golpeo las acciones técnicas del tenis de mesa se pueden clasificar en tres categorías (Pradas Francisco, 2002)

- Elementos técnicos esenciales: presa de la pala, posición de base y desplazamientos.

- Elementos técnicos ofensivos: servicio, ataque, remate, contra topspin, flip y dejada.
- Elementos técnicos defensivos: corte, defensa, globo y bloqueo.

Beneficios del tenis de mesa

El tenis de mesa se considera como oportunidad, como parte del contenido educativo para el desarrollo integral del estudiante. (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012) menciona los siguientes beneficios:

- Acelera el desarrollo motor del niño.
- Favorece a la mejora de los mecanismos que controlan la coordinación del movimiento complejo y fino.
- Progreso en la capacidad de aprendizaje de la percepción motora.

Estímulos del tenis de mesa

Las formas de preparación física de tenis de mesa se presentan a través de estímulos físicos y técnicos mencionado por (Vila Gómez, 2004) :

- Estímulos Físicos específicos: Estos se relacionan al acondicionamiento físico, que tiene como finalidad que se mejoren las cualidades físicas en relación con las exigencias del tenis de mesa.
- Estímulos Técnicos son de acondicionamiento: Que permiten un desarrollo físico multilateral, para ayudar a mediano plazo a una mejora de las capacidades específicas que inciden en la preparación física especial.

Proceso de enseñanza-aprendizaje de las habilidades del tenis de mesa.

Según (Pradas Francisco , 2009) menciona que las distintas situaciones del proceso de enseñanza motor de las habilidades del tenis de mesa, se divide en varias etapas, que facilitan su aprendizaje. Para ello se detalla el modelo de iniciación de (Pradas Francisco, 2002) y (Herrero, R., Pradas F., Díaz, A, 2004).

Etapas de aprendizaje del tenis de mesa.

✓ El control del bote de la pelota sobre la raqueta

En el primer momento, es necesario que el estudiante se familiarice con la raqueta y la pelota, efectuando tareas de equilibrio, amortiguaciones de la pelota y juegos de destreza y habilidad. Se requiere de la correcta realización de algunos ejercicios indispensables para una óptima evolución posterior (Pradas Francisco , 2009)

✓ Enseñar a tomar la raqueta correctamente

La primera acción del docente de Educación Física será para (Pradas Francisco , 2009) “la de llevar al jugador a adoptar una buena toma de la raqueta, tanto para el golpe de derecha (inferior izquierda) como para el golpeo de revés (inferior derecha)” (p. 85).

✓ El aprendizaje de los efectos

Según (Pradas Francisco , 2016) considera que entre las características del tenis de mesa se presenta la posibilidad de que se den efectos a la bola. El objetivo de esta fase para este autor es que el estudiante aprenda y conozca cómo hacer girar la pelota “al inicio solo (con raqueta y pelota), después con el juego contra una pared y finalmente con un compañero.

Se buscará rozar la pelota de manera ligera y con cierta velocidad para que empiece a rodar sobre sí misma” (p. 92).

Se puede establecer varios efectos:

En sentido vertical:

- Rotación hacia arriba (top-spin).
- Rotación hacia abajo (corte).

En sentido horizontal:

- De izquierda hacia la derecha
- De derecha hacia la izquierda.

4. El juego en la mesa

Para (Pradas Francisco , 2016)menciona que esta se constituye en el momento más esperado por todos los estudiantes, “después de familiarizarse con la raqueta y pelota se efectuará los ejercicios en la mesa. Al principio se puede dejar botar la pelota en el suelo, aunque no use este bote suplementario enseguida. Se efectuará varios ejercicios: de lo más general (con juegos diferentes) a lo más específico, a través del aprendizaje de gestos concretos del tenis de mesa (componentes técnicos)” (p. 93).

Posibilidades educativas del tenis de mesa

Según (Abad Manuel, 2007) describe las siguientes posibilidades educativas del tenis de mesa:

Ámbito motor

- Mejora de la condición física (resistencia, fuerza, velocidad, elasticidad y movilidad articular)
- Desarrollo de los elementos psicomotores básicos, de la coordinación y del equilibrio
- Mejora de la salud física y psíquica contribuyendo a un aumento de la calidad de vida

Ámbito afectivo

- Aprender a sentir y a expresarse
- Proporciona experiencias vitales únicas
- Proporciona situaciones de disfrute y gozo
- Aprender a ganar • Aprenderá perder
- Favorece la adquisición de un espíritu de superación y de sacrificio adecuado constructivos
- Satisface las necesidades inmediatas de juego y movimiento incrementando la motivación
- Favorece el equilibrio personal y la autoestima
- Ayuda a valorar adecuadamente los beneficios de una vida saludable

Ámbito cognitivo

- Desarrollo de capacidades como la iniciativa, la creatividad, la espontaneidad, etc.
- Conocimiento de sí mismo como persona
- Conocimiento de la realidad que le circunda
- Favorece el desarrollo de capacidades como la atención, la concentración, la memoria, la imaginación, etc.
- Ayuda a aprender a pensar y a “aprender a aprender”

- Conocimiento del propio cuerpo
- Favorece el desarrollo lingüístico (expresión y comprensión oral)
- Propicia el conocimiento de nociones temporales y topográficas
- Conocimiento de las posibilidades y limitaciones propias
- Favorece el desarrollo del pensamiento y de la inteligencia
- Desarrollo de la capacidad táctica y estratégica • Mejora de los mecanismos de percepción, análisis y toma de decisión

Ámbito social

- Favorece la socialización y el aprender a convivir con los demás • Propicia la aparición de actitudes sedales como la empatía, la prudencia, la solidaridad, el respeto, etc.
- Ayuda a aprender a tomar decisiones en la vida y a fomentar la autonomía
- Favorece el comportamiento ético (juego limpio) dentro y fuera del deporte
- Toma de conciencia de la necesidad e importancia de las demás personas (cooperación y colaboración)
- Ayuda a la persona a adaptarse a la realidad
- Desarrolla las capacidades de comunicación y contra comunicación
- Respeto de normas y reglas • Mejora de hábitos higiénicos
- Favorece la ocupación racional del tiempo libre, entre otros.

Iniciación deportiva del tenis de mesa.

Para (Abad Manuel, 2007),” La iniciación deportiva del tenis de mesa se define como proceso de enseñanza aprendizaje que abarca desde que los educandos toman contacto con el deporte y sus componentes básicos como la técnica, la táctica, la estrategia, la psicología y el reglamento”. Hasta

que sean capaces de poner en práctica los conocimientos adquiridos con una eficacia para enfrentar una situación de actividad deportiva.

Beneficios de la iniciación deportiva del tenis de mesa

La iniciación deportiva del tenis de mesa cuenta con una serie de particularidades como:

- Debe efectuarse de manera paulatina.
- Se debe considerar las posibilidades y necesidades de los individuos.
- Se debe prevenir la especialización precoz.
- Favorece la toma de contacto de diferentes deportes de carácter individual, colectivo y adversario.
- Permite la inclusión de todos los estudiantes.
- No discrimina y participan todos.
- Ofrece diversión y placer en la práctica.
- Enseñar a ocupar el tiempo en ocio con actividades deportivas.
- Fomenta la autonomía personal.
- Permite la reflexión y la toma de decisiones en los participantes.
- Mejora la condición física y las habilidades motrices básicas y específicas.
- Enseña a respetar y valorar las propias capacidades y la de los demás.
- Favorece la comunicación, expresión y creatividad.
- La competición se enfoca al proceso y al desarrollo de habilidades específicas de los estudiantes
- Enseña hábitos saludables de práctica deportiva.

Etapas de la iniciación deportiva del tenis de mesa.

La literatura menciona diferentes criterios acerca de las fases o etapas para empezar con actividad deportiva, Delgado (2015), Blázquez (2015) & Giménez (2015) brindan una serie de propuestas para comprender cuales se pueden aplicar en el aprendizaje del tenis de mesa.

Según Delgado (Delgado Noguera, 1994) menciona lo siguiente:

Tabla N° 1: Etapas de la iniciación deportiva según Delgado Noguera (1999)

Etapas	Contenido	Trabajo
Iniciación básica motriz	Habilidades inespecíficas	Actividades de educación física de base y juego con intencionalidad y base de una futura especialización deportiva
Iniciación Deportiva Genérica	Habilidades específicas	Trabajo realizado con habilidades específicas, pero sin intención de especialización deportiva conjugando el conocimiento de distintos deportes (individuales y colectivos)
iniciación Deportiva Específica	Especialización	Trabajo de un único deporte con el que pretendemos conseguir un nivel de especialización

Fuente: Delgado Noguera citado por Abad (2007)

La iniciación básica motriz, se basa en el que dependen de la edad del alumno, sobre todo si tiene una edad que se encuentra entre los 7 a 12 años, pero para personas de más edad, esta no coincide con la misma. Por ello, hay que diferenciar entre la educación física de base y la iniciación deportiva en la que se puede mencionar que no son lo mismo, solo que mantienen contenidos diferentes, aunque estos se relacionen.

Blázquez (1999) citado por menciona que las siguientes etapas de la iniciación deportiva:

Tabla N° 2: Etapas de la iniciación deportiva basadas en Blázquez (1999).

Etapas	Objetivo/s principal/es
Estructuración motriz: experiencia motriz generalizada (6-7 años a 9-10 años)	Adquisición de patrones motores básicos. Se trata de acrecentar la experiencia motriz de forma muy generalizada y globalizada
Toma de contacto con las prácticas deportivas: iniciación deportiva generalizada (9-10 años a 13-14 años)	Poner al niño o niña en contacto con la actividad deportiva
DESARROLLO: iniciación deportiva especializada (13-14 años a 16-17 años)	- Introducir al joven en una especialidad deportiva que se supone será la definitiva - Preparación orgánica y funcional general que permita soportar en el futuro las cargas de entrenamiento especializado - Preparación física general (+) y específica (-) para la especialidad escogida - Desarrollo técnico específico aplicado a la especialidad - Desarrollo táctico especializado
Perfeccionamiento: especialización deportiva (de los 15- 16 años en adelante)	Búsqueda del perfeccionamiento y de la especialización deportiva

Fuente: Blázquez (1999) citado por Abad (2007).

Técnicas de enseñanza

El modelo tradicional de enseñanza por instrucción directa según (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012) es el más usado en el aprendizaje de las habilidades deportivas. La demostración del docente u otro compañero a través de un canal visual, ayuda al estudiante acercarse a un modelo de ejecución que se acerque al patrón técnico y táctico del tenis de mesa. El modelo mencionado hay que complementarlo con la técnica de enseñanza de indagación, solo a través de la misma podrán aprender el gesto técnico e interiorizarlo, porque deben aplicar ambos en una situación cambiante del juego” (p. 1).

Según (Guía Fitness, 2018) hay una diversidad de técnicas se destacan las siguientes:

- Agarrar correctamente la raqueta
- Los golpes se pueden ejecutar de derecha o de izquierda

El tenis de mesa es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas dobles, en la cual cuando se trabajan de manera activa estos pueden mejorar la coordinación ojo-mano, la capacidad y el tiempo de reacción y el desarrollo mental de habilidades como la concentración, la memoria y la atención.

La Ejecución de la técnica

Para (Hernández Mendoza, 2011) la ejecución de la técnica de tenis de mesa requiere coordinación motriz fina y compleja para responder a los cambios de velocidad, fuerza, efectivo y trayectoria de la pelota, por lo cual se debe aprender a ajustar los movimientos de raqueta a través de una reacción rápida. Hay que establecer que se juega a una alta velocidad, lo que en consecuencia desarrolla la atención y estimula los reflejos condicionados.

Planteamiento didáctico de enseñanza para el aprendizaje del tenis de mesa.

Para los siguientes autores (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012). "El planteamiento didáctico se basa en plantear una serie de etapas, en la que permite una serie de adaptaciones antes de entrar en la técnica, para que se evite caer en la repetición, improvisación, en el aburrimiento", a esto se refiere que se trata de buscar unos periodos de exploración de diferentes gestos técnicos para la resolución motriz de diferentes problemas, se usan formas jugadas, con la intención de conducir a los estudiantes a una educación motriz original, que ayuden al éxito

Primera etapa:

Según varios autores (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012) enfatiza que en esta etapa representa la organización de actividades que fomenten la coordinación mano móvil y mano, pierna, móvil adaptado a cualquier tipo de actividad, forma jugada o juego fuera de la mesa. Se diseñan actividades donde se trabaja solamente con el móvil, es decir, sin pala. Se plantean situaciones como:

1. Lanzamientos y rodamientos por el suelo de forma individual y cooperativa con los compañeros durante la clase de educación física.
2. Producción de rotaciones en el móvil con los dedos con la presión de la bola sobre el suelo, posteriormente usar la mano para rebotar la pelota sobre el suelo.
3. Para finalizar, con el móvil posado en la mano se desplazará sin que se caiga hasta dársela a un compañero.

Segunda etapa.

En esta etapa se desarrollan acciones que fortalecen la coordinación mano, raqueta, móvil y pierna, mano, raqueta, móvil que se adaptan a cualquier tipo actividad, el juego fuera de la mesa o forma jugada. (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012)

Tercera etapa.

En esta etapa se pretende incorporar estrategias útiles en la mesa de juego en este se presentan actividades que fomentan la coordinación mano, raqueta, móvil y pierna, mano, en la cual este se adapta a cualquier tipo actividad física, mediante el juego dentro de la mesa o formar jugada. Los estudiantes interactúan con todos los elementos del cuerpo en el espacio y ubicar el móvil con mayor o menor destreza en la mesa de juego.

Cuarta etapa.

En esta etapa se presenta como particularidades la multi complejidad en la coordinación, la evaluación de variables y la toma de decisiones. Entre las actividades propuestas se destacan

aquellas variantes donde el juego se desarrolla con las mesas modificadas, con juego de mesas a diferentes alturas, en media mesa, de manera diagonal, con distintas distancias entre las mesas, con un sinfín de posibilidades en función de la creatividad de los docentes. La combinación se considera un paso previo y lógico al tenis de mesa normal (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M.;, 2012).

Los beneficios de la práctica de tenis de mesa se fomentan en establecer la necesidad de planificar estrategias para este deporte en el aula de clases mediante los juegos y técnicas específicas, pero como primer punto el niño o adolescente debe adaptarse a la raqueta y al espacio en el que se está usando, luego de esto se debe iniciar con actividades específicas para el desarrollo de la velocidad. Es importante que el docente mantenga una buena creatividad ya que esta será fundamental para impartir conocimientos básicos y atraer a la práctica profesional, esto dependerá de criterios y procesos organizados en los contenidos curriculares y en el diseño de sesiones interesantes.

Variable Independiente

Desarrollo Físico

Definición.

El desarrollo mental o cognitivo según es el proceso por el cual el niño va adquiriendo conocimientos sobre el mundo que les rodea, sus capacidades y habilidades intelectuales. (Revista Cuidate, 2018) En cambio, el físico según (Maganto, C., & Cruz, S., 2011) se define como “los cambios corporales que experimenta el ser humano, especialmente en peso y altura, y en los que están implicados el desarrollo cerebral, como ya se ha indicado, el desarrollo óseo y muscular”, también este se enfoca la adquisición y fortalecimiento de habilidades físicas para adaptarse al movimiento y a la actividad deportiva.

Según (Picabea, J. M., Cámara, J., & Yanci, J., 2017). “El desarrollo físico en una actividad física supone un importante esfuerzo muscular, por el carácter explosivo de las propias acciones que se deben efectuar, se requiere unos niveles considerables de potencia tanto en los miembros inferiores como superiores”.

El desarrollo mental y físico se define como el proceso en el cual el niño o niña con el pasar del tiempo sufre cambios corporales, adquiriendo conocimientos, alcanzando habilidades físicas, mejorando sus capacidades intelectuales en el cual este le sirve de gran ayuda para enfrentarse y adaptarse al mundo que le rodea.

Desarrollo físico.

El desarrollo físico se define como la base sobre la cual se determina también desarrollo psicológico, aunque sea independiente de las características físicas (Delvas Juan, 2014).

El desarrollo en el niño es para un todo, no solo el físico si no también es fundamental para el desarrollo mental como el físico a través de las habilidades específicas dado por la motricidad.

Características del Desarrollo físico y motor.

Las características del desarrollo físico motor son las siguientes (Craig, G., & Baucum, D, 2011).

- Eficiencia de movimientos: Los niños que se encuentran en edad escolar efectúan con mayor eficacia movimientos controlados y propositivos.
- Diferencias de género: Estas se deben más a la oportunidad y a las expectativas culturales que a las propias diferencias físicas, por ende, incluso se planifican actividades deportivas diferentes entre niños y niñas.

- Desarrollo de las habilidades motoras finas: Estas se desarrollan de manera rápida durante la niñez media.

Clasificación de las habilidades motrices.

Existe una variedad de modelos sobre todo se desempeña una clasificación de los autores como (Cañizares, J., & Carbonero, C. , 2017), de esta manera son “quienes indican o mencionan que determina el tipo de habilidad mediante, ciclo y edades más críticas para el aprendizaje de las habilidades motrices que son determinantes para el aprendizaje deportivo. Estos autores conceptualizan y caracterizas el siguiente tipo de habilidades”.

- **Habilidades Perceptivas Motrices:** Se encuentran integradas por los contenidos 38 relacionados con el conocimiento del propio cuerpo, espacio y tiempo. Los niños aprenden a conocer su cuerpo y espacio, durante su desarrollo logran adquirirlas. Su edad crítica de aprendizaje es hasta los siete años, pero se perfecciona durante toda la Primaria.
- **Capacidades Motrices Coordinativas:** Estas habilidades comprenden la coordinación y equilibrio, con todas sus variantes que les ayuden al estudiante a su motricidad. No se consideran habilidades, sino los elementos cualitativos del movimiento y que se ubican entre las Habilidades Perceptivo Motrices y las Habilidades Básicas y Genéricas. Esta conexión entre este tipo de habilidades nace para aprender un gesto concreto.
- **Habilidades y Destrezas Básicas:** Son movimientos necesarios que se relacionan con los saltos, giros, desplazamientos, lanzamientos y Recepciones. Cualquier gesto que realicé se basa en alguna de ellas.
- **Habilidades Genéricas:** Implican la mezcla de varias habilidades básica.

- **Habilidades Específicas:** Se constituyen las denominadas habilidades deportivas, que se adquieren para la práctica de un deporte específico, si el estudiante ha logrado los aprendizajes de las habilidades anteriores.

Capacidades físicas

Según (Cañizares, J., & Carbonero, C., 2016). Las capacidades físicas se manifiestan en cualidades, factores, o potencialidades que tienen las personas. Por ejemplo: doblarse (flexibilidad), correr rápidamente (velocidad), entre otras. También se les considera como predisposiciones innatas en la persona, que pueden mejorar en un organismo sano y que permiten todo tipo de movimientos.

Clasificación de las capacidades físicas

Este tipo de capacidades se clasifica: Físicas y Motrices (Perceptivo- Motrices para algunos) y una tercera que combina a las dos anteriores.

- **Capacidades físicas básicas:** Son aquellas que se identifican por ser más independientes unas de otras. **Capacidades motrices:** Son aquellas que necesitan un gran aporte del Sistema Nervioso y están unidas unas con otras.

- **Capacidades combinadas:** Estas son el resultado de la unión de dos o más básicas más coordinación y equilibrio.

Bouchard citado por Cañizares & Carbonero (2016) especifica las siguientes;

- **Capacidades orgánicas:** Resistencia orgánica o aeróbica.
- **Capacidades musculares:** Fuerza, potencia, resistencia muscular o anaeróbica y flexibilidad.
- **Capacidades perceptivo-cinéticas:** Velocidad, coordinación, habilidad y equilibrio.

También Grosser (1988) citado por (Cañizares, J., & Carbonero, C., 2016) detalla que la condición física se encuentra determinada por Fuerza, Rapidez, Resistencia y Movilidad.

2.1.2. MARCO REFERENCIAL SOBRE LA PROBLEMÁTICA DE INVESTIGACIÓN

2.1.2.1. Antecedentes investigativos

Luego de una breve revisión bibliográfica de una diversidad de trabajos se encontraron los siguientes estudios sobre el tenis de mesa y el desarrollo físico en el cual se lo manifestara:

Según (Tigrero, 2015) en su trabajo “Guía metodológica para la enseñanza del tenis de mesa en la categoría infantil de la escuela de educación básica presidente Alfaro, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014 – 2015” realiza un análisis sobre uno de los tipos de deporte de mesa, en este caso el tenis, el objetivo del estudio diagnosticar el estado actual del tenis de mesa en la Escuela de Educación Básica “Presidente Alfaro”, se ha comprobado que la actividad física contribuye de manera eficaz en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños, niñas y adolescentes, se determina que hay un tratamiento empírico en el proceso de enseñanza del tenis de mesa. Podemos hablar de datos relevantes obtenidos mencionando que los niños no han tenido una sesión de entrenamiento de un deporte solamente de fútbol, básquet.

Por otra parte (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M.; 2012) en un estudio denominado “El proceso de enseñanza-aprendizaje del tenis de mesa en el ámbito escolar. Una propuesta educativa en Educación Primaria” que menciona que este juego se base en el desarrollo de la habilidad de golpear algo móvil con una pala, pero que evoluciona a materiales específicos y una infraestructura concreta. El objetivo que se planteó fue elaborar una guía didáctica que se sitúan en distintas situaciones de aprendizaje que ayuden al docente a enseñar esta actividad deportiva. Estas formas suponen un acercamiento al tenis de mesa, mientras que otras servirán de complemento. La propuesta que se plantea es de intervención educativa, orientada a la enseñanza de la educación física.

Para (Ramírez, 2011) en su publicación “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”, se muestra que los niños carecían de trabajo planificado de manera sistemática en cuanto a la práctica de las actividades físicas, los datos muestran niveles funcionales aeróbicos bajos, además no participan en el deporte en su centro de estudio.

Las actividades físicas que desarrollan se caracterizan por la variedad de juegos que les ayudaron a tener conocimiento acerca del tenis de mesa, también ayuda a fortalecer el desarrollo de sus capacidades motrices y habilidades técnicas. Las actividades físicas del tenis mesa no se efectúan de manera continua para el logro de resultados efectivos que esta se requiere, para que ayuden al fortalecimiento de esta actividad deportiva como una opción en la asignatura de educación física en cualquier unidad educativa.

2.1.3 Postura teórica

El trabajo de investigación: “El tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años” se encuentra apoyados de aportes teóricos explicadas a continuación:

La expansión en el siglo XXI de este tipo de deportes ha sido extraordinaria, se han convertido en una alternativa a cualquier nivel. Su convergencia de aspectos lúdicos y deportivos tiene una función socializadora fundamental. Bajo el prisma de la actividad corporal resulta ser una gran fuente de placer, con base en el movimiento realizado con el propio cuerpo, lo cual implica conocerlo, jugar con él, con otros objetos, con otras personas, etc.” (Mendoza, Jimenez, 2004)

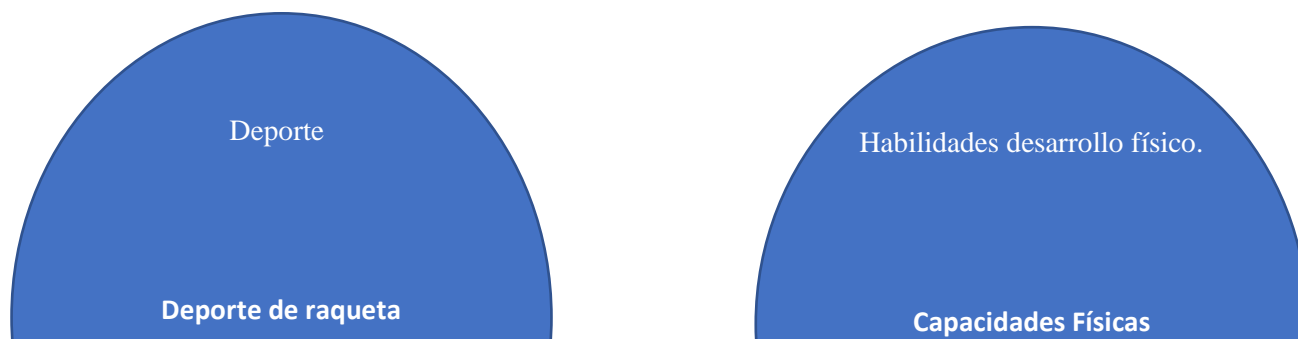
(Almonacid, 2012) (afirma que los antecedentes del pádel, tenis, bádminton y de los diferentes deportes de raqueta y pelota se remontan a pueblos milenarios, y que, a pesar de la falta de

documentación escrita en culturas como la griega, la romana, la china y la egipcia, existían diferentes tipos de juegos con implementos, tal y como atestiguan algunos dibujos de esa época. Igualmente, también existen evidencias en las culturas centroamericanas precolombinas, pero la ausencia de contacto con occidente impidió su influencia en los juegos de pelota europeos.

Las posibilidades que ofrece el área de Educación Física para plantear y poner en marcha nuevas experiencias docentes con la intención de integrar e implicar a los alumnos en mayor medida son casi infinitas. Como se ha destacado en apartados anteriores, la amplitud y pluralidad de su currículo permite “hacer” la incorporación en el aula de nuevos métodos y formas de afrontar los contenidos, diseñando una Educación Física llena de recursos y alternativas que doten a su enseñanza de una mayor calidad. (Pradas, 2012).

En estos momentos este deporte ha sido utilizado como un medio educativo más, con el objetivo de ayudar a ampliar las actividades que potencialmente se pueden desarrollar en la clase de Educación Física. Ya mencionando esto resulta evidente pensar, y es comúnmente aceptado, que el deporte es un gran contenido con una gran relevancia, fundamental en la enseñanza y el aprendizaje en el área Educación Física. Sin embargo, la utilización del tenis de mesa, dentro de los deportes de raqueta y pala, es una alternativa que no ha sido habitualmente explotada a nivel escolar. Sin lugar a dudas la integración de este deporte puede aportar grandes beneficios al proceso de enseñanza aprendizaje y al desarrollo físico de la Educación Física en Educación Básica ampliando el abanico de posibilidades motrices, educativas, saludables y recreativas en estas etapas educativas.

2.1.2.2 Categoría de análisis.



Variable Independiente

Variable Dependiente

2.2. HIPÓTESIS

2.2.1. hipótesis general

Se práctica el tenis de mesa para ayudar al desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon

2.2.2. Hipótesis o derivadas

Se espera que a través de los fundamentos de los referentes teóricos que sustentan la enseñanza del tenis de mesa los docentes logren comprender los beneficios que tiene en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de edad.

Se espera que los docentes fomenten desarrollar guías didácticas para la enseñanza aprendizaje del tenis de mesa para ayudar al desarrollo físico del niño.

2.2.3. Variables

Variable independiente: Tenis de mesa

Variable dependiente: Desarrollo Físico

3 CAPITULO III.- RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Resultados obtenidos de la investigación

3.1.1. Pruebas estadísticas aplicada

Mediante esta investigación se utilizó la prueba estadística de encuesta las cuales fueron de vital importancia para el arrojé de datos

3.1.2. Análisis e interpretación de datos

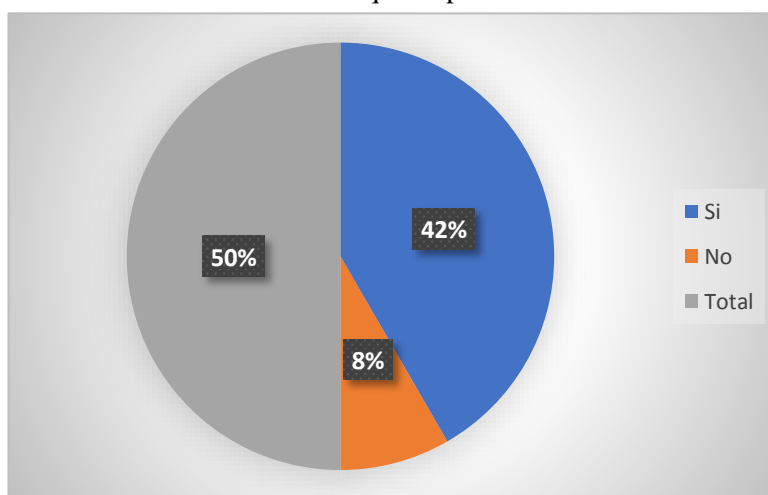
- ¿Con que frecuencia se práctica el tenis de mesa en clase de educación física?

Tabla N° 5: Frecuencia que se práctica el tenis de mesa.

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	2	7%
A veces	3	10%
Nunca	25	83%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 1 : Frecuencia que se práctica el tenis de mesa.



Análisis.

Del 100% de los encuestado, el 83% respondió que no se practica en la clase el tenis de mesa, el 10% respondió que a veces y el 7% respondió que siempre.

Interpretación.

El tenis de mesa no se practica en las clases de Educación física, en la que se determina que no se desarrolla esta actividad con frecuencia, puesto que el docente no tiene como preferencia implementar este deporte en su clase por falta de espacio deportivos, implementos y también tiene desconocimiento de los beneficios que este deporte.

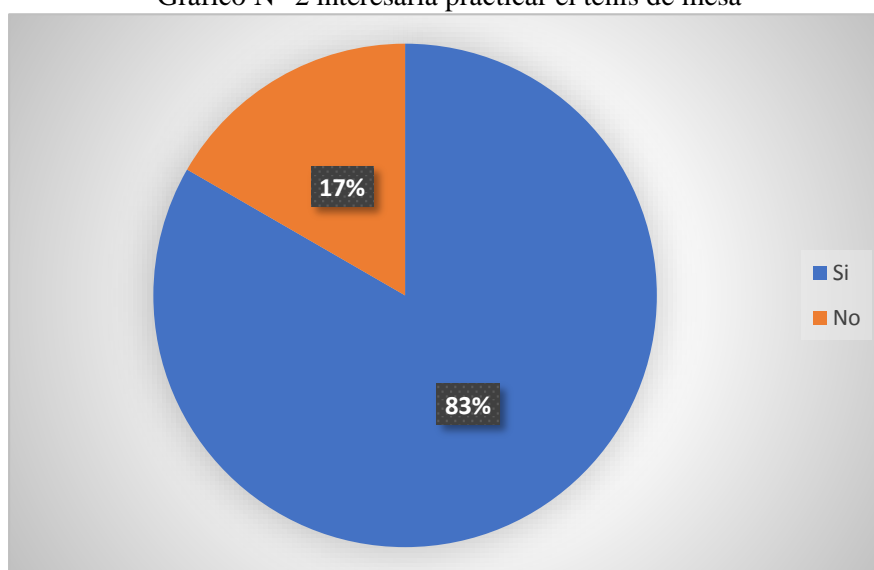
- ¿Le interesaría la practicar del tenis de mesa en la clase de educación física?

Tabla N° 6 interesaría practicar el tenis de mesa.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	25	83%
No	5	17%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 2 interesaría practicar el tenis de mesa



Análisis

Del 100% de los encuestado el 83% respondió que le interesa practicar el tenis de mesa en clase de educación física.

Interpretación.

La mayor parte de los estudiantes están interesados en practicar el tenis de mesa, ya que su curiosidad por practicar nuevos deportes lo inclina a que quieran conocer nuevas actividades deportivas a través de juegos o ejercicios específicos que permitan la ayuda del proceso de enseñanza aprendizaje de los contenidos básicos del tenis de mesa.

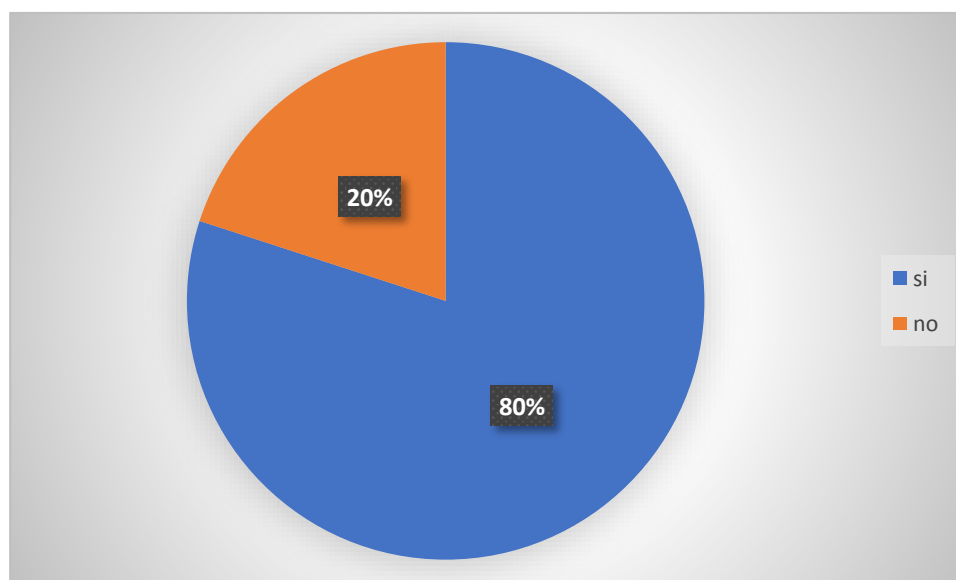
3 ¿Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante y motivador?

Tabla N° 7 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante

	Frecuencia	Porcentaje
Si	24	80%
No	6	20%
Total	30	100%

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 3 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante.



Análisis

Del 100% de encuestados, el 80% menciona que el tenis de mesa sí es un deporte interesante y motivador para los niños.

Interpretación.

El tenis de mesa para muchas personas es un deporte interesante y motivador, puesto que es diferente a los juegos tradicionales en la que brinda la oportunidad que los niños y niñas busquen practicar una actividad deportiva que ayude al desarrollo integral y físico sobre todo de su atención al momento de practicar los diferentes deportes.

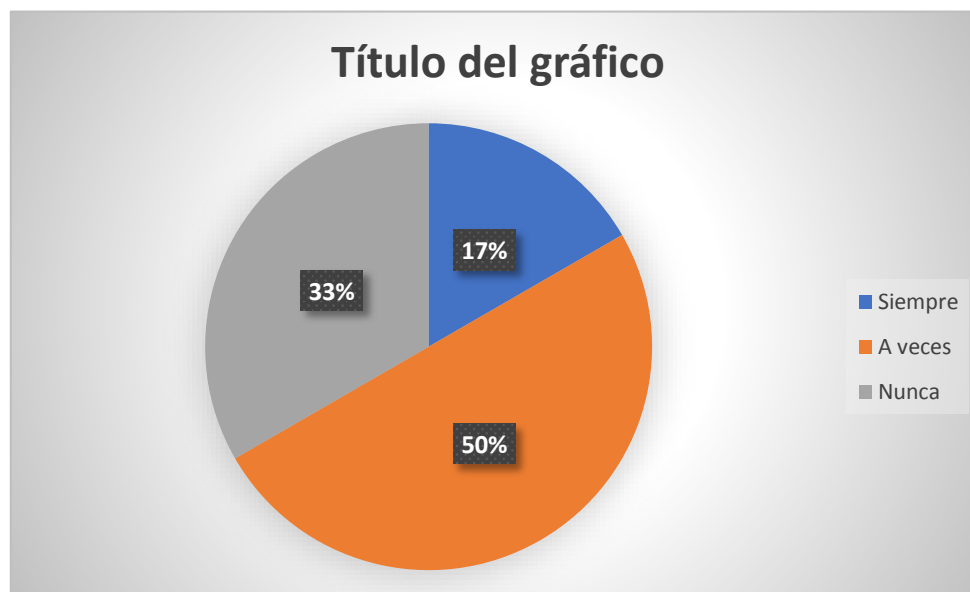
4. ¿El docente de educación física desarrolla juegos para adaptarse diferentes deportes?

Tabla N° 8 Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante.

	Frecuencia	Porcentaje
Siempre	5	17%
A veces	15	50%
Nunca	10	33%
Total	Total	100%

Fuente: Encuesta

Gráfico N° 4 El docente de educación física desarrolla juegos para adaptarse diferentes deportes



Análisis.

De los 100% de encuestados el 50% respondió que el docente a veces desarrolla juegos para adaptarse a diferentes deportes el 17% considero que siempre y el 33% respondió nunca.

Interpretación.

Se establece que a veces los docentes desarrollan nuevos juegos en la clase de educación física para que los niños puedan adaptarse a diferentes deportes, esto se consideran importante para las actividades iniciales para el aprendizaje del tenis de mesa en la que el docente pueda instruir como base fundamental para la adquisición de habilidades físicas y conocimientos específicos del deporte.

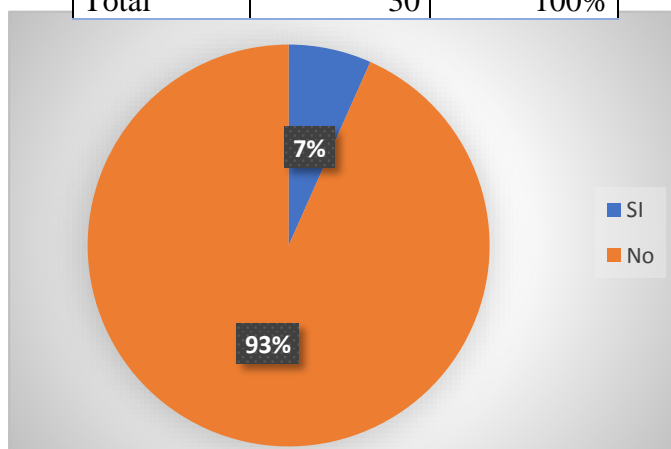
5. ¿El docente desarrolla ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa?

Tabla N° 9 El docente desarrolla ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa

Fuente: Encuesta
Gráfico N° 5 El docente
exploración y destreza para
mesa.

	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	7%
No	28	93%
Total	30	100%

desarrolla ejercicios de
el aprendizaje de tenis de



Análisis.

Del 100% de los encuestado, el 93% respondió que el docente no desarrolla ejercicios de exploración para el aprendizaje del tenis de mesa, el 7% considero que sí.

Interpretación.

Según la mayor parte de estudiantes encuestados no se efectúan ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa, en la cual no constituyen en las actividades que se desarrollan en pocas ocasiones puesto que no existe como contenido específico en la planificación curricular de educación física, que determina que no se aplica frecuentemente el tenis de mesa a pesar de los beneficios que tiene para los estudiantes.

3.2 CONCLUSIONES ESPECIFICAS Y GENERALES

3.2.1 Especificas

En los análisis derivados, posibilita arribar los siguientes resultados de la investigación, que demuestran en los referentes teóricos sustentan los beneficios del tenis de mesa ayuda al desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años.

La realización de la encuesta nos permitió conocer que no se practica el tenis de mesa en la clase de educación física, por otra parte, el docente no implementa nuevos deportes a través del juego.

La elaboración de guías didácticas para la enseñanza del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años, servirá como ayuda para que el docente pueda incorporar este deporte en la clase de educación física.

3.2.2. General

El tenis de mesa incide como desarrollo físico en los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon

3.3 RECOMENDACIONES ESPECIFICAS Y GENERALES

3.3.1 Especificas

Se recomienda que se debe sustentar eficientemente los fundamentos teóricos del tenis de mesa, para garantizar del desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon.

Se recomienda aplicar frecuentemente un diagnóstico eficiente para determinar si el docente diseña planificaciones, para la implementación del tenis de mesa dirigidas a los estudiantes.

Se debe considerar aplicar la guía didáctica propuesta para la enseñanza del tenis de mesa en niños de 7 y 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon

3.3.2 General

De acuerdo con la conclusión donde indica que el tenis de mesa incide como desarrollo físico de los niños 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon, se recomienda la implementación de la propuesta que consiste en guías didácticas para la enseñanza del tenis de mesa.

4. CAPITULO IV PROPUESTA TEORICA DE APLICACIÓN

4.1. Propuesta de aplicación de resultados

4.1.1 Alternativas obtenidas

Elaborar una guía metodología para la enseñanza del tenis de mesa en niños para contribuir a los docentes que no tiene cocimiento acerca de este deporte

4.1.2 Alcance de la alternativa

Con la implementación de la presente propuesta (diseño de guías metodológica para la enseñanza del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon,) puede ser aplicada para que los niños se encaminen a la práctica de diferentes deportes, se pretende mejorar los aspectos didácticos de los docentes en la clase de educación física.

4.1.3 ASPECTO BÁSICO DE LA ALTERNATIVA

4.1.3.1 Antecedentes.

Luego de una breve revisión bibliográfica de una diversidad de trabajos se encontraron los siguientes estudios sobre el tenis de mesa y el desarrollo físico en el cual se lo manifestara:

Según (Tigrero, 2015) en su trabajo “Guía metodológica para la enseñanza del tenis de mesa en la categoría infantil de la escuela de educación básica presidente Alfaro, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014 – 2015” realiza Umarco n análisis sobre uno de los tipo de deporte de mesa, en este caso el tenis, el objetivo del estudio diagnosticar el estado actual del tenis de mesa en la Escuela de Educación Básica “Presidente Alfaro”, se ha comprobado que la actividad física contribuye de manera eficaz en el desarrollo de las capacidades físicas de los niños, niñas y adolescentes, se determina que hay un tratamiento empírico en el proceso de enseñanza del tenis de mesa. Podemos hablar de datos relevantes obtenidos mencionando que los niños no han tenido una sesión de entrenamiento de un deporte solamente de futbol, básquet.

Por otra parte (Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M., 2012) en un estudio denominado “El proceso de enseñanza-aprendizaje del tenis de mesa en el ámbito escolar. Una propuesta educativa en Educación Primaria” que menciona que este juego se base en el desarrollo de la habilidad de golpear algo móvil con una pala, pero que evoluciona a materiales específicos y una infraestructura concreta. El objetivo que se planteó fue elaborar una guía didáctica que se sitúan en distintas situaciones de aprendizaje que ayuden al docente a enseñar esta actividad deportiva. Estas formas suponen un acercamiento al tenis de mesa, mientras que otras servirán de complemento. La propuesta que se plantea es de intervención educativa, orientada a la enseñanza de la educación física.

(Ramírez, 2011) en su publicación “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”, se muestra que los niños carecían de trabajo planificado de manera sistemática en cuanto a la práctica de las actividades físicas, los datos

muestran niveles funcionales aeróbicos bajos, además no participan en el deporte en su centro de estudio.

Las actividades físicas que desarrollan se caracterizan por la variedad de juegos que les ayudaron a tener conocimiento acerca del tenis de mesa, también ayuda a fortalecer el desarrollo de sus capacidades motrices y habilidades técnicas. Las actividades físicas del tenis mesa no se efectúan de manera continua para el logro de resultados efectivos que esta se requiere, para que ayuden al fortalecimiento de esta actividad deportiva como una opción en la asignatura de educación física en cualquier unidad educativa.

4.1.3.2 Justificación

La utilidad de este presente trabajo de investigación es analizar cómo influye la práctica del tenis de mesa en los niños de 7 a 12 años en el ámbito escolar-educativo, considerando este deporte favorable para el desarrollo físico de los niños, basándonos también en los tipos de metodología usados por parte de los docentes encargados del área de educación física de la institución educativa y los factores de los diferentes beneficios que han incorporado para el crecimiento y formación de los niños.

Es importante conocer las diferentes características del tenis de mesa, se contextualizará su aplicación, también se valorará las necesidades de su implementación de manera específica y planificada en el ambiente educativo, por esto se debe considerar como un deporte que debería de ser implementado como parte de la clase de educación física, pero en estos momentos es poca la intervención por parte de los docentes, mediante esta investigación se pretende obtener información sobre los métodos utilizados para su enseñanza-aprendizaje y también los beneficios que en esta se puede mantener mediante actividades para su desarrollo y posteriormente analizar el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años.

El efecto que busca la siguiente investigación es la aplicación de ejercicios para el deporte de tenis de mesa, en la que este se muestre resultados factibles de la población de estudio, para esto se buscara una evaluación antes de efectuar para después ejecutarla, basándonos en describir los indicadores físicos a través de la descripción, en la que se mostrará datos significativos respecto a los beneficios que brinda este deporte, en la que esta ayude a la solución de la problemática.

Es favorable por que se cuenta con el apoyo de las autoridades de la institución educativa para así aplicar las fases de estudio plateadas que inicia con la descripción y culmina con la recolección de datos factibles, también se cuenta con el aporte de los docentes de Educación Física quienes están dispuestos a brindar información relevante para la construcción de variables de investigación.

Los beneficiarios son los niños y niñas de 7 a 12 años que requieren un desarrollo físico, que facilite su formación y crecimiento en base a sus necesidades, interesándolos por un deporte que requiere de inteligencia y habilidad. Además, también se beneficiarán los docentes de la institución que contarán con una base de datos que hagan más sencillo su enseñanza en la educación física para el desarrollo del tenis de mesa en la asignatura de educación física.

4.2 Objetivos

4.2.1 Generales

- Dar a conocer a los docentes los beneficios que tiene la implementación del tenis de mesa en el ámbito escolar

4.2.2 Específicos

- Implementar guías didácticas para la enseñanza del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon

4.3 ESTRUCTURA GENERAL DE LA PROPUESTA

4.3.1 Título

Guía para la enseñanza aprendizaje del tenis de mesa

4.3.2 Componentes

Objetivo de las sesiones

- Acercar primero al niño o niña a las generalidades del tenis de mesa.
- Favorecer después las habilidades sociales.
- Favorecer por último el aprendizaje de la rutina inicio, permanencia y finalización de las actividades.

TABLA N° 10 Familiarización y agarre

Fecha: Dia/Mes/Año

CLASE:1

FASE	CONTENIDO, DOSIFICACIÓN Y VOLUMEN		ORGANIZACIÓN Y METODOLOGIA
INICIAL	Saludo y explicación de la clase	2"	<ul style="list-style-type: none"> Organizar alrededor de las mesas de Tenis de Mesa. La activación se realiza según actividad planteada para la clase. Se enseñará como sostener la raqueta en sus diferentes opciones. Aquí el niño escogerá el agarre que más guste.
	Movilidad articular	2"	
	Activación Juego de cadena.	2"	
	Estiramiento	2"	
	Familiarización con la raqueta	2"	
CENTRAL	Juego de relevos de raqueta. (Figura 7)	5"	<ul style="list-style-type: none"> Distribuir los jugadores en 3 o 4 equipos. Realizar relevos llevando la raqueta con el agarre preferido por el jugador. Hacer correcciones en la técnica del agarre.
	Explicación según el estilo de agarre de la raqueta, el lado del golpe de derecha y revés fuera de la mesa (Figura 6)	5"	<ul style="list-style-type: none"> La mano debe estar totalmente abierta. Se sostiene la raqueta sobre la palma de la mano. Se cierran los tres primeros dedos alrededor del mango, dejando extendidos los dedos pulgar e índice. El dedo índice se apoya sobre la parte baja del caucho. <ul style="list-style-type: none"> El dedo pulgar en oposición al índice se apoya sobre la parte superior del mango
	Familiarización rebote de la pelota con la raqueta	5" 1X pru eba	<ul style="list-style-type: none"> Se realizará rebotes con diferentes variantes. En esta clase no se le pedirá al niño que cuente sus rebotes, ni se tendrá en cuenta para el test de control óculo manual. Corrección del agarre de la raqueta
	Enseñanza de reglas básicas del juego de Tenis de Mesa	5"	<ul style="list-style-type: none"> Explicación de las reglas básicas sobre el servicio y devolución
	Juego la mosquita	5"	<ul style="list-style-type: none"> El juego será dirigido por el entrenador. Corrección de agarre de la raqueta, servicio y devolución.
FINAL	Estiramiento	5"	
OBSERVACIONES: Antes de iniciar la clase se realizará el saludo, después una charla en donde se le dirá a los niños el objetivo que se espera de ellos en cada clase, como buena conducta, buena participación, y esfuerzo hacia las tareas.			

FASE	CONTENIDO, DOSIFICACIÓN Y VOLUMEN		ORGANIZACIÓN Y METODOLOGIA
INICIAL	Saludo y explicación de la clase	2"	<ul style="list-style-type: none"> Organizar y explicación alrededor de las mesas de Tenis de Mesa. La movilidad articular se realiza en el mismo espacio de la mesa dando cada niño dos pasos atrás de ésta. La activación se realiza según actividad planteada para la clase
	Movilidad articular	2"	
	Activación Juego Azul - Amarillo	2"	
	Estiramiento	2"	
	Familiarización con la raqueta	2"	
CENTRAL	Enseñanza de la posición o postura inicial en el tenis de mesa	5"	<ul style="list-style-type: none"> Se enseñará la posición o postura inicial para el tenis de mesa. Se tendrá en cuenta que la postura variará según el lado de agarre de la raqueta.
	Enseñanza de la técnica de desplazamientos en el tenis de mesa	5"	Se enseñará el movimiento de piernas para desplazarse alrededor de la mesa posterior a la posición o postura inicial para el tenis de mesa.
	Test de control óculo manual. La actividad se realizará en todas las clases hasta que el niño logre terminar el test.	5"	<ul style="list-style-type: none"> Cada niño tendrá una raqueta y una bola. En cada ejercicio del test realizar demostración. Realizar cada prueba haciendo corrección en agarre y posición inicial. El niño deberá realizar los ejercicios con el tiempo o rebotes de la primera columna, al pasar todas las pruebas en la primera columna seguirá con la segunda.
	Enseñanza de reglas básicas del juego de Tenis de Mesa	5"	<ul style="list-style-type: none"> Explicación de las reglas básicas sobre el servicio y devolución
	Juego la mosquita	5"	<ul style="list-style-type: none"> El juego será dirigido por el entrenador. Corrección de agarre de la raqueta, servicio y devolución.
FINAL	Estiramiento	5"	
OBSERVACIONES: Antes de iniciar la clase se realizará el saludo, después una charla en donde se le dirá a los niños el objetivo que se espera de ellos en cada clase, como buena conducta, buena participación, y esfuerzo hacia las tareas.			

TABLA N° 12 Introducción al golpe de derecha

Fecha: Día/Mes/Año

CLASE:3

FASE	CONTENIDO, DOSIFICACIÓN Y VOLUMEN		ORGANIZACIÓN Y METODOLOGIA
INICIAL	Saludo y explicación de la clase	2"	<ul style="list-style-type: none"> Organizar y explicación alrededor de las mesas de Tenis de Mesa. La movilidad articular se realiza en el mismo espacio de la mesa dando cada niño dos pasos atrás de ésta. La activación se realiza según actividad planteada para la clase
	Movilidad articular	2"	
	Activación Juego de cadena.	2"	
	Estiramiento	2"	
	Familiarización con la raqueta	2"	
CENTRAL	Test de control óculo manual. La actividad se realizará en todas las clases hasta que el niño logre terminar el test. (tabla n°13)	5"	<ul style="list-style-type: none"> Cada niño tendrá una raqueta y una bola. En cada ejercicio del test realizar demostración. Realizar cada prueba haciendo corrección en agarre y posición inicial. El niño deberá realizar los ejercicios con el tiempo o rebotes de la primera columna, al pasar todas las pruebas en la primera columna seguirá con la segunda
	Enseñanza de la técnica de golpe de derecha (Figura 8)	5"	<ul style="list-style-type: none"> Realizar demostración. Cada niño realizara la técnica sin golpeo de la bola. Realizar correcciones
	Multibolas. Repetición de ejecución de golpe de derecha en dirección libre. (Figura 5)	5"	<ul style="list-style-type: none"> Actividad en la mesa individual. Utilizar multibolas para realización del ejercicio. Corrección de la técnica. Para centrar mayor la atención del niño se recomienda colocar objetos que se pueda derribar con la bola.
	Juego la mosquita	5"	<ul style="list-style-type: none"> El juego será dirigido por el entrenador. Corrección de agarre de la raqueta, servicio y devolución.
FINAL	Estiramiento	5"	
OBSERVACIONES: Antes de iniciar la clase se realizará el saludo, después una charla en donde se le dirá a los niños el objetivo que se espera de ellos en cada clase, como buena conducta, buena participación, y esfuerzo hacia las tareas.			

TABLA N° 13 CUADRO DE TEST DE CONTROL ÓCULO MANUAL.

TEST DE CONTROL ÓCULO MANUAL Segundos o Rebotes	Segundos o Rebotes			
	5	10	15	20
Marcar con una x la actividad aprobada.				
1. Equilibrio de bola con la derecha.				
2. Equilibrio de bola con el revés.				
3. Rebote de la bola con la derecha.				
4. Rebote de la bola con el revés.				
5. Rebote de la bola derecha y revés.				
6. Rebote de la bola sobre el piso usando la derecha.				
7. Rebote de la bola sobre el piso usando el revés.				
8. Rebote de la bola sobre el piso usando la derecha y el revés.				
9. Rebote de la bola contra la pared usando la derecha.				
10. Rebote de la bola contra la pared usando el revés.				
11. Rebote de la bola contra la pared usando la derecha y el revés.				
12. Rebote de la bola contra el piso y la pared usando la derecha.				
13. Rebote de la bola contra el piso y la pared usando el revés.				
14. Rebote de la bola contra el piso y la pared usando la derecha y el revés.				

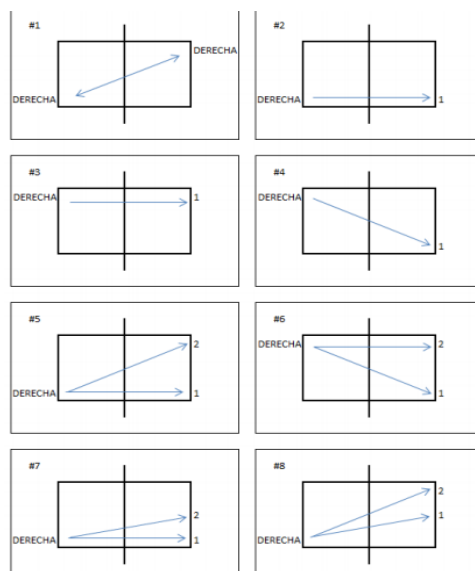
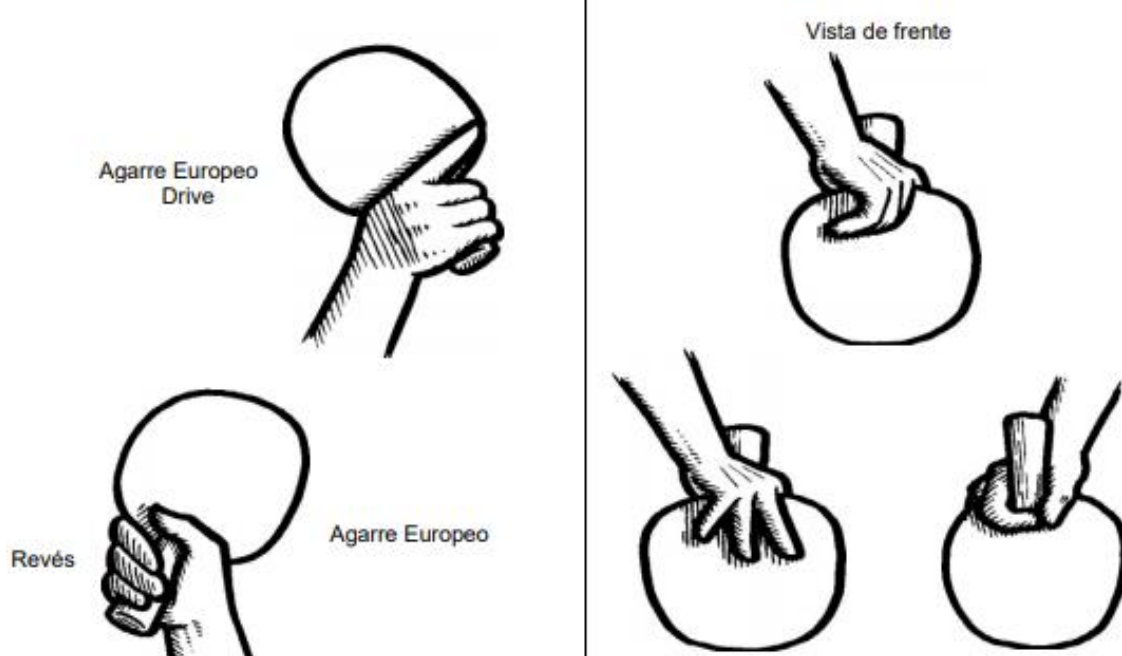
FIGURA N° 5 EJECUCIÓN DE MULTIBOLA

Figura N° 6 Agarre de la rraqueta



Anexo# 2 Juego de relevos

NOMBRE DEL JUEGO	Relevos de Raqueta
ORGANIZACIÓN	<p>3 o 4 equipos distribuidos en igual cantidad de jugadores.</p> <p>Se ubica cada equipo en hilera, sentados en el suelo.</p> <p>Se ubica un cono a 10 metros de distancia de cada hilera.</p>
NUMERO DE JUGADORES	Varios.
MATERIALES	<p>1 cono por equipo.</p> <p>1 raqueta por equipo.</p>
COMO SE JUEGA	<p>A la señal pactada el primer jugador de cada equipo agarrará la raqueta de forma correcta según el estilo y correrá hasta el cono dando la vuelta y regresando a su hilera entregándole la raqueta a su siguiente compañero.</p> <p>Cuando la raqueta sea entregada al siguiente compañero, se sentará al final de la hilera.</p> <p>Siempre se debe utilizar el agarre correcto según el estilo escogido. Si el jugador realiza un mal agarre deberá devolverse al inicio de su hilera y comenzar de nuevo el recorrido.</p>
VARIANTES	<p>Los equipos se dividen en dos y se coloca uno frente al otro a una distancia determinada.</p> <p>Realizar recorrido en diferentes direcciones.</p>

Figura N° 7 Juego de relevos

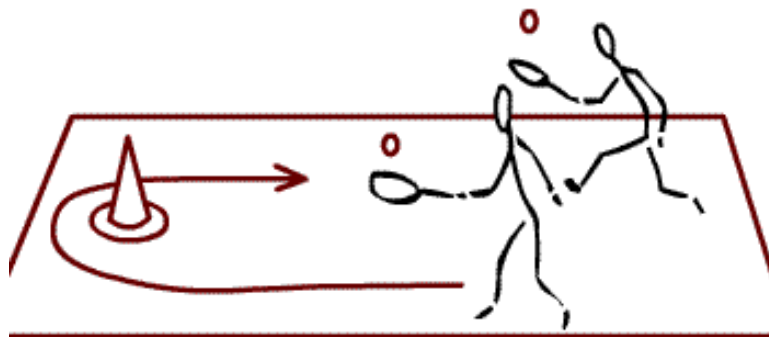
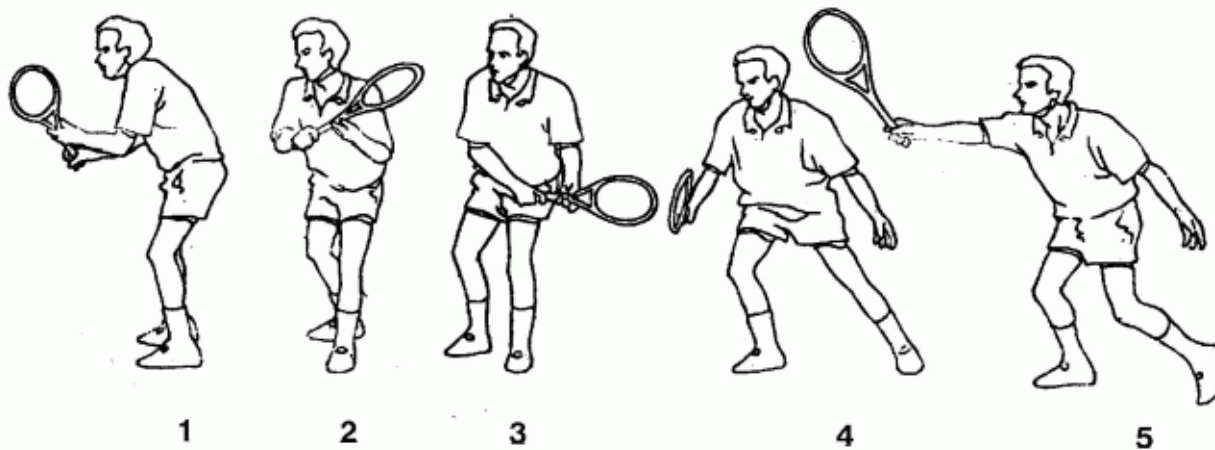


Figura N° 8 Enseñanza de la técnica de golpe de derecha



4.4 Resultados Esperados de la alternativa

Con la aplicación de la presente propuesta alternativa, se espera que los docentes cuenten con guías didácticas para el proceso de enseñanza del tenis de mesa, para que los niños se sientan interesados en prácticas nuevos deportes, siendo así esto permite que el niño; mejore el rendimiento físico, la competitividad y los deseos de superación y de alcanzar metas y propósitos, de esta forma se detalla, una breve metodología que se puede usar en la clase.

BIBLIOGRAFÍA

- Ministerio de Educación del Ecuador. (2012). *Actualización y fortalecimiento curricular de educación general básica y bachillerato educación física*. Obtenido de https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2013/09/AC_Ed_Fisica_Basica_100913.pdf
- Abad Manuel. (2007). *El tenis de mesa como deporte educativo*. Obtenido de Efdeportes Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd108/el-tenisde-mesa-como-deporte-educativo.htm>
- Abad Manuel. (2007). *Iniciación al Tenis de Mesa*. Obtenido de Efdeportes Revista Digital: <http://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-altenis-de-mesa.htm>
- Abad, M. T. (2007). *El tenis de mesa como deporte educativo*. Obtenido de Efdeportes Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd108/el-tenis-de-mesa-como-deporte-educativo.htm>
- Abad, M. T. (2007). *Iniciación al Tenis de Mesa*. Obtenido de Efdeportes Revista Digital: <https://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-al-tenis-de-mesa.htm>
- Almonacid, B. (2012). Perfil de juego en pádel de alto nivel. *Universidad de Jaén*.
- Camerino Oleguer. (2000). Deporte recreativo (Primera ed.). *Inde publicaciones*, 7.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. . (2017). *Habilidad motriz y entrenamiento de tu hijo(Primer ed.)*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). *Colección Oposiciones Magisterio Educación Física. Tema 12: La expresión corporal en el desarrollo del área de Educación Física (Primera ed.)*. Sevilla: Wanceulen Editorial.
- Cañizares, J., & Carbonero, C. (2016). *Colección Oposiciones Magisterio Educación Física. Tema 12: La expresión corporal en el desarrollo del área de Educación Física (Primera ed.)*. Sevilla: Wanceulen Editorial Deportiva.
- Castellar, C., Pradas, F., Quintas, A., Coll, I., & Rapún, M.;. (2012). *El proceso de enseñanza-aprendizaje del tenis de mesa en el ámbito escolar Una propuesta educativa en Educación Primaria. IV Congreso Internacional de Ciencias del Deporte y la Educación Física. (VIII Seminario Nacional de Nutrición, Medicina y Rendimient*. Obtenido de Pontevedra: <http://altorendimiento.com/el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje-del-tenis-de-mesa-en-el-ambito-escolar-una-propuesta-educativa-en-educacion-primaria/>
- Craig, G., & Baucum, D. (2011). *Desarrollo psicológico*. Desarrollo psicológico.: Pearson Educación.
- Delgado Noguera. (1994). *Métodos de enseñanza de la práctica deportiva. La iniciación deportiva y el deporte escolar*. Obtenido de EFDeportes: <https://www.efdeportes.com/efd111/iniciacion-al-tenis-de-mesa.htm>

- Delvas Juan. (2014). *El desarrollo humano*. Madrid: España Editores S.A.
- Devís, J., y Peiró, C. . (1992). Nuevas perspectivas curriculares en Educacion Física; La salud y los juegos modificados. *Barcelona.INDE*.
- El tenis de mesa: beneficios para los niños. (2018). *Dondeporte.com*, pg.1.
- Faccini, P., Faina, M, Scarpellini, E.,& Dal Monte, A. (1989). costo energetico neltennistavolo. *Scuola dello sport*, 38-42.
- Fitts, P. M., & Posner,M. I. . (1967). Human Performance. *California: Brooks Cole*.
- Guía Fitness. (2018). *El tenis de mesa*. Obtenido de <https://guiafitness.com/eltenis-de-mesa.html>
- Hernández Mendoza. (8 de Septiembre de 2011). *Características de personalidad y desempeño en jugadores de tenis de mesa de alto rendimiento*. Obtenido de Revista PsicologíaCientífica.com: <https://www.psicologiacientifica.com/jugadores-tenis-de-mesa-personalidad-desempeno/>
- Hernandez Moreno. (2015). Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. *Ed. Inde*.
- Herrero, R., Pradas F., Díaz, A. (2004). *La enseñanza del tenis de mesa en el ámbito escolar*. Cancún, México: Actas del IV Congreso Internacional de Educación Física e.
- Katsikadelis M., Pilianidis T., & Vasilogambrou, A. (2007). Real play time in table tennis. matches in the XXVIII Olympic Games . *University of Zagreb*, 94-98.
- Knapp, B. (1963). La habilidad en el deporte. *Valladolid: Miñón*.
- Loubradou Jéromé. (2003). Ma raquette et moi. Toulouse. *Francia: savoir gagner*.
- Maganto, C., & Cruz, S. (2011). *Desarrollo físico y psicomotor en la etapa infantil*. Obtenido de Dondeportes.com: <https://www.dondeporte.com/blog/el-tenis-de-mesa-beneficios-para-los-ninos/>
- Major, Z., y Lang, J. R. W. (2004). Characterization of table tennis racket sandwich rubbers.En A. Lees, J.-F. Kahn y I. W.Maynard(Eds. *Science and Racket Sports*, 146-151.
- Mendoza, Jimenez. (2004). Los deporte de rraqueta y pala como alternativa en el tiempo de ocio. Elementos Sociales. *Villaverde(Ed)*, 31-37.
- Perez De Castro . (2005). Del Bing-Bang al ping-pong. *Sevilla: Wancaulen*.
- Perlabas , P. (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l´action motrice. *INSEP*.
- Perlabas Pierre. (2014). Elementos de sociología del deporte. *Málaga, Unisport*.
- Picabea, Cámara, & Yanci. (2017). Diferencias entre jugadores de fútbol , baloncesto y tenis de mesa en la capacidad de salto vertical y horizontal. *Revista Iberoamericana de Ciencias*

- de la Actividad Física y el Deporte. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 25-40.
- Picabea, J. M., Cámara, J., & Yanci, J. (2017). Análisis de la condición física en jugadores y jugadoras de tenis de mesa y su relación con el rendimiento depo. RICYDE. *Revista Internacional de Ciencias del Deporte.*, <https://www.cafyd.com/REVISTA/04703.pdf> .
- Picabea, J. M., Cámara, J., & Yanci, J. (2017). *Análisis de la condición física en jugadores y jugadoras de tenis de mesa y su relación con el rendimiento deportivo*. Obtenido de RICYDE Revista Internacional de Ciencias del Deporte: <https://www.cafyd.com/REVISTA/04703.pdf>
- Poulton, E. C. (1957). On prediction in skilled movements. *Psychological Bulletin*, 467-478.
- Pradas Francisco . (2009). Metodología del tenis de mesa (Primera ed.). . *Wanceulen Editorial Deportiva S.L.*
- Pradas Francisco . (2016). Aspectos didácticos de la iniciación del tenis de mesa en la etapa escolar. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, 92.
- Pradas Francisco. (2002). De la iniciación al perfeccionamiento en el juego de dobles. Un caso práctico en tenis de mesa. *Fundamentos y enseñanza de los deportes de pala y pala*. Cabello.
- Pradas, F. J. (2012). de los patines en el aula a los esquís de la nieve. una progresión al esquí de fondo mediante al uso de roller ski en primaria. *Tándem Didáctica a la Educacion Física*, 101-111.
- Pradas, F., Castellar, C., Rapún, M., & Quintas, A. (2016). Aspectos didácticos de la iniciación del tenis de mesa en la etapa escolar. *Revista Internacional de Deportes Colectivos*, <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5872648>.
- Pradas, F., y Castellar, C. (2015). Los deportes de raqueta y pala en Educación Física en Primaria . *En J. Lara, N. Espejo, M. Ocaña y J. Cachón, (Eds.)*, 81-102.
- Pradas, Pinilla, Quintas y Castellar. (2014). Análisis antropométrico, fisiológico y temporal en jugadoras de pádel de elite. Retos. *Nuevas tendencias en Educación Física, Deporte y Recreación*, 107-112.
- Quintas, A., Pradas, F., Gallego, C., & Castellar,. (2017). *Actitud hacia el tenis de mesa como contenido escolar en profesorado de educación primaria*. Obtenido de https://zaguan.unizar.es/record/70174/files/texto_completo.pdf
- Ramírez. (2011). *Actividades físicas para la práctica del tenis de mesa de las . Actividades físicas para la práctica del tenis de mesa de las Popular 'Roberto Rivas Fraga' del municipio Ciego de Ávila*. Obtenido de EfDeportes.com: <https://www.efdeportes.com/efd152/actividades-para-la-practica-del-tenis-de-mesa.htm>

- Real Federación Española. (2001). 22 Edición. *Diccionario de la lengua española*. Obtenido de <https://www.rae.es/>
- Revista Cuidate. (2018). Desarrollo Cognitivo. *Revista Cuidate*.
- Ruíz Hernan. (2016). *Deportes de raqueta, ¿en la variedad está el gusto!* Obtenido de Revista Buhomag: <https://buhomag.elmundo.es/deportes/deportes-de-raqueta/>
- Ruiz, G. Hernández, M. . (1991). Juegos y Deportes Alternativos en la programación de Educación Física Escolar. *Lérida*.
- Sampieri, Hernández. (2006). Metodología de la investigación. En H. Sampieri. México: McGraw-Hill.
- Tancara Constantino. (1993). La investigación documental, temas sociales. *Scielo*, 91-106. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0040-29151993000100008&lng=es&tlng=es
- Tang, H. P., Mizoguchi, M., y Toyoshima, S. (2003). Speed and spin characteristics of the 40mm table tennis ball. *International Journal of Table Tennis Sciences.*, 278-284.
- Tigrero. (2015). *Guía metodológica para la enseñanza del tenis de mesa en la categoría infantil de la escuela de educación básica Presidente Alfaro, cantón Salinas, provincia de Santa Elena, año lectivo 2014 – 2015*. Obtenido de Universidad Estatal Península de Santa Elena, Carrera De Educación Física, Deportes y Recreación: <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/3639/1/UPSE-TEF-2015-0059.pdf>
- Véliz Martínez. (Marzo de 2014). *Evolución histórica y perspectivas futuras de la medicina intensiva y emergencia como especialidad*. Obtenido de Scielo: http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412014000300018&script=sci_arttext&tlng=en
- Vila Gómez. (2004). Fundamentos prácticos de la preparación física . *Paidrotibo*.



ANEXOS # 1.

CUESTIONARIO DE ENCUESTA A ESTUDIANTES

1. ¿Con que frecuencia se práctica en la clase de educación física tenis de mesa?

- Siempre
- A veces
- Nunca

2. ¿Le interesaría la practicar del tenis de mesa en la clase de educación física?

- Si
- No

3. ¿Considera que el tenis de mesa es un deporte interesante y motivador?

- Si
- No

4. ¿El docente de educación física desarrolla juegos para adaptarse a la raqueta y a la pelota?

- Siempre
- A veces
- Nunca

88

5. ¿El docente desarrolla ejercicios de exploración y destreza para el aprendizaje de tenis de mesa?

- Siempre
- A veces
- Nunca

6. ¿Considera usted que se promueve con frecuencias en la clase de educación física juegos y actividades relacionados con el tenis de mesa?

- Siempre
- A veces

- Nunca

7. ¿El tenis de mesa le permite fortalecer sus habilidades físicas de fuerza y resistencia?

- Siempre
- A veces
- Nunca

8. ¿El tenis de mesa le ayuda a desarrollar sus habilidades físicas de velocidad?

- Siempre
- A veces
- Nunca

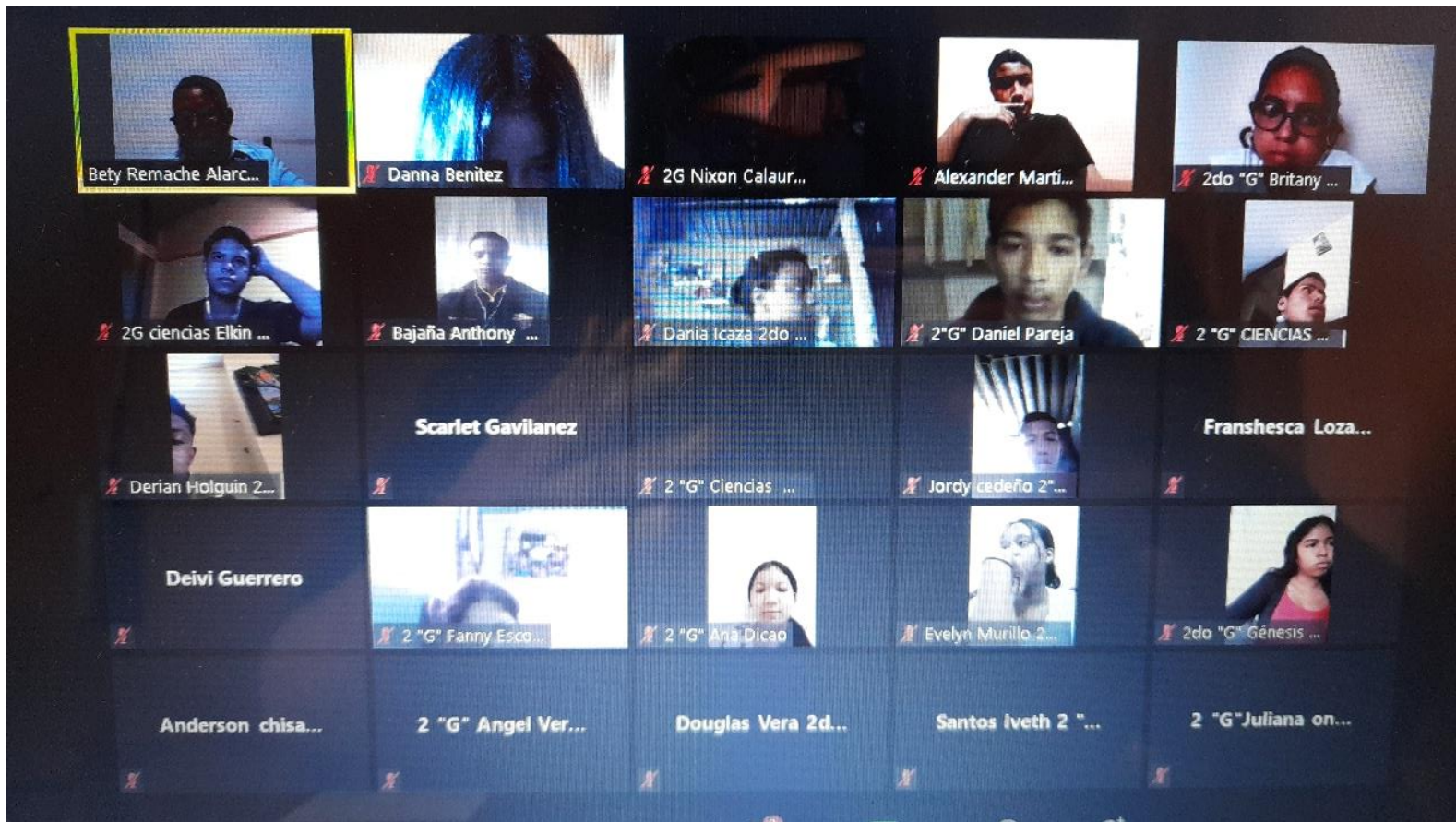
9. ¿El tenis de mesa le permite mejorar sus habilidades de comprensión y razonamiento?

- Siempre
- A veces
- Nunca

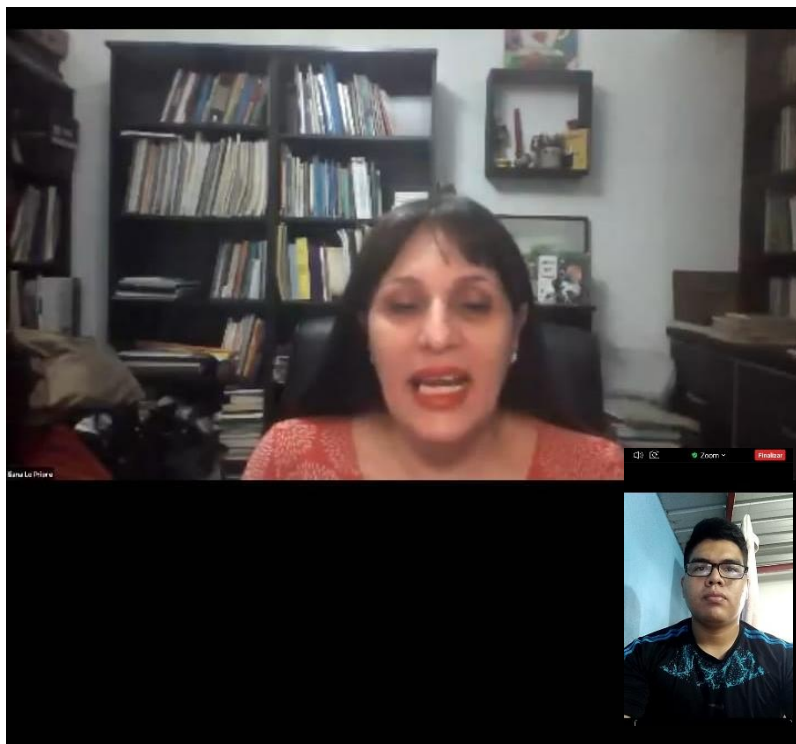
10. ¿La práctica del tenis de mesa le ha ayudado a desarrollar la memoria y la atención?

- Siempre
- A veces
- Nunca

Anexo# 2



Anexo# 3



MATRIZ #1

Contextualización	Dimensión	Indicadores	Ítems	Técnicas e instrumentos
<p>El tenis de mesa es un deporte de raqueta que se disputa entre dos jugadores o dos parejas dobles, que requiere de jugadores, equipo deportivo específico, técnicas, táctica y reglas que puede mejorar la coordinación ojo-mano, la capacidad y el tiempo de reacción y el desarrollo mental de habilidades como la concentración, la memoria y la atención.</p>	<p>Jugadores</p> <p>Equipos</p> <p>Técnicas</p> <p>Desarrollo mental</p>	<p>Dos Jugadores</p> <p>Cuatro jugadores</p> <p>Mesa Pelota</p> <p>Raqueta</p> <p>Los golpes se pueden ejecutar de derecha o de izquierda</p> <p>Agarrar correctamente la raqueta</p> <p>Concentración</p> <p>Comprensión</p> <p>Razonamiento</p> <p>Memoria Atención</p>	<p>¿Los niños se pueden adaptar con facilidad al tenis de mesa cuando se práctica entre dos jugadores?</p> <p>¿El niño conoce los equipos deportivos para la práctica de tenis de mesa?</p> <p>¿El niño tiene dificultades para los golpes que se pueden ejecutar de derecha o de izquierda? ¿El niño agarra correctamente la raqueta?</p> <p>¿El niño puede concentrarse adecuadamente mientras práctica el deporte de tenis de mesa?</p> <p>¿El niño mejora su atención y memoria con la práctica del tenis de mesa?</p> <p>¿El niño fortalece su comprensión y razonamiento con la práctica de los juegos de exploración y destreza del tenis de mesa?</p>	<p>Encuesta</p>

Matriz #2

HIPOTESIS	VARIABLES	INDICADORES	METODOS	TECNICA
Se espera que a través de los fundamentos de los referentes teóricos que sustentan la enseñanza del tenis de mesa los docentes logren comprender los beneficios que tiene en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de edad.	Independiente	Motivación	Inductivo -deductivo	Encuestas
Se espera que los docentes fomenten desarrollar guías didácticas para la enseñanza aprendizaje del tenis de mesa para ayudar al rendimiento físico del niño.	Dependiente	Rendimiento	Analítico - sintético	Encuesta

Matriz # 3

MATRIZ DE CONSISTENCIA				
Problema	Objetivo	Hipótesis	Variable Independiente	Variable Dependiente
Se espera que a través de los fundamentos de los referentes teóricos que sustentan la enseñanza del tenis de mesa los docentes logren comprender los beneficios que tiene en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de edad.	Definir cómo influye el tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon.	Se espera que a través de los fundamentos de los referentes teóricos que sustentan la enseñanza del tenis de mesa los docentes logren comprender los beneficios que tiene en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de edad.	Tenis de mesa	Rendimiento físico
Subproblemas o derivados	objetivos específicos	Subhipótesis o derivadas	variables	variables
¿Cuáles son los fundamentos teóricos que sustentan el tenis de mesa como desarrollo físico en niños de 7 a 12 años?	Argumentar los referentes teóricos que sustenten el desarrollo físico en el tenis de mesa en niños de 7 a 12 años.		Tenis de Mesa	Rendimiento físico
¿Cuáles son los resultados arrojados mediante la encuesta sobre la incorporación del tenis de mesa en el área de educación física?	Explicar los resultados del presente estudio en la cual determinen los beneficios del tenis de mesa en el desarrollo físico de los niños de 7 a 12 años de la Escuela Francisco Huerta Rendon	¿Si se diagnostica que en la clase de educación física implementa nuevos deportes, conoceremos si se practica el tenis de mesa?	Tenis de Mesa	Rendimiento físico
¿Cómo diseñar guías para la enseñanza del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años de la escuela Francisco huerta Rendon?	Realizar guías didácticas para el desarrollo de enseñanza aprendizaje del tenis de mesa en niños de 7 a 12 años	¿Si se diseña un sistema de guías didácticas del tenis de mesa, permitirá la aplicación en el ámbito escolar?	Tenis de Mesa	Rendimiento físico

PRESUPUESTO

DESCRIPCION	UNIDADES	PRECIO UNITARIO	PRECIO TOTAL
BIENES:			
• Calculadora científica	1	40.00	40.00
	1	8.00	8.00
• Memoria USB	1	15.00	15.00
• Cartucho de tinta negra	1	22.00	22.00
	1	3.50	3.50
• Cartucho de tinta color	17	0.20	4.60
• Papel Dina A4 sello 75gr millar	2	0.20	0.20
	3	1.00	3.00
• Lápices	1	0	0
• Borrador			
• CDs			
• Resaltador			
TOTAL, DE BIENES:			80,00
SERVICIOS:			
• Internet por hora	100	0.90	90.00
	40	0.50	20.00
• Teléfono por minuto	1000	0.03	30.00
• fotocopias	100	0.10	10.00
	4	4.00	4.00
• impresiones			
• Anillados			
TOTAL DE SERVICIOS:			154.00
TRANSPORTE:			
• Equipo de apoyo x persona	1	10.00	10.00
• Investigadora pasaje x día	10	5.00	50.00
TOTAL DE TRANSPORTES:			60.00
ALIMENTO:			
• Almuerzos	30	1.50	45.00
TOTAL DE ALIMENTOS:			45.00

OTROS	100.00
TOTAL GENERAL:	339.00

CRONOGRAMA DE PROYECTO

Actividades	Semanas																
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Elaboración de la idea o tema de investigación	X																
Planteamiento del problema de investigación		X															
Formulación del problema			X														
Formulación de los objetivos de investigación				X													
Elaboración de la justificación					X												
Diseño de la metodología de investigación						X											
Selección de la muestra de investigación							X										
Elaboración del marco teórico								X	X								
Elaboración de las hipótesis										X							
Aplicación de los instrumentos de investigación											X						
Análisis y redacción de los resultados												X					
Elaboración de las conclusiones													X				
Elaboración de las recomendaciones													X				
Redacción de la propuesta de investigación														X			
Entrega del perfil de investigación																X	
Entrega del proyecto de investigación																X	
Entrega del informe final de investigación																	X
Sustentación del informe final de investigación																	X

Fuente: propia