

Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño

Autores:

Jose Alejandro Arzuaga Becerra

Keily Loraine González Carranza

Asesor:

Mgtr. Fabián Martínez Puello

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad Popular del Cesar

Valledupar – Cesar

2024

Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño

Tesis de grado para optar por el título de Licenciado en Educación Física, Recreación y Deportes

Autores:

Jose Alejandro Arzuaga Becerra

Keily Loraine González Carranza

Asesor:

Mgtr. Fabián Martínez Puello

Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Universidad Popular del Cesar

Valledupar – Cesar

2024

Tabla de Contenido

Resumen	7
Abstract	8
Introducción	9
1. Planteamiento del Problema.....	12
1.1 Formulación del problema	16
2. Justificación de la investigación	16
3. Objetivos de investigación.....	21
3.1 Objetivo General	21
3.2 Objetivos Específicos	21
4. Marco Referencial.....	22
4.1 Antecedentes internacionales de investigación	22
4.2 Antecedentes nacionales de investigación	26
4.3 Antecedentes locales de investigación	30
5. Marco Conceptual.....	34
5.1 Pedagogía.....	34
5.1.1 ¿Qué es pedagogía?.....	34
5.1.2 Estrategia pedagógica.....	34
5.2 Actividades extracurriculares	35
5.3 Aprovechamiento del tiempo libre	35
5.4 Tiro con Arco	36
6. Marco Legal	40
7. Metodología	43
7.1 Tipo de Investigación	43

7.2 Población y muestra	44
7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos	46
7.3.1 Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco.....	46
7.3.2 Ficha de contenido	47
7.3.3 Formato entrevista semiestructurada.....	48
7.3.4 Test de Iniciación de Tiro Con Arco M.S	49
7.3.5 Ficha de Observación	50
7.4 Operacionalización de variables.....	51
7.5 Plan de recolección de Datos.....	53
7.6 Análisis de datos.....	56
7.7 Cronograma de actividades	57
8. Resultados	59
8.1 Diagnóstico de percepciones y actitudes hacia el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco de la comunidad educativa.	59
8.2 Diseño de la estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre. .	69
8.3 Efecto de implementación de estrategia pedagógica: comparación pretest y postest	77
9. Discusión de resultados	1
10. Conclusiones	4
11. Recomendaciones.....	6
Referencias Bibliográficas	8
Anexos.....	17

Lista de Tabla

Tabla 1	Árbol del problema de investigación.	14
Tabla 2	Actores involucrados y beneficiarios del estudio.....	19
Tabla 3	Criterios de inclusión y exclusión de la muestra.....	45
Tabla 4	Tabla de valores para equivalencia del coeficiente de perfección.	50
Tabla 5	Operacionalización de variables de estudio.	52
Tabla 6	Fases de investigación del estudio.	55
Tabla 7	Cronograma de actividades del proyecto de investigación.	57
Tabla 8	Resultado de encuesta a docente (n=1)	69
Tabla 9	Planificación de actividades para el curso de tiro con arco.....	72
Tabla 10	Pretest y postes ficha de observación.....	76
Tabla 11	Media de tiros por tanda en Pretest y postest en prueba de iniciación en tiro con arco M.S.	80
Tabla 12	Media de Coeficiente de perfección en Pretest y postes des test de iniciación en tiro con arco.	80

Lista de Figuras

Figura 1 Percepción de actividades Lúdicas, Recreativas o Deportivas en el Tiempo Libre según padres (n=43).....	59
Figura 2 Frecuencia de actividades realizadas en tiempo libre según padres(n=43).	61
Figura 3 Conocimiento de padres sobre el tiro con arco (n=43).	62
Figura 4 Implementación de actividades extracurriculares en la IE según padres (n=43).....	63
Figura 5 Percepción de la práctica del tiro con arco como actividad extracurricular (n=43).	64
Figura 6 Percepción de actividades Lúdicas, Recreativas o Deportivas en el Tiempo Libre según estudiantes (n=83).	65
Figura 7 Percepción de actividades realizadas en tiempo libre según estudiantes (n=83).....	66
Figura 8 Implementación de actividades extracurriculares en la IE según estudiantes (n=83).	67

Resumen

Los estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño, enfrentan desafíos en cuanto al aprovechamiento adecuado de su tiempo libre, lo que podría afectar su rendimiento académico y bienestar integral. De hecho, se observa que los estudiantes carecen de acceso a programas extracurriculares que fomenten el desarrollo físico y emocional, como deportes organizados, lo que deja una oportunidad para implementar estrategias que promuevan un uso constructivo de su tiempo libre. En este sentido, el objetivo principal de la investigación consiste en evaluar el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular basada en la práctica del tiro con arco en el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo integral de los estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño. La metodología de estudio empleada tuvo un enfoque cuantitativo con alcance descriptivo longitudinal, en el que participaron 83 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico, calculados con la ecuación de población finita. Como instrumentos de recolección de datos se utilizaron encuestas y entrevistas semiestructuradas, complementados con una revisión de literatura y un test de tiro con arco para evaluar la intervención. Los resultados en el análisis del pre-test y post-test mostraron que los lanzamientos necesarios para acertar en la diana se redujeron drásticamente, pasando de un promedio de 19,48 a 9,8 para cinco flechas y la mayoría paso de falta de técnica a regular y bueno. En conclusión, la implementación de la estrategia pedagógica de tiro con arco ha demostrado ser efectiva en el desarrollo integral de los estudiantes, mejorando sus habilidades técnicas y fomentando su interés en actividades recreativas.

Palabras clave: tiro con arco, estrategia pedagógica, actividades extracurriculares, aprovechamiento del tiempo libre.

Abstract

Fifth-grade students in the morning session at the Loperena Garupal Educational Institution, Divino Niño campus, face challenges in adequately utilizing their free time, which could impact their academic performance and overall well-being. In fact, it is observed that students lack access to extracurricular programs that foster physical and emotional development, such as organized sports, leaving an opportunity to implement strategies that promote constructive use of their free time. In this regard, the main objective of the research is to evaluate the effect of an extracurricular pedagogical strategy based on archery practice on the use of free time and the holistic development of fifth-grade students in the morning session at the Loperena Garupal Educational Institution, Divino Niño campus. The study methodology employed a quantitative approach with a longitudinal descriptive scope, in which 83 students participated, selected through non-probabilistic sampling, calculated using the finite population equation. Data collection instruments included surveys and semi-structured interviews, complemented by a literature review and an archery test to assess the intervention. The results in the pre-test and post-test analysis showed that the number of shots needed to hit the target decreased dramatically, from an average of 19.48 to 9.8 for five arrows, and most students progressed from lacking technique to regular and good levels. In conclusion, the implementation³ of the archery pedagogical strategy has proven to be effective in the holistic development of students, improving their technical skills and fostering their interest in recreational activities.

Keywords: archery, pedagogical strategy, extracurricular activities, use of free time.

Introducción

El aprovechamiento del tiempo libre en la formación educativa es fundamental para el desarrollo integral de los estudiantes. Se ha demostrado que actividades extracurriculares, como el deporte, pueden contribuir significativamente a mejorar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional y físico de los estudiantes (Aguirre et al., 2020). Este estudio aborda una propuesta pedagógica centrada en la enseñanza del tiro con arco como una alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño. El objetivo principal es integrar esta disciplina deportiva en la oferta extracurricular de la institución, brindando a los estudiantes una opción de formación que estimule su desarrollo cognitivo, social y físico.

El tiempo libre, según Huizinga (2021), es aquel periodo no sujeto a obligaciones, cuya naturaleza puede variar según las circunstancias, ofreciendo múltiples oportunidades para su uso. La perspectiva de este proyecto se fundamenta en la utilización productiva de ese tiempo, con el objetivo de alejar a los estudiantes de actividades pasivas como el uso excesivo de dispositivos electrónicos o el entretenimiento poco estructurado, promoviendo en su lugar la práctica del tiro con arco, un deporte que requiere concentración, disciplina y autocontrol.

La elección del tiro con arco no es fortuita; estudios recientes han demostrado que este deporte, además de ser físicamente beneficioso, tiene un impacto positivo en el desarrollo de habilidades cognitivas y emocionales, como la atención sostenida, la regulación emocional y el manejo del estrés (Jiménez & González, 2019). Estas cualidades son esenciales en la formación de estudiantes de primaria, quienes, al estar en una etapa crítica de desarrollo, se benefician enormemente de actividades que los desafíen y los involucren tanto física como mentalmente.

Además, la comunidad educativa de la Institución Educativa Loperena Garupal actualmente carece de programas estructurados que promuevan un uso adecuado del tiempo libre

fuera del horario académico. Esta carencia representa una oportunidad para implementar una estrategia pedagógica extracurricular que no solo contribuya al desarrollo integral de los estudiantes, sino que también fortalezca la cohesión entre la escuela, los docentes y las familias, quienes son actores clave en el proceso educativo (Fernández & Martínez, 2020).

En este contexto, el presente proyecto tiene como objetivos específicos: identificar las percepciones y actitudes de estudiantes, docentes y padres de familia sobre el uso del tiempo libre y la práctica del tiro con arco; diseñar una estrategia pedagógica que promueva el uso adecuado del tiempo libre mediante este deporte; y medir el nivel de conocimiento y aptitud en estudiantes y docentes antes y después de la implementación de dicha estrategia. A través de la implementación de pruebas pre-test y post-test, se evaluará la efectividad de la propuesta y se proporcionarán recomendaciones para su mejora y réplica en otros contextos educativos.

Finalmente, la investigación se estructura de la siguiente manera. En el planteamiento del problema, se expondrá la situación actual de la Institución Educativa Loperena Garupal respecto a la falta de actividades extracurriculares que promuevan un uso adecuado del tiempo libre. Se formulará el problema central que aborda esta investigación, para luego justificar su relevancia en términos pedagógicos y sociales. Así, la justificación de la investigación explicará la importancia de este proyecto en el contexto educativo local, subrayando los beneficios que el tiro con arco puede ofrecer en el desarrollo integral de los estudiantes, tanto a nivel físico como mental.

Seguidamente, en la sección de objetivos de investigación, se define el objetivo general, que es evaluar el efecto de la estrategia pedagógica basada en la práctica del tiro con arco, y los objetivos específicos, que incluyen el diseño de la estrategia, la medición de su efectividad y la identificación de las percepciones de los actores clave en el proceso educativo. El marco referencial abarca los antecedentes internacionales, nacionales y locales de investigaciones similares, proporcionando un contexto comparativo que permitirá situar el estudio dentro de la

literatura existente sobre actividades extracurriculares, pedagogía y aprovechamiento del tiempo libre. En el marco conceptual, se desarrollan los conceptos clave de la investigación, como pedagogía, estrategia pedagógica, actividades extracurriculares, y aprovechamiento del tiempo libre, haciendo especial énfasis en el deporte del tiro con arco. Esta sección ofrecerá una base teórica sólida sobre la cual se construirá el análisis posterior.

Por otro lado, el marco legal expone las normativas y regulaciones nacionales e internacionales que respaldan la implementación de actividades extracurriculares en el contexto educativo colombiano, así como los lineamientos específicos que facilitan la integración del deporte en los programas escolares. La metodología de la investigación describe el paradigma positivista y enfoque de la investigación cuantitativo, basado en el método investigación-acción. Se detallan las fases del método, las categorías de estudio, la hipótesis planteada, y las técnicas e instrumentos que se emplearán para la recolección de datos. Además, se describe la técnica de análisis cuantitativo, enfocándose en la interpretación del contenido y el análisis de resultados.

Por último, se incluye el calendario de actividades, que establece el plan temporal para llevar a cabo la investigación, desde la recopilación de datos hasta el análisis y la elaboración de los resultados. Al final, en los resultados del estudio, se exponen los hallazgos derivados de la implementación de la estrategia pedagógica y su efecto en el conocimiento, aptitud y actitudes de los estudiantes y docentes involucrados. Además, se analizarán las respuestas obtenidas en las encuestas y entrevistas aplicadas a los padres de familia. Finalmente, la conclusión resume Los resultados más relevantes de la investigación, haciendo una reflexión sobre el efecto de la estrategia pedagógica y su potencial para ser replicada en otros contextos educativos.

1. Planteamiento del Problema

El uso inadecuado que se le da al tiempo libre, puede incidir en que las personas presenten problemas respecto a su estado de salud. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS) al menos el 60% de la población mundial no realiza la actividad física necesaria para mantener una buena salud, lo que puede atribuirse a la escasa oferta de programas extracurriculares y al incremento de comportamientos sedentarios (González, 2017). Estos comportamientos sedentarios están especialmente presentes en contextos socioeconómicos bajos, donde la falta de infraestructura y programas deportivos refuerza la tendencia a la inactividad (González, 2017).

En Colombia, aunque muchos adolescentes realizan actividad física, gran parte de ellos no lo hace con la frecuencia recomendada. Un estudio en el Valle de San José mostró que, aunque el 72.1% de los jóvenes reporta hacer alguna actividad física, solo el 37.4% lo hace diariamente, y la mayoría señala que carecen de programas bien estructurados que fomenten el uso adecuado del tiempo libre (Huertas et al., 2016)

De acuerdo a lo observado por los investigadores, la Institución Educativa Loperena Garupal, Sede Divino Niño, está ubicada en la comuna 5 de Valledupar, un área compuesta principalmente por barrios con deficiencias en infraestructura básica, como servicios públicos, espacios recreativos y deportivos adecuados. La mayoría de los estudiantes de esta institución provienen de hogares de estrato 1, cuyos habitantes, en su mayoría, subsisten de empleos informales.

Esta situación se complica aún más debido a la escasez de oportunidades para una formación integral fuera del horario escolar, lo que restringe las alternativas para que los jóvenes utilicen su tiempo libre en actividades productivas. De hecho, la comunidad local ofrece pocos espacios para actividades deportivas o recreativas, lo que contribuye a que los jóvenes estén

expuestos a actividades poco saludables, como el juego de azar, el consumo de alcohol y sustancias ilícitas, perpetuando un ciclo de inactividad física y malos hábitos (López & Pérez, 2021).

En este contexto, la falta de programas extracurriculares dentro de la institución educativa agrava la situación, ya que muchos padres carecen de los recursos económicos para inscribir a sus hijos en actividades deportivas o culturales fuera del colegio. Esta falta de participación en actividades físicas durante el tiempo libre no solo afecta el desarrollo personal y social de los jóvenes, sino también su bienestar físico y emocional.

En el caso particular de la Institución Educativa Loperena Garupal, las encuestas y observaciones realizadas a estudiantes y padres de familia de la jornada de la mañana reflejaron que los niños y jóvenes no tienen acceso a actividades que promuevan su desarrollo integral en su tiempo libre. Esta carencia de actividades estructuradas no solo limita el crecimiento personal de los estudiantes, sino que también los expone a influencias negativas del entorno, como las mencionadas anteriormente.

Es decir, el problema central identificado consiste en la falta de aprovechamiento adecuado del tiempo libre por parte de los estudiantes de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño. Este problema está motivado por varias causas identificables. En primer lugar, la institución no cuenta con programas extracurriculares deportivos o recreativos que ofrezcan a los estudiantes una alternativa organizada para su tiempo libre. Esto limita el acceso a actividades que fomenten su desarrollo integral fuera del horario escolar.

En segundo lugar, la comunidad a la que pertenecen los estudiantes está compuesta en su mayoría por familias de bajos recursos, lo que restringe la posibilidad de costear actividades extracurriculares privadas, como clases de deportes, música o arte. Además, la falta de infraestructura adecuada en la comunidad, específicamente en términos de áreas deportivas y

recreativas, agrava esta situación. Los estudiantes no tienen acceso a instalaciones donde puedan realizar actividades físicas de manera segura y constante.

Finalmente, la escasa cultura de actividad física y recreativa en la comunidad escolar también es una causa significativa. En muchos casos, predominan actividades poco saludables, como el juego de azar o el consumo de sustancias ilícitas, lo que influye negativamente en el comportamiento y uso del tiempo libre de los menores.

Estos factores tienen efectos importantes en los estudiantes. El primero es el sedentarismo, que ha experimentado un aumento en años recientes, y está íntimamente vinculado con un incremento en la probabilidad de padecer problemas de salud tanto físicos como mentales. Se ha asociado la falta de actividad física con enfermedades crónicas como la obesidad y afecciones del corazón, así como con la manifestación de síntomas de ansiedad y depresión (Revista Médica, 2021). Además, la ausencia de involucramiento en actividades de ocio restringe el desarrollo de competencias sociales y emocionales, dado que los alumnos se ven limitados a interactuar y colaborar en equipos en ambientes controlados (López et al., 2020). Por último, esta falta de exposición a deportes y recreación genera un desinterés general por participar en este tipo de actividades, lo que puede reducir su motivación a largo plazo para involucrarse en actividades físicas o recreativas. En resumen, el problema, sus causas y efectos identificados, se pueden sintetizar de la siguiente manera:

Tabla 1

Árbol del problema de investigación.

Causas del problema identificado			
Falta de programas extracurriculares deportivos y recreativos en la	Bajo nivel socioeconómico de la comunidad	Falta de infraestructura adecuada en la comunidad estudiantil	Escasa cultura de actividad física y recreativa en la comunidad estudiantil

institución		para actividades recreativas	
Los estudiantes no tienen acceso a actividades organizadas fuera del horario escolar que promuevan su desarrollo integral. Esto, sin mencionar que el docente a cargo de las clases curriculares de educación física es el mismo docente del área de ciencias sociales.	La mayoría de las familias no pueden costear actividades extracurriculares privadas como deportes, música, o arte.	No existen suficientes áreas deportivas y recreativas en la comuna donde los estudiantes puedan realizar actividades físicas saludables.	Predominan actividades poco saludables como el juego de azar, consumo de sustancias y ocio pasivo, lo que influye negativamente en el uso del tiempo libre por parte de los estudiantes.
Problema central identificado	Falta de aprovechamiento adecuado del tiempo libre por parte de los estudiantes de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.		
Aumento del sedentarismo en los estudiantes	Mayor riesgo de que los estudiantes adopten hábitos y comportamientos poco saludables	Desarrollo limitado de habilidades sociales y emocionales	Desinterés general por la participación en deportes o actividades físicas
Los niños y jóvenes pasan más tiempo inactivos, lo que impacta negativamente en su salud física y mental.	La falta de actividades productivas aumenta la probabilidad de que los estudiantes sigan los malos ejemplos observados en la comunidad, como el consumo de sustancias ilícitas.	Al no participar en actividades organizadas, los estudiantes pierden oportunidades para desarrollar habilidades de convivencia, trabajo en equipo y resolución de problemas.	La falta de exposición a deportes y actividades recreativas reduce la motivación de los estudiantes para involucrarse en este tipo de actividades en el futuro.

Fuente. Autoría propia (2024), a partir de la acción-observación participante de los investigadores en contextos de práctica profesional dentro de la I.E. bajo estudio.

Dado este panorama, el presente estudio propone la implementación de una estrategia pedagógica extracurricular basada en la práctica del tiro con arco como una alternativa para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana, debido a la necesidad de intervención en dicha población.

Por tanto, esta investigación busca evaluar el efecto que tendría la implementación de una estrategia pedagógica extracurricular basada en la práctica del tiro con arco en los estudiantes de

quinto grado de la Institución Educativa Loperena Garupal, Sede Divino Niño, y cómo dicha estrategia podría fomentar una utilización más adecuada y saludable de su tiempo libre, promoviendo un entorno de aprendizaje integral que beneficie a toda la comunidad educativa.

1.1 Formulación del problema

En consecuencia, la investigación se guiará por la siguiente pregunta: ¿Qué efecto tiene la implementación de una estrategia pedagógica extracurricular basada en la práctica del tiro con arco en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño?

2. Justificación de la investigación

La intervención propuesta para los estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño, se fundamenta en la necesidad de ofrecer una oportunidad práctica en el deporte del tiro con arco, que no solo promueve el buen uso del tiempo libre, sino que también fomenta el desarrollo de habilidades físicas, cognitivas y sociales en los jóvenes. Asimismo, esta etapa es clave para el desarrollo de habilidades socioemocionales, como la resolución de conflictos y el trabajo en equipo. Tal como afirma García (2018), la introducción de deportes que requieren concentración y autocontrol, como el tiro con arco, puede mejorar habilidades como la autoconfianza y el control emocional, fundamentales para el desarrollo integral del estudiante.

Según la Carta Internacional de La Educación Física, La Actividad Física y El Deporte (2015), es imperativo que todas las instituciones, tanto gubernamentales como educativas y deportivas, respalden iniciativas que contribuyan al bienestar integral de los estudiantes.

Por otro lado, es pertinente tener presente que los estudiantes de quinto grado están próximos a enfrentar la transición hacia la educación secundaria, lo que implica mayores exigencias académicas y sociales. Según Pérez (2019), programas que promuevan el uso adecuado del tiempo libre y la participación en actividades estructuradas, como las extracurriculares, pueden preparar mejor a los estudiantes para esta transición, reduciendo el estrés asociado al cambio y mejorando su adaptación.

La Ley 181 de 1995 establece principios y disposiciones generales que rigen el sistema educativo en Colombia, promoviendo la formación integral de los estudiantes y su participación activa en actividades extracurriculares. Asimismo, la Ley 115 de 1994, o Ley General de Educación, resalta la importancia del tiempo libre en el desarrollo de los estudiantes, abogando por su aprovechamiento mediante actividades que complementen su formación académica (Ministerio de Educación Nacional, 1994). Por tanto, esta propuesta se presenta como una

iniciativa valiosa para enriquecer la experiencia educativa de los estudiantes mediante actividades significativas fuera del currículo tradicional.

Es fundamental destacar que la práctica deportiva en el tiempo libre no solo promueve un cambio de actitud positivo, sino que también aporta al desarrollo integral de los estudiantes. El propósito de este proyecto es sensibilizar a esta población sobre la importancia de aprovechar el tiempo libre a través de la práctica deportiva del tiro con arco. El sociólogo francés Joffre Dumazedier (1974) define el tiempo libre como "un conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede entregarse de manera completamente voluntaria, sea para descansar o divertirse tras haberse liberado de sus obligaciones". Este enfoque enfatiza que cada actividad realizada en tiempo libre puede representar un nivel de desarrollo en diferentes áreas, satisfaciendo las necesidades de los estudiantes en sus diversas etapas de crecimiento.

Dentro del Plan de Desarrollo Municipal de Valledupar (2020-2023), se enfatiza el objetivo de "ampliar el acceso de la población a actividades de recreación, deporte social comunitario y aprovechamiento del tiempo libre" (Alcaldía de Valledupar, 2020). Esta meta alinea perfectamente con la propuesta de incluir el deporte como medio para el aprovechamiento del tiempo libre, considerando que el tiro con arco es una disciplina poco practicada en la región. Ofrecer esta práctica deportiva no solo será novedosa y atractiva para la población estudiantil, sino que también contribuirá a su masificación a nivel local.

En instituciones como la I.E. Loperena Garupal, donde las actividades extracurriculares son limitadas, esta intervención responde a una necesidad latente. Mendoza (2021) destaca que la implementación de programas recreativos y deportivos en comunidades con bajos recursos puede no solo ofrecer alternativas productivas a los estudiantes, sino también influir positivamente en la cultura escolar y comunitaria, promoviendo un entorno más saludable y activo.

Cabe resaltar que el aprovechamiento del tiempo libre mediante la estrategia pedagógica a diseñar, será a través del desarrollo de conocimiento y aptitudes asociadas al tiro con arco. No solo porque ofrece beneficios físicos, como el desarrollo de la coordinación motora, la concentración y la disciplina, sino que también es una disciplina poco común en la región Caribe colombiana, lo que podría generar interés entre los estudiantes y contribuir al crecimiento de esta disciplina deportiva en la ciudad de Valledupar. De acuerdo con López y Pérez (2021), los programas deportivos extracurriculares bien diseñados pueden influir de manera positiva en la cohesión social, promover una convivencia saludable y un mejor uso del tiempo libre, disminuyendo de esta manera los riesgos a los que los jóvenes están expuestos en contextos vulnerables.

Finalmente, se cuenta con los recursos humanos, tecnológicos, económicos y materiales necesarios para llevar a cabo este proyecto de manera efectiva. La intervención mediante la estrategia pedagógica, es esencial para enseñar a los estudiantes a administrar su tiempo libre de manera productiva, lo que en el futuro puede prevenir problemas de salud, coordinación e interacción social. A continuación, se comparte la relación de actores involucrados y beneficiarios del proyecto de investigación.

Tabla 2

Actores involucrados y beneficiarios del estudio

Actor involucrado	Descripción	Tipo de beneficiario
Estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño	Reciben una oportunidad innovadora de practicar el tiro con arco, mejorando su uso del tiempo libre, salud física, y habilidades sociales y psicológicas.	Directo
Docentes de la Institución Educativa Loperena Garupal	Profesores que adquieren las aptitudes y el conocimiento para	Directo

	implementar la estrategia. Así como también los docentes que apoyan la implementación del proyecto y el seguimiento de los resultados en los estudiantes.	
Comunidad educativa	Se beneficia al implementar programas que fomenten la educación integral a través del deporte y el uso adecuado del tiempo libre en la institución educativa.	Directo
Padres de familia	Ven un impacto positivo en el desarrollo integral de sus hijos, promoviendo actividades que mejoren su rendimiento académico y desarrollo personal.	Indirecto
Organizaciones deportivas locales	Potencial crecimiento del tiro con arco como disciplina deportiva en la región, generando interés y demanda de infraestructura y formación especializada.	Indirecto
Universidad Popular del Cesar (Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes)	Institución que supervisa el proyecto como parte de su línea de investigación en formación y rendimiento deportivo.	Indirecto
Sociedad en general	A largo plazo, la promoción del deporte puede reducir problemas de salud, fomentar la cohesión social, y contribuir a una sociedad más activa y saludable.	Indirecto.

Fuente. Autoría propia (2024).

3. Objetivos de investigación

3.1 Objetivo General

Evaluar el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre basada en la práctica del tiro con arco en estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.

3.2 Objetivos Específicos

- Identificar las percepciones y actitudes de estudiantes, docentes y padres de familia sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la institución.
- Diseñar una estrategia pedagógica que promueva el uso adecuado del tiempo libre mediante la práctica del tiro con arco en los estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.
- Medir la aptitud para las habilidades motrices y el nivel de conocimiento técnico en tiro con arco en estudiantes de quinto grado, antes y después de la implementación de la estrategia pedagógica diseñada, mediante pruebas pre-test y post-test.

4. Marco Referencial

4.1 Antecedentes internacionales de investigación

Inicialmente, Prado (2023) desarrolló el artículo titulado ‘Las actividades recreativas y el uso del tiempo libre de los adolescentes: revisión sistemática’, describe cómo las actividades recreativas representan una opción viable para ser aprovechadas de manera autónoma durante el tiempo libre. Estas actividades, realizadas de forma voluntaria, ya sea de manera individual o en grupo, promueven el disfrute y permiten que los adolescentes involucren tanto su mente como su cuerpo en actividades saludables y productivas. El propósito principal de esta investigación es destacar las ventajas de las actividades recreativas en la gestión del tiempo libre de los adolescentes. Para lograrlo, se realizó una revisión sistemática utilizando bases de datos como PubMed, Redalyc, Dialnet y Scielo, complementada con una búsqueda exhaustiva en la revista EFdeportes. El estudio se llevó a cabo siguiendo el método PRISMA, estableciendo criterios de exclusión como artículos de más de 10 años, textos incompletos, resúmenes, documentos en portugués, artículos irrelevantes, duplicados y tesis. Con profesionales capacitados y espacios accesibles, las actividades recreativas buscan motivar a los adolescentes a utilizar su tiempo libre de manera constructiva, preparándolos para una adultez con una mejor calidad de vida. La investigación empleó un enfoque de revisión sistemática para explorar cómo el tiempo libre y los recursos disponibles influyen en la participación en actividades recreativas. El estudio también subraya la importancia de crear conciencia y desarrollar hábitos en los adolescentes, ya que estas actividades pueden mejorar aspectos cognitivos, motrices, sociales e individuales.

Feng (2023) desarrolló el artículo ‘Prueba de mejora de la concentración para deportistas en el entrenamiento de tiro con arco’, destaca en la introducción que existe una relación entre la concentración de los atletas y su desempeño en las competiciones de tiro con arco. Este tema resulta crucial en el ámbito académico, ya que busca optimizar el rendimiento de los arqueros. Se

plantea que el aumento de la concentración podría ser crucial para alcanzar este objetivo. Los estudios sobre la concentración y la relajación durante el entrenamiento en tiro con arco han proporcionado indicadores valiosos para evaluar tanto la intensidad del entrenamiento como la percepción cognitiva de los atletas; sin embargo, aún no se ha llegado a un consenso científico definitivo.

El estudio realizado por Feng (2023) se enfocó en analizar el impacto de la concentración en el tiro con arco tradicional y su relación con el rendimiento de los deportistas en competencia. Se seleccionaron 20 arqueros tradicionales como voluntarios para el experimento, sometiéndolos a diversas pruebas biométricas, incluyendo un sistema EEG para evaluar al grupo. A partir de los datos obtenidos sobre concentración y relajación, se llevó a cabo una prueba de chi-cuadrado, y los resultados se analizaron en función de su impacto en el rendimiento de los atletas. Además, se investigó cómo el nivel de relajación influye en el desempeño de los arqueros. Los resultados mostraron una correlación positiva entre la concentración y el rendimiento, indicando que los arqueros con mayor concentración obtienen mejores resultados. Los resultados obtenidos mostraron una significancia estadística ($P < 0,05$). Como conclusión, el estudio afirma que tanto la concentración como la relajación son factores que mejoran el rendimiento en el tiro con arco.

Cavalcante et al. (2023) desarrollan la investigación titulada 'En privadas recreación, en públicas educación: las características de las disciplinas relacionadas con el ocio en los cursos de educación física'. El objetivo de este artículo fue caracterizar las disciplinas relacionadas al ocio de los cursos de Educación Física en instituciones privadas y públicas, se utilizó la metodología mixta y la técnica de Análisis Categórico, a modo de conclusiones, las disciplinas relacionadas con el ocio ocupan más espacio en las instituciones públicas en comparación con los privados y no tienen una ubicación semestral específica dentro de estos planes de estudio, en cuanto a los temas, las disciplinas en las instituciones privadas están relacionados principalmente con la

recreación y la educación pública, por otro lado, los enfoques son similares en las instituciones privadas y públicas, y las disciplinas valoran especialmente el enfoque en la historia, la teoría o el concepto de ocio.

Ortega (2020) en el estudio denominado “las actividades físicas recreativas comunitarias en el aprovechamiento del tiempo libre de los adolescentes de 12 a 17 años de la urbanización San José, sector Calderón”, el objetivo central fue crear y poner en marcha un programa de actividades físicas recreativas para que los adolescentes de 12 a 17 años en esta zona pudieran aprovechar su tiempo libre, según este autor, las actividades comunitarias de ocio en el tiempo libre ayudan a las personas a mantener hábitos de vida saludables y a fortalecer los lazos sociales dentro de la comunidad.

El estudio llevado a cabo por Ortega (2020) utilizó un enfoque mixto, combinando métodos cualitativos y cuantitativos, con un diseño cuasi experimental, la muestra del estudio fue de 120 adolescentes, y los instrumentos aplicados incluyeron un pretest y un posttest, con el fin de medir el nivel de participación en actividades recreativas comunitarias y el tiempo dedicado a diversas actividades durante el tiempo libre.

Los resultados más relevantes muestran que, tras la implementación del programa, las actividades recreativas comunitarias se consolidaron como una opción para aprovechar el tiempo libre, ya que el 75,41% de los adolescentes participa en actividades recreativas durante 2 a 3 horas o más, tanto de lunes a viernes como los fines de semana, además, el tiempo dedicado a ver televisión, usar redes sociales y salir con amigos sin una planificación ha disminuido notablemente, mientras que el tiempo dedicado a actividades deportivas, sociales y comunitarias ha aumentado.

Mateo-Sánchez (2019) desarrolló el artículo ‘La formación de una cultura del tiempo libre en los adolescentes de 15 a 17 años’. El objetivo está dirigido a realizar un estudio de los

elementos teóricos y metodológicos que sustentan la formación de una cultura del tiempo libre en los adolescentes de 15 a 17 años en el contexto comunitario. El estudio señala que es evidente la falta de una cultura del tiempo libre en esta población; basta observar las actividades de ocio que predominan en las rutinas diarias de las personas, independientemente de su edad o género, para identificar que hay un predominio de actividades consideradas pasivas, y en algunos casos, actividades que pueden ser perjudiciales para la sociedad.

El autor reconoce la importancia de implementar estrategias y programas que fomenten la formación de una cultura del tiempo libre en este grupo de adolescentes, enfatizando que estas iniciativas deben alinearse con el contexto y las características propias de los jóvenes de 15 a 17 años. Para lograrlo, se considera fundamental integrar todas las influencias educativas y factores que impactan el proceso educativo, liderado por profesores de Recreación Física, como parte de su responsabilidad social y aprovechando las potencialidades que ofrecen las actividades recreativas (Mateo-Sánchez, 2019).

El estudio realizado por Mateo-Sánchez (2019) concluye que la creación de una cultura del tiempo libre entre los adolescentes de 15 a 17 años es una necesidad crucial para atender las demandas sociales actuales. Se destacan las oportunidades que ofrecen las actividades recreativas para fomentar esta cultura desde el ámbito comunitario. Además, es fundamental comenzar a comprender y fortalecer los programas recreativos comunitarios mediante un enfoque educativo que se centre en el tiempo libre. Involucrar a los actores comunitarios en la planificación colectiva y en los procesos de programación, así como asumir la responsabilidad por los resultados obtenidos, facilitará el desarrollo de una cultura del tiempo libre en este grupo de adolescentes.

Parra Zabala (2018) desarrolla su investigación titulada ‘Actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación Básica en la

unidad educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo'. El proyecto tiene como objetivo elaborar una guía de actividades lúdicas y coordinativas para la iniciación en el tiro con arco, destinada a estudiantes de nivel básico. Antes de implementar las sesiones de actividades lúdicas y coordinativas el autor lleva a cabo un pretest, seguido de un postest realizado tras la intervención. Además, se lleva a cabo la descripción de la guía organizada por clases, evidenciándose una gran variedad de ejercicios los cuales contribuyen en gran medida al desarrollo coordinativo.

4.2 Antecedentes nacionales de investigación

Yesneira et al. (2022) desarrollaron la investigación 'Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa El Aserrío'. El objetivo de este proyecto pedagógico es desarrollar una estrategia lúdica que facilite el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa El Aserrío. Esta propuesta se basa en la importancia de la actividad física para la salud y el desarrollo de niños y jóvenes, ayudándolos a mantenerse alejados del sedentarismo. Por ello, es especialmente beneficiosa para la comunidad y la institución, ya que ofrece alternativas para crear entornos saludables para los jóvenes. Además, se busca integrar esta estrategia con las áreas académicas y el proyecto de estilos de vida saludable que se promueve en las instituciones. El proyecto pedagógico se fundamenta en un diseño metodológico de enfoque cualitativo, que permitió la recopilación de información necesaria para identificar la problemática.

En el estudio realizado por Yesneira et al. (2022) se empleó un enfoque de investigación-acción, siguiendo las fases propuestas por Serrano para el desarrollo de investigaciones, utilizando cuestionarios y grupos focales como herramientas para abordar los objetivos del proyecto. La propuesta busca incorporar actividades lúdicas centradas en la danza y

manualidades como estrategias clave para el desarrollo físico, social y emocional de los estudiantes, con el fin de mejorar su creatividad, autoconfianza y relaciones interpersonales. Además, se pretende optimizar el proceso de aprendizaje, incrementando la participación, el interés y la motivación en el aula. Por lo tanto, es fundamental diseñar estrategias lúdicas en las instituciones educativas, especialmente en la Institución Educativa El Aserrío, para promover una educación saludable y feliz.

Arrieta y Rodríguez (2021) desarrollaron la investigación titulada ‘Lúdica y aprovechamiento del tiempo libre en niños y niñas del grado transición’, el objetivo de este estudio fue desarrollar una propuesta lúdica que, mediante el aprovechamiento del tiempo libre, promueva el desarrollo de actitudes sociales positivas, el fortalecimiento cognitivo y la motivación en el proceso de aprendizaje, esta propuesta se basa en la investigación cualitativa, ya que sus características y procesos permiten trabajar en un ambiente natural, extraer datos, analizar la realidad, contextualizar el problema y llevar a cabo acciones de mejora, siguiendo el método de Investigación-Acción.

La docencia a través de la Investigación-Acción, según Herrera Esperanza, citado por Arrieta y Rodríguez (2021), resalta varias razones importantes para optar por este tipo de análisis en la propuesta, en primer lugar, se caracteriza por la participación reflexiva, esta propuesta se dirige a 40 estudiantes de grado transición del Colegio Bilingüe José Allamano, que cuenta con una matrícula total de 1,800 alumnos, la población objeto de estudio abarcó niños y niñas de entre 4 y 5 años, de quienes se recolectó información sobre las actividades que realizaban en su tiempo libre, además, se obtuvieron datos de 20 docentes y 20 padres de familia.

El estudio llevado a cabo por Arrieta y Rodríguez (2021) concluyó que la utilización de actividades lúdicas durante el tiempo libre benefició el desarrollo integral de los estudiantes,

mejorando sus relaciones con sus compañeros, fomentando su creatividad, aumentando su autoconfianza y mejorando su salud física y emocional, los estudiantes mostraron avances en el cumplimiento de normas y en su adaptación al entorno escolar, así como una disminución en el interés por el uso excesivo e irresponsable de juegos en línea, lo que a su vez favoreció la motivación y el rendimiento escolar, las dinámicas familiares y las relaciones también cambiaron en torno al uso del tiempo libre.

Guerrero et al. (2019) desarrollaron la investigación denominada ‘Los juegos tradicionales como estrategia para fomentar el uso adecuado del tiempo libre en los estudiantes de la Vereda Boca de Catabre del municipio de Chimá Córdoba’. El objetivo fue desarrollar una propuesta que utilizara juegos tradicionales para fomentar un uso adecuado del tiempo libre en los habitantes de la Vereda Boca de Catabre, en el municipio de Chimá, Córdoba. Esta propuesta se enmarca dentro de los lineamientos de la investigación cualitativa, empleando un enfoque metodológico crítico-social, con el fin de evidenciar la necesidad de resolver un problema común en muchas comunidades rurales. La mayoría de los niños y jóvenes de la zona hacen un uso inadecuado de su tiempo libre y muestran comportamientos inapropiados dentro de su comunidad.

El enfoque del estudio realizado por Guerrero et al. (2019) es crítico-social, busca concienciar sobre la necesidad de intervención, organizando a la comunidad y promoviendo el reconocimiento de directivos, docentes y autoridades municipales para ayudar a solucionar este problema, este enfoque pretende transformar la problemática mediante la acción, utilizando al individuo como agente de su propio desarrollo, el método aplicado se basa en uno de los diseños de la investigación-acción (I.A), con la población objetivo siendo los estudiantes de la Institución Educativa Yanez en la Vereda Boca de Catabre, municipio de Chimá, Córdoba.

El estudio concluyó que el uso de juegos tradicionales en el tiempo libre de los estudiantes de la Vereda Boca de Catabre aportó numerosos beneficios, integrando a las familias y la comunidad con la escuela, promoviendo la cultura ancestral de los habitantes, mejorando los hábitos de comportamiento de los estudiantes y reforzando valores como el respeto, el sentido de pertenencia, el amor por los demás y, especialmente, por la vida, el equipo de investigación logró llevar a cabo la propuesta de manera exitosa, demostrando que, desde el área de Educación Física, Recreación y Deportes, se puede contribuir significativamente a la mejora de la calidad de vida de los estudiantes a través de la proyección comunitaria (Guerrero et al., 2019)

Murillo (2018) desarrolló la investigación ‘Proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y recreación como medio del fortalecimiento de las destrezas motoras gruesas’. El objetivo del proyecto fue implementar prácticas deportivas y recreativas para mejorar las habilidades motoras de los niños y niñas en la Institución Técnica La Marina, contribuyendo al fortalecimiento del proyecto transversal sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la recreación. El proceso comenzó con una observación de la sede educativa, analizando la metodología y estrategias de la docente, y con la elaboración de una ficha de caracterización a través de un diálogo con la coordinadora de la institución, lo que permitió identificar las deficiencias y necesidades. La población del estudio incluyó a 38 niños, pertenecientes a una metodología de escuela nueva (multigrado) desde el grado de transición hasta el quinto de primaria.

Los resultados evidenciaron una participación activa de la mayoría del grupo, aunque algunos mostraron cierta tendencia a aislarse. Las actividades se llevaron a cabo con éxito, obteniendo resultados positivos tanto para los niños como para las docentes y estudiantes, ya que los niños mejoraron sus habilidades motoras y su interacción social. Además, se fortaleció el proyecto de aprovechamiento del tiempo libre y recreación, al tiempo que se estimularon las

habilidades motoras gruesas a través de cada una de las actividades realizadas. En resumen, se lograron los objetivos establecidos al inicio de la propuesta. Este estudio concluye que la implementación de esta iniciativa fue muy beneficiosa para la expresión y espontaneidad de los niños y niñas, permitiéndoles desarrollar su creatividad y descubrir gradualmente sus habilidades, intereses y potencial. También se logró fortalecer sus habilidades motoras gruesas y promover un uso adecuado del tiempo libre.

4.3 Antecedentes locales de investigación

Beltrán y Heilbron (2018) desarrollaron el artículo ‘Actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para niños con edades entre 6 y 12 años pertenecientes al estrato 1 y 2 de Barranquilla-Colombia’, este estudio se centró en identificar la necesidad de implementar actividades deportivas, recreativas, académicas y culturales para aprovechar el tiempo libre de niños de 6 a 12 años de estratos 1 y 2 en Barranquilla, estas actividades tienen como objetivo reforzar los conocimientos adquiridos en las instituciones escolares y mejorar su desarrollo motor. Para llevar a cabo esta investigación, se realizaron 280 encuestas en 11 barrios de la ciudad, lo que la clasifica como un estudio cuantitativo con un diseño descriptivo, partir de los resultados obtenidos, se propuso un modelo de negocio para definir una propuesta de valor que involucre a empresas públicas y privadas, contribuyendo así al desarrollo integral de los niños y a la transformación social de la ciudad, además, se busca cumplir con los objetivos del Plan de Desarrollo Sostenible 2015-2030 establecido por la ONU y con el Plan de Desarrollo de Barranquilla 2016-2019.

Rodríguez et al. (2021) desarrollaron el artículo ‘La participación en actividades de ocio en Barranquilla en el mundo contemporáneo’. Las actividades culturales y deportivas consumen buena parte del tiempo libre dedicado por las personas a mejorar su bienestar y calidad de vida,

este trabajo evalúa empíricamente los factores que determinan la participación en estas actividades en Barranquilla, la urbe de mayor importancia demográfica y económica en la Región Caribe colombiana, a partir de la Encuesta de Percepción de Calidad de Vida (EPC) del programa Barranquilla Cómo Vamos, se construye un perfil de los participantes durante el periodo comprendido entre 2008 y 2019, y se utiliza la técnica de pseudo-panel para examinar la persistencia del hábito en individuos y hogares que varían en el tiempo, la estrategia empírica utilizada permitió modelizar de manera apropiada el consumo de dos bienes tiempo-intensivos, y las variables tradicionales utilizadas (capital cultural, sexo, ingreso, edad y tiempo de ocio) resultaron adecuadas para explicar la participación en ambas actividades; igualmente, se comprobó que las variables contextuales propuestas condicionan la valoración social y económica de la participación, por lo que requieren ser incluidas en análisis similares para comprender la naturaleza de la vida cultural y deportiva.

Valois (2021) desarrolló la investigación titulada ‘Aprovechamiento del tiempo libre en la niñez, a través de la recreación, el deporte y la cultura como estrategia de fortalecimiento de los entornos protectores: propuesta de intervención en la comunidad del Río Naya’. El objetivo de este estudio fue diseñar un programa de intervención social que promueva espacios para el aprovechamiento del tiempo libre de niños, niñas y adolescentes de 6 a 12 años, utilizando estrategias recreativas, deportivas y culturales, y fomentando entornos protectores en la comunidad del Río Naya.

Este estudio, de enfoque cualitativo, adoptó un diseño de investigación-acción participativa. Para ello Valois (2021) llevó a cabo una revisión de literatura científica y normativa relacionada con el aprovechamiento del tiempo libre en la infancia y los entornos protectores. A

partir de este análisis, se formuló un programa de intervención que emplea técnicas lúdico-educativas para incentivar un uso positivo del tiempo libre y fortalecer los entornos protectores.

Además, este trabajo realizado por Valois (2021) resultó en la creación de una propuesta de intervención centrada en estrategias y actividades organizadas en fases, con el fin de promover y estimular el aprovechamiento del tiempo libre de los niños y el fortalecimiento de su entorno en la comunidad del Río Naya. Como resultado, se presentó esta propuesta de intervención que orienta una serie de acciones a seguir, sirviendo como guía para el desarrollo futuro de iniciativas que contribuyan al bienestar y la calidad de vida de los niños, niñas, adolescentes y sus familias en la comunidad del Río Naya.

Felizzola (2021) realizó la investigación ‘El tiempo libre como espacio de aprendizaje, crecimiento personal y proyección profesional’, el objetivo de este estudio fue proponer una estrategia para el aprovechamiento del tiempo libre que permita a los estudiantes de la sede educativa El Coso desarrollar aprendizajes y reflexiones que favorezcan su crecimiento personal y proyección profesional, se llevó a cabo una investigación de tipo cualitativa, con un enfoque etnográfico crítico-social y una metodología de observación participativa, utilizando técnicas descriptivas y expresivas para transformar las prácticas en beneficio del mejor aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes.

Los resultados y conclusiones obtenidas en la investigación de Felizzola (2021) indican que la mayoría de los estudiantes experimentan placer y alegría al realizar actividades escolares en casa, considerando el tiempo libre como un espacio de aprendizaje, además, el desarrollo exitoso de actividades lúdico-recreativas en la escuela motiva a los estudiantes a aprovechar su tiempo libre como parte de su crecimiento personal, se recomienda que este tipo de

investigaciones se realice cada año escolar con todos los grados, permitiendo a los estudiantes utilizar el tiempo como un espacio de aprendizaje y crecimiento personal.

También se sugiere promover un uso saludable del tiempo libre a través de actividades académicas, recreativas y culturales que contribuyan a su proyección profesional. El objetivo es lograr un mayor desarrollo donde los estudiantes participen de forma voluntaria y valoren las diferentes actividades planificadas, llevándolas a cabo también fuera del entorno escolar (Felizzola, 2021)

5. Marco Conceptual

5.1 Pedagogía

5.1.1 *¿Qué es pedagogía?*

La pedagogía es la ciencia que estudia la educación. El objeto principal de su estudio es la educación como un fenómeno socio-cultural, por lo que existen conocimientos de otras ciencias que ayudan a comprender el concepto de educación, como, por ejemplo, la historia, la psicología, la sociología, la política. La pedagogía tiene la función de orientar las acciones educativas en base a ciertas prácticas, técnicas, principios y métodos. (Etecé, 2024)

5.1.2 *Estrategia pedagógica*

Según Rojo (2023), una estrategia pedagógica es una técnica o herramienta diseñada para facilitar la enseñanza y el aprendizaje de manera efectiva. Esta herramienta es aplicable en todos los niveles educativos, desde preescolar hasta la universidad, y se centra en crear un entorno de aprendizaje que sea interesante, interactivo y participativo.

Camacho et al. (2012) afirman que las estrategias pedagógicas no consisten en una única acción, sino en un conjunto de acciones que, en su totalidad, forman la estrategia. De lo contrario, sería simplemente una actividad aislada. En su estudio, Camacho et al. (2012) clasifican las estrategias pedagógicas en los siguientes tipos:

- **Estrategias cognitivas:** Estas permiten desarrollar acciones dirigidas hacia el aprendizaje significativo de los temas en estudio.
- **Estrategias metacognitivas:** Llevan al estudiante a reflexionar sobre su propio conocimiento, cuestionando lo que aprende, cómo lo aprende, con qué lo aprende y su relevancia social.

- **Estrategias lúdicas:** Facilitan el aprendizaje a través de interacciones agradables, emocionales y mediante el juego.
- **Estrategias tecnológicas:** En el contexto educativo actual, el dominio y aplicación de la tecnología es fundamental para la competencia de cualquier estudiante.
- **Estrategias socioafectivas:** Fomentan un ambiente positivo para el aprendizaje.

Las estrategias pedagógicas cognitivas, metacognitivas, lúdicas y socio-afectivas mencionadas anteriormente, son las más relacionadas para este estudio, ya que la implementación de la estrategia pedagógica extracurricular desarrolla diferentes actividades lúdicas las cuales permiten al estudiante fortalecer su lado cognitivo, tener interacción con sus compañeros, logrando generar un ambiente agradable para aprender.

5.2 Actividades extracurriculares

Estas actividades, que no se encuentran dentro del horario académico, son esenciales para las instituciones. Pueden clasificarse en dos categorías principales: deportivas y culturales. No solo brindan opciones para el tiempo libre, sino que estas actividades, incluidas las deportivas, fomentan un desarrollo personal positivo, mejoran las habilidades de los estudiantes y disminuyen la probabilidad de que abandonen sus estudios (Leal Maridueña, p. 6).

El estudio realizado por Sevilla y Runte (2016) cita a Romero (2010) quien presenta varias características claves sobre las actividades extraescolares, este nos dice que no son obligatorias, su autorización depende del tipo de actividad y se realizan fuera del horario lectivo. Si se llevan a cabo en el centro educativo, deben estar incluidas en el Plan del Centro y contar con la aprobación de la Comisión de Actividades Extraescolares y el Consejo Escolar. Son organizadas por equipos de ciclo, asociaciones de padres o terceros, y la propuesta debe especificar horario, lugar, personal responsable y costos, junto con los medios de financiamiento.

Dentro de los tipos de actividades extracurriculares se encuentran las **actividades artísticas** involucran la pintura, la música, el teatro, el canto, el baile, el dibujo, el cine, la fotografía, entre otras. **Las actividades deportivas**, individuales o en equipo, como el fútbol, tenis, natación, porras, la equitación o el Tae kwon do, entre muchos otros. Las **actividades de logística** buscan desarrollar las habilidades de organización y de relaciones públicas para que los estudiantes sean capaces de planear eventos y saber disponer de los recursos tanto económicos, como físicos y humanos con los que cuenta. **Práctica de lenguas extranjeras**, por lo que es indispensable que el conocimiento vaya más allá del idioma español y se busque aprender otros lenguajes, incluyendo el inglés, que continúa siendo el idioma principal para la vida laboral alrededor del mundo (Colegio Williams, 2021)

5.3 Aprovechamiento del tiempo libre

La teoría de Erich Weber (1969) se centra en el uso adecuado del tiempo libre, resaltando la importancia de incorporar actividades como el descanso, el juego, la recreación, la cultura y el deporte. Weber argumenta que la educación sobre el uso del tiempo libre debe facilitar experiencias que sean útiles, eficientes y satisfactorias, permitiendo a las personas tomar decisiones informadas entre las diversas opciones que les ofrece su entorno. En 1969, Weber enfatizó que la educación debe preparar a las personas para que puedan tomar decisiones acertadas sobre cómo utilizar su tiempo libre.

Este autor fue pionero en cuestionar si las personas requieren formación para gestionar su tiempo libre de manera efectiva. Concluyó que la educación sobre el ocio es fundamental por dos razones, según Trilla (1993) y Lull (1999). En primer lugar, cada individuo necesita una formación que le permita aprovechar su tiempo libre de manera consciente y significativa. En

segundo lugar, el uso adecuado del tiempo libre contribuye a mantener un equilibrio en el ritmo de vida y en la gestión del tiempo personal.

Entre las características más relevantes del tiempo libre están que este es **voluntario**, el tiempo libre es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos, sin presiones externas ni obligaciones; presenta **autonomía**, somos los dueños de nuestro propio tiempo libre, con la libertad de elegir las actividades que nos llenan de satisfacción y nos permiten conectar con nuestros deseos más profundos; **Placer**, el tiempo libre debe ser un momento para disfrutar de actividades que nos apasionan y nos proporcionan alegría y plenitud; **Equilibrio**, el tiempo libre es un componente esencial del equilibrio vital, un contrapunto a las responsabilidades diarias que nos permite recargar energías y mantener una mente sana; **Diversidad**, el universo del tiempo libre ofrece un abanico infinito de posibilidades para adaptarse a los gustos, preferencias y necesidades de cada individuo.

El tiempo libre puede ser tiempo de formación, aprendizaje, crecimiento personal, proyección profesional y de socialización; por consiguiente, los individuos deben ser educados en relación a este aspecto, es por esto que los centros educativos en todos los niveles desde básica primaria hasta la universidad se convierten en escenarios ideales de formación del ser humano" (Cabanzo Carreño, 2009)

5.4 Tiro con Arco

El tiro con arco es uno de los deportes que más exige tanto concentración como precisión. Aunque hoy en día es practicado de manera recreativa y competitiva, esta disciplina tiene raíces muy antiguas, ya que en el pasado se utilizaba para la caza y en conflictos bélicos.

No se tiene certeza sobre el momento exacto en que el ser humano comenzó a utilizar el arco. No obstante, las puntas de flecha más antiguas fueron encontradas en Sudáfrica y datan de hace 64.000 años, aunque no se ha podido confirmar si fueron disparadas con arcos. La evidencia más temprana del uso del arco proviene de Europa, específicamente de España, y se remonta a hace unos 40.000 años. Este descubrimiento cambió radicalmente las técnicas de caza durante la prehistoria. Más adelante, el arco se convirtió en una herramienta común en los ejércitos. Con la llegada de las armas de fuego, el uso del arco como arma fue quedando en desuso, dando lugar a su transformación en un deporte. (Polideportes, 2018).

En el estudio realizado por Sánchez y Garces (2016) citan a Almaguer (2002) quien dice que la iniciación deportiva en el tiro con arco, se debe realizar cuando el niño comienza la práctica del deporte en la escuela o áreas deportivas, comprende un enfoque educativo más que de rendimiento, donde se logre la formación hábitos de conducta morales y volitivos. La enseñanza/aprendizaje se realiza desde la óptica instructiva a la educativa, educando los movimientos para intervenir socialmente y luego en el desarrollo de la técnica con aumento progresivo de la motivación, comprensión y sistematización de los contenidos.

5.4 Test de Iniciación de Tiro Con Arco M.S

El Test de Tiro Con Arco M.S, consiste en el lanzamiento de tres tandas de tiros a una distancia determinada por el NAN del alumno, (Nivel de Aptitudes Naturales) para intentar clavar flechas en la zona amarilla a una diana de 80 cm. Es una prueba muy simple que implica los siguientes contenidos: precisión, percepción, destreza, coordinación, situación, organización espacial, sistemas de progresión, visualización, adaptación, auto estima, superación. (Salazar, 2009)

Dentro del Test de Iniciación de Tiro con Arco M.S existen unas normas de lanzamiento, los menores de 15 años a una distancia de 15 m, los mayores de 15 a una distancia de 30 m, en una diana de 80 cm, la posición de disparo reglamentaria, el reglamento de disparo reglamentario, este test se puede hacer en cualquier tipo de campo siempre que guarden las medidas de distancia de disparo y la seguridad correspondiente y reglamentada. El test ha sido validado en una muestra de 2.000 estudiantes a lo largo de cinco años en la Escuela de Tiro con Arco del polideportivo municipal Moratalaz de Madrid bajo la dirección de Salazar (2009), y ha demostrado ser una herramienta confiable para evaluar el desarrollo de habilidades en tiro con arco en el estudio realizado por (Parra, 2018)

6. Marco Legal

El marco legal que regula la educación física, recreación y el deporte en Colombia está basado en diversas normativas nacionales e internacionales que fomentan en los ciudadanos, su desarrollo integral. Desde la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) hasta la Constitución Nacional de 1991 y leyes específicas como la Ley 181 de 1995, el Estado colombiano garantiza el acceso a estas actividades como un derecho fundamental. Estas normativas establecen la importancia del deporte no solo como una actividad física, sino también como un medio para fomentar valores, cohesión social y bienestar.

La Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte (2015) establece que es posible desarrollar el bienestar y las capacidades físicas, psicológicas y sociales mediante actividades deportivas, recreativas y de aprovechamiento del tiempo libre. Estas actividades deben ser respaldadas por instituciones gubernamentales, deportivas y educativas.

En el contexto colombiano, el país se define como una democracia en la que las leyes garantizan los derechos de los ciudadanos, tal como lo establece la Constitución Nacional de 1991. El Estado colombiano garantiza la promoción de actividades relacionadas con la educación, la cultura, la recreación y el deporte, fomentando la práctica deportiva y el aprovechamiento del tiempo libre. En particular, el artículo 52 de la Constitución reconoce el derecho de todas las personas a la recreación, la práctica del deporte y el aprovechamiento del tiempo libre. Asimismo, el Estado tiene la obligación de fomentar estas actividades, supervisar, vigilar y controlar las organizaciones deportivas y recreativas, cuya estructura debe ser democrática (Constitución Política de Colombia, 1991). El artículo 67 también establece que la educación debe formar a los colombianos en el trabajo y la recreación, contribuyendo al mejoramiento cultural, científico, tecnológico y a la protección del ambiente (Constitución Política de Colombia, 1991).

La Ley del Deporte (Ley 181 de 1995) es un marco legal clave que regula el deporte en Colombia. Esta ley promueve el deporte como una actividad física, recreativa y cultural accesible para todos los ciudadanos. Además, se busca utilizar el deporte como una herramienta para fomentar valores como la solidaridad, el trabajo en equipo y el respeto. El artículo 1º de la Ley 181 establece que la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son derechos fundamentales para la niñez, la juventud y el adulto mayor, facilitando el acceso a una formación física y espiritual adecuada (Congreso de Colombia, 1995).

El Sistema Nacional del Deporte, creado por esta ley, fortalece la infraestructura y el acceso al deporte en el país. A través del Decreto 4183 de 2011, el Instituto Colombiano del Deporte (Coldeportes) se transforma en el Departamento Administrativo del Deporte, la Recreación, la Actividad Física y el Aprovechamiento del Tiempo Libre. Este organismo se encarga de formular y ejecutar políticas públicas que promuevan el bienestar, la calidad de vida y la cohesión social mediante el deporte (Coldeportes, 2011).

Asimismo, la Ley del Deporte en su artículo 4 establece que el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre son elementos fundamentales de la educación y un factor clave en la formación integral de la persona (Congreso de Colombia, 1995).

La Política Nacional del Deporte (Decreto 1228 de 1995) promueve el deporte y la actividad física como herramientas para el desarrollo humano, la salud y el bienestar de la población. Además, el Decreto 1746 de 2003 del Ministerio de Cultura subraya que el deporte, en sus diversas manifestaciones, forma parte de la identidad y los valores culturales de la Nación (Ministerio de Cultura, 2003).

La Ley General de Educación (Ley 115 de 1994) también destaca la importancia de la educación física, la recreación, el deporte y el uso adecuado del tiempo libre como componentes esenciales para la promoción de la salud (Congreso de Colombia, 1994). Igualmente, la Ley 1967

de 2019 establece en su artículo 4 que el Ministerio del Deporte debe fomentar, estimular y promover la práctica deportiva. Específicamente, en su inciso 14, menciona que el deporte debe generar conciencia, inclusión, cohesión social e identidad nacional (Congreso de Colombia, 2019).

Por otro lado, el Plan Nacional de Recreación (2020-2026) establece políticas y estrategias para el fomento de la recreación en Colombia, reconociendo el tiempo libre como un derecho fundamental y una oportunidad para el desarrollo humano (Ministerio del Deporte, 2020). A nivel local, el Plan de Desarrollo Municipal de Valledupar (2020-2023) resalta entre sus objetivos la ampliación del acceso a actividades de recreación, deporte comunitario y aprovechamiento del tiempo libre (Alcaldía de Valledupar, 2020).

El marco legal que sustenta el deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre en Colombia refleja un compromiso del Estado con el bienestar de la población, promoviendo la inclusión y el desarrollo humano. Normas como la Ley 181 de 1995 y el Plan Nacional de Recreación (2020-2026) evidencian que el deporte y la recreación no son solo herramientas de salud física, sino también medios para fortalecer la identidad cultural y promover la cohesión social. En este contexto, se garantiza el acceso equitativo a actividades que contribuyen al crecimiento integral de todos los ciudadanos, desde la niñez hasta el adulto mayor.

7. Metodología

7.1 Tipo de Investigación

El tipo de investigación que se utiliza es *cuantitativo*, es decir, representa, un conjunto de procesos, siendo secuencial y probatorio. Según Sampieri et al. (2014), el enfoque cuantitativo permite utilizar la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías. Por tanto, se analizaron datos cuantitativos mediante encuestas o test a los estudiantes, padres y docente de educación física sobre sus percepciones y conocimientos del tiempo libre y tiro con arco. Finalmente, los resultados se integran para evaluar el efecto de la intervención a través de un pretest y postest.

En este caso, el diseño *cuasi-experimental* se enfoca en la implementación de una estrategia pedagógica y la evaluación de su efecto mediante un pre-test y post-test a un grupo ya establecido (los estudiantes de quinto grado), sin una asignación aleatoria de los participantes, lo que es característico de este tipo de diseño. Además, el estudio tiene un alcance *descriptivo*, ya que busca no solo describir las percepciones de los participantes, sino también evaluar el efecto de la intervención en sus conocimientos y actitudes. Asimismo, es un estudio de corte *longitudinal*, dado que los datos se recogen en diferentes momentos o periodos para hacer inferencias respecto al cambio, sus determinantes y consecuencias, permitiendo evaluar los efectos de la intervención en el corto plazo (Sampieri et al., 2014).

La línea de investigación es la de formación y rendimiento deportivo de la Universidad Popular del Cesar, la cual es fundamental en este contexto ya que se enfoca en desarrollar metodologías y prácticas deportivas que promuevan una cultura de bienestar y actividad física. La propuesta de tiro con arco se alinea con estos objetivos, proporcionando un enfoque innovador

para la práctica deportiva en la región y generando un impacto positivo en la formación integral de los jóvenes.

En consecuencia, los futuros licenciados en educación física, recreación y deportes, Keily Loraine González Carranza, quien posee 11 años de experiencia en tiro con arco y ha sido miembro de la selección César y de la selección Colombia en varias ocasiones, junto a José Alejandro Arzuaga Becerra, un normalista con formación pedagógica en educación física y amplia experiencia en deportes recreativos, están perfectamente calificados para implementar esta intervención. Su conocimiento y experiencia proporcionarán un marco pedagógico adecuado para cultivar un cambio positivo en el uso del tiempo libre de los estudiantes.

7.2 Población y muestra

La población de estudio fue de 105 estudiantes que cursan el grado quinto (5°) en la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal de la Ciudad de Valledupar, Colombia durante el año 2024. Con base en esta población se calculó una muestra de 83 estudiantes a partir del 95% de confianza y un error del 5% con la Ecuación 1 de población finita (Morillas, 1995, p.17).

Ecuación 1. *Población Finita.*

$$n = \frac{NZ^2pq}{(N - 1)e^2 + z^2pq}$$

n = Tamaño de la muestra.

N = Tamaño de la población (número total de estudiantes en quinto grado).

Z = Valor correspondiente al nivel de confianza (1.96 para un nivel de confianza del 95%).

p = Proporción esperada de éxito (0.5 para obtener el tamaño de muestra máximo).

q = Proporción esperada de fracaso (1 - p).

e = Margen de error deseado (0.05 para un 5%).

Luego de calcular el tamaño de la muestra, se aplicó un muestreo *no probabilístico por conveniencia*, seleccionando a los estudiantes que cumplieran con los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

Tabla 3

Criterios de inclusión y exclusión de la muestra

Criterios de inclusión	Criterios de exclusión
<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes debidamente matriculados en el grado quinto jornada mañana para el año escolar 2024. • Estudiantes que presenten el consentimiento informado diligenciado y firmado por sus padres o tutores legales. • Estudiantes con el asentimiento informado firmado. 	<ul style="list-style-type: none"> • Estudiantes con diagnósticos médicos de trastornos de la salud mental. • Estudiantes con enfermedades crónicas degenerativas o terminales. • Estudiantes con trastornos de alteraciones cognitivas.

Fuente: Elaboración propia, 2024

La elección de los estudiantes de quinto grado para este proyecto se fundamenta en diversas razones apoyadas por investigaciones recientes. En primer lugar, los niños de entre 9 y 11 años se encuentran en una etapa crucial de desarrollo en la que comienzan a formar hábitos que pueden perdurar en su vida adulta, como la práctica deportiva. Según Contreras Jordán et al. (2020), esta es una etapa donde el desarrollo físico y cognitivo se ve significativamente influenciado por la actividad física regular, lo que justifica la implementación de estrategias extracurriculares en este grupo etario.

Adicionalmente, el estudio incluyó la participación voluntaria de los padres de familia de los estudiantes que formaron parte del estudio y el docente de educación física de la institución,

quienes proporcionaron información valiosa sobre sus percepciones del aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco, tras haber firmado el consentimiento informado.

Por otro lado, se entrevistó a un experto en tiro con arco para complementar el diseño de la estrategia pedagógica. Esta entrevista fue clave para elaborar un plan adecuado, apoyado por una revisión de la literatura relevante, que permitió estructurar la intervención pedagógica de manera efectiva.

7.3 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

7.3.1 Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco

Para la recolección de datos en este estudio, se diseñaron dos encuestas dirigidas a padres de familia y estudiantes basadas en la implementada en el estudio de Parada (2018), con el objetivo de evaluar sus percepciones sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco. Posteriormente este instrumento fue puesto a consideración por pares expertos, Yeferson Barrera Doctor en ciencias de la educación y Milton Morales Doctor en ciencias gerenciales, quienes validaron a través del Alfa de Cronbach, dando un resultado de $0.7 \leq \text{Alfa} < 0.8$: Aceptable consistencia interna (fiabilidad adecuada).

Estas encuestas incluyen preguntas cerradas de opción múltiple y abiertas, que permiten tanto respuestas específicas como una mayor flexibilidad para que los encuestados expresen sus opiniones:

7.3.1.1 Encuesta para Padres de Familia.

El instrumento de encuesta dirigido a los padres de familia tiene como objetivo explorar sus percepciones sobre el uso del tiempo libre de sus hijos y su opinión acerca de la implementación del tiro con arco como actividad extracurricular en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño. La encuesta está compuesta por cinco preguntas de tipo cerrado, algunas con

formato de opción múltiple y otras con respuestas dicotómicas (Sí/No), lo que facilita la recopilación de datos cuantitativos y opiniones específicas (Anexo 1).

7.3.1.2 Encuesta para Estudiantes.

Este cuestionario, compuesto por 4 preguntas, está dirigido a los estudiantes de quinto grado para investigar las actividades que realizan durante su tiempo libre, su interés en el tiro con arco, y su percepción sobre la inclusión de actividades extracurriculares en la institución (Anexo 2).

7.3.1.3 Encuesta para Docentes.

Instrumento de encuesta dirigido a los docentes compuesto por ocho preguntas, y su propósito es recopilar información sobre su perfil profesional, experiencia en actividades extracurriculares, y su disposición para participar en la implementación del tiro con arco como actividad extracurricular. El cuestionario incluía preguntas de opción múltiple, dicotómicas (Sí/No) y abiertas, lo que permitió obtener tanto respuestas específicas como percepciones más detalladas sobre los desafíos y necesidades en torno a esta iniciativa (Anexo 3).

7.3.2 Ficha de contenido

Herramienta diseñada para recolectar y organizar de manera sistemática la información relevante encontrada en la literatura sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco. Este instrumento facilitó la extracción de datos clave que contribuyeron a la elaboración de una estrategia pedagógica sólida, alineada con las necesidades educativas de los estudiantes de quinto grado. Además, se utilizó para consolidar conceptos, teorías, metodologías y buenas prácticas relacionadas con actividades extracurriculares, lo que permitió un análisis profundo de la documentación consultada y su integración coherente en el diseño de la propuesta pedagógica.

El instrumento está compuesto por varias secciones fundamentales. Primero, incluye una referencia bibliográfica completa que permite un fácil acceso a la fuente original. Luego, se detalla el tema o área de interés, identificando las categorías clave que se consideran relevantes para el diseño de la estrategia. Además, cuenta con una sección para registrar los conceptos clave extraídos de la literatura, que para el desarrollo de la propuesta sirven como sustento teórico. Asimismo, el instrumento tiene un apartado para un resumen o extracto relevante de la fuente consultada, donde se sintetizan las ideas principales. Posteriormente, se describe la posible aplicación de esa información en la estrategia pedagógica, con el objetivo de facilitar la transferencia de conocimiento a la práctica educativa. Finalmente, se añaden observaciones adicionales que pueden aportar valor al momento de ajustar o mejorar la estrategia.

En conjunto, la Ficha de Contenido sirvió como una herramienta estructurada para garantizar que la revisión de la literatura se aplicara de manera eficaz en el diseño de la estrategia pedagógica, optimizando así su implementación y asegurando que los aspectos más relevantes fueran considerados para la enseñanza del tiro con arco en un contexto educativo seguro y efectivo (Anexo 4).

7.3.3 Formato entrevista semiestructurada

Diseñado para obtener información cualitativa de un experto en pedagogía y tiro con arco, con el objetivo de desarrollar una estrategia pedagógica extracurricular que promueva el uso adecuado del tiempo libre en estudiantes de quinto grado. La entrevista consta de 15 preguntas organizadas en tres secciones: la primera indaga sobre las ventajas del tiro con arco en el desarrollo integral de los estudiantes; la segunda recopila recomendaciones sobre cómo combinar actividades lúdicas y técnicas, manteniendo el interés de los alumnos y estableciendo metodologías efectivas; y la tercera se centra en la evaluación del progreso estudiantil, la implicación de docentes y padres, y las consideraciones de seguridad. Este instrumento busca

proporcionar una visión integral y fundamentada para diseñar la estrategia pedagógica, optimizando el aprovechamiento del tiempo libre a través del tiro con arco y abordando posibles desafíos en su implementación en un entorno escolar con recursos limitados (Anexo 5).

7.3.4 Test de Iniciación de Tiro Con Arco M.S

El Test de Tiro con Arco M.S. mencionado anteriormente en este estudio, fue creado por Salazar (2009) y empleado en el estudio de Parra (2018). Consta de tres tandas de lanzamientos y tiene como objetivo medir el grado de habilidad motriz de los estudiantes en la disciplina de tiro con arco. La distancia de lanzamiento se ajusta según el Nivel de Aptitudes Naturales (NAN) de cada alumno, lo que permite adaptar la prueba a sus capacidades individuales (Anexo 7). Los resultados se miden en función de los aciertos, es decir, la cantidad de flechas que logran impactar en la zona amarilla de una diana de 80 cm de diámetro. La puntuación del coeficiente de perfección se calcula una vez se han efectuado las tres tandas de tiros aplicando la Ecuación 2.

Ecuación 2. *Coeficiente de perfección.*

$$CP = \frac{(M + S - 5)}{A}$$

CP = Coeficiente de perfección.

M = Número de lanzamientos que hizo el estudiante para meter 5 flechas en el amarillo (primera tanda).

S = Número de lanzamientos que hizo el estudiante para meter 10 flechas en el amarillo (segunda tanda).

A = Número de flechas que el estudiante logró meter en el amarillo con 10 lanzamientos (tercera tanda).

Una vez calculado el valor del Coeficiente de perfección (CP), se compara con la tabla de valores para asignar la nota correspondiente (Tabla 4).

Finalmente, según el valor del CP obtenido, se busca en la Tabla el intervalo en el que cae el valor y asigna la nota correspondiente.

Tabla 4

Tabla de valores para equivalencia del coeficiente de perfección.

Escala	Equivalencia
De 1 a 2	Sobresaliente
De 2 a 3	Notable
De 3 a 4	Bien
De 4 a 5	Regular
Más de 5 puntos	Falta técnica

Fuente: Parra, (2018)

Cabe resaltar que, la prueba se realiza en dos momentos, pretest y postest, para obtener una puntuación comparativa que permite medir los progresos de los estudiantes tras la implementación de actividades lúdicas y coordinativas.

7.3.5 Ficha de Observación

Este instrumento de observación está validado por Parra (2018) quien cita a Verde (2015), fue diseñado para evaluar de manera sistemática las habilidades técnicas de un deportista en la disciplina de tiro con arco; consta de 10 ítems que detallan cada fase clave del proceso, desde la preparación inicial hasta la verificación del impacto de la flecha en la diana.

Primero, aborda los aspectos relacionados con la empuñadura del arco y la ubicación del deportista frente a la diana, asegurando una postura correcta. Luego, considera la colocación de los pies en la línea de tiro, verificando que estén simétricamente paralelos y separados a lo ancho de los hombros para garantizar el equilibrio. Después, examina la colocación de la flecha en la cuerda, evaluando el uso adecuado de las falanges del dedo índice, medio y anular.

Seguidamente, valora el pretensado, que implica un ligero empuje del brazo del arco hacia adelante mientras sujeta la flecha. A continuación, analiza el inicio del tensado, observando si los brazos se elevan correctamente hasta que la flecha alcanza la altura de la nariz. Posteriormente, evalúa el anclaje y apuntado, que consiste en alinear el ojo dominante con la parte posterior de la flecha (nock) y la diana para asegurar un enfoque preciso.

Luego, revisa la técnica de liberación de la flecha, comprobando si la cuerda se desliza adecuadamente de las falanges y si el codo del brazo de cuerda se mueve hacia atrás, completando el disparo de forma correcta. Después, observa el balanceo del arco, verificando que la muñeca del arco caiga hacia adelante de manera natural y regrese a la posición inicial. Finalmente, examina las acciones de salir de la línea de tiro y verificar el impacto de la flecha, valorando si se cumplen las normas de seguridad y si el deportista registra correctamente el resultado del tiro. Se debe mencionar que, cada ítem puntúa en una escala de cuatro niveles: Malo, Regular, Bueno y Muy Bueno, permitiendo asignar una valoración acorde a la calidad de la ejecución en cada fase del tiro. (Ver Anexo 8).

7.4 Operacionalización de variables

La operacionalización de variables se puede observar en la Tabla 5, incluye la definición de cada variable, dimensiones, tipo, muestra e instrumentos.

Tabla 5*Operacionalización de variables de estudio.*

Variable	Definición	Dimensiones de variable	Tipo de variable	Escala de medición	Instrumento
<i>Percepciones y actitudes hacia el aprovechamiento del tiempo libre</i>	Opinión y disposición de los estudiantes y padres de familia sobre cómo se utiliza el tiempo libre y su relación con actividades recreativas o deportivas como el tiro con arco.	Opinión sobre el uso del tiempo libre. Disposición hacia actividades físicas y deportivas. Actitud hacia la práctica del tiro con arco.	Cualitativa (Nominal)	N/A	Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco
<i>Aptitud para el rendimiento en tiro con arco.</i>	Capacidad técnica y física de un participante para realizar disparos efectivos y precisos bajo condiciones reglamentadas.	Coefficiente de perfección	Cualitativa (Ordinal)	Sobresaliente, Notable, Bien, Regular, Falta técnica	Test de iniciación de Tiro Con Arco M.S.
<i>Nivel de conocimiento técnico en tiro con arco</i>	Grado de comprensión y dominio que un participante demuestra sobre las técnicas adecuadas para realizar un tiro con arco efectivo. Este conocimiento se evalúa observando la correcta realización de las fases técnicas del tiro, desde la empuñadura hasta la liberación de la flecha y la revisión del impacto.	Empuñadura del arco y ubicación. Situarse en la línea de tiro. Colocación de la flecha en la cuerda del arco. Pretensado. Inicio del tensado. Anclaje. Soltar la flecha. Balanceo del arco. Salir de la línea de tiro. Verificar y poner el valor del impacto de la flecha.	Cualitativa (Ordinal)	Muy bajo, Bajo, Medio, Alto, Muy alto	Ficha de Observación

7.5 Plan de recolección de Datos

El plan de recolección de datos de la investigación sobre el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular para fomentar el tiro con arco en estudiantes de quinto grado de la I.E. Loperena Garupal, sede Divino Niño, se desarrolló en varias fases a lo largo de un período de tres meses, utilizando diferentes instrumentos para obtener información de múltiples fuentes: estudiantes, padres, docentes y expertos en la materia.

El primer paso fue la obtención de los consentimientos informados de los padres de familia (Anexo 8) y los asentimientos de los estudiantes (Anexo 9), dichos documentos garantizaban que los participantes comprendieran los objetivos, la metodología y los posibles beneficios y riesgos del estudio, asegurando la participación voluntaria y ética en la investigación. Una vez obtenidos estos permisos, se procedió con la aplicación de las encuestas digitalizadas en Google Form a padres de familia, estudiantes y docentes, con una duración estimada de 15 minutos para cada grupo. Cabe resaltar que, la encuesta dirigida a los padres de familia indagaba sobre las actividades recreativas de sus hijos y su opinión sobre la inclusión del tiro con arco como actividad extracurricular; la encuesta para estudiantes incluía preguntas sobre sus preferencias en el uso del tiempo libre y su disposición para participar en actividades de tiro con arco. En cuanto a los docentes, se evaluaba su experiencia en actividades extracurriculares y su posible disposición para colaborar en la implementación de la estrategia.

Simultáneamente, se realizó la entrevista semiestructurada a un experto en pedagogía y tiro con arco, con una duración aproximada de 45 minutos, con el fin de obtener recomendaciones sobre la combinación de actividades lúdicas y técnicas en la enseñanza del tiro con arco. Se debe mencionar que, la información obtenida se

complementó con la revisión de la literatura mediante una ficha de contenido, que ayudó a integrar conceptos y prácticas pedagógicas en el diseño de la estrategia.

Lo siguiente fue la implementación de la evaluación pretest con el Test de Iniciación en Tiro con Arco M.S., que tuvo una duración de aproximadamente 30 minutos por estudiante, fue diseñado para evaluar las habilidades motrices básicas en la disciplina antes de la intervención pedagógica. Para ello, se realizaron tres tandas de lanzamientos por cada estudiante, ajustando la distancia según sus capacidades. Además, como parte del pretest, se utilizó una ficha de observación que permitió registrar aspectos técnicos clave durante la ejecución del tiro, tales como la postura, el anclaje, la soltura de la flecha y el impacto en la diana. Esta ficha de observación y test de iniciación en tiro con arco fueron esenciales para evaluar el nivel inicial de cada estudiante en la práctica del tiro con arco, proporcionando una línea base para medir el progreso durante el postest.

La estrategia pedagógica extracurricular se implementó a lo largo de ocho semanas, con sesiones semanales de tiro con arco que tenían una duración de 1 hora y 30 minutos cada una. Estas sesiones incluyeron actividades lúdicas y técnicas diseñadas para mejorar la motricidad fina, la concentración y la disciplina, mientras fomentaban el aprovechamiento del tiempo libre de manera constructiva.

Al finalizar la implementación de la estrategia, se aplicó el postest con el mismo Test de Iniciación en Tiro con Arco M.S y las actividades de la ficha de observación, facilitando la comparación de los resultados alcanzados antes y después de la intervención pedagógica. Este postest tuvo una duración similar al pretest (30 minutos por estudiante), y sus resultados fueron fundamentales para evaluar el efecto de la estrategia en el desarrollo de habilidades motrices y en el aprovechamiento del tiempo libre.

La Tabla 6 resume el plan de recolección diseñado para llevar a cabo la investigación, esta incluye principalmente la obtención de consentimientos y asentimientos, la aplicación de encuestas, observaciones y pruebas pretest y posttest a lo largo de tres meses, con una implementación intensiva de la estrategia pedagógica de tiro con arco durante ocho semanas. Esto aseguró una evaluación exhaustiva de su efecto en el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo motriz de los estudiantes.

Tabla 6

Fases de investigación del estudio.

Fases de investigación	Actividad	Material
<i>Fase 1: Diagnostico del aprovechamiento del tiempo libre.</i>	Aplicación de cuestionario a comunidad educativa (estudiantes, docentes y padres de familia) para diagnosticar las percepciones y actitudes hacia el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco.	<ul style="list-style-type: none"> • Consentimientos y asentimientos informados a estudiantes, docentes y profesores. • Cuestionarios de percepción.
<i>Fase 2: Pretest.</i>	Aplicación de la prueba antes de la intervención para medir el nivel inicial de conocimientos y habilidades.	Test de iniciación Tiro con arco. Ficha de observación.
<i>Fase 3: Intervención pedagógica.</i>	Implementación del programa extracurricular de enseñanza del tiro con arco.	Estrategia o programa de intervención
<i>Fase 4: Postest.</i>	Aplicación de la misma prueba para medir los cambios tras la intervención.	Test de iniciación Tiro con arco. Ficha de observación.

Nota. La tabla detalla las fases del estudio: diagnóstico, pretest, intervención pedagógica y posttest sobre el tiro con arco en la comunidad educativa. Fuente: Elaboración propia, 2024.

7.6 Aspectos Éticos

Declaración de Helsinki (1964): La Declaración de Helsinki establece principios éticos fundamentales como el consentimiento informado, la evaluación de riesgos y beneficios, y la protección de la privacidad. Estos principios se aplican no solo en investigaciones médicas, sino también en estudios educativos, especialmente cuando se involucra a seres humanos. La declaración destaca que todo estudio debe contar con un protocolo ético aprobado por un comité independiente y respetar la integridad y privacidad de los participantes (Asociación Médica Mundial, 1964)

Convención sobre los Derechos del Niño (1989): En Colombia, la Ley 1098 de 2006 (Código de Infancia y Adolescencia) refuerza las protecciones de la Convención sobre los Derechos del Niño, asegurando la salvaguarda física y emocional de los menores en cualquier tipo de actividad, incluyendo estudios pedagógicos. Esta normativa establece que los derechos de los niños deben prevalecer en cualquier actividad de investigación, garantizando su seguridad y bienestar (Convención sobre los Derechos del Niño, 1989; Ley 1098 de 2006).

7.7 Análisis de datos

Para el análisis de datos de la investigación se utilizó la herramienta de Excel, a través de esta, se analizaron las respuestas utilizando estadística descriptiva (frecuencias, porcentajes) para identificar tendencias en las percepciones sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la aceptación del tiro con arco como actividad extracurricular y para evaluar si existía una diferencia significativa en el progreso de las habilidades motrices de los estudiantes tras la implementación de la estrategia

Por tanto, el análisis de los datos cuantitativos contribuyó para obtener una visión integral de los resultados, permitiendo evaluar con mayor precisión el efecto de la estrategia en el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de habilidades motrices en los estudiantes.

7.7 Cronograma de actividades

Tabla 7

Cronograma de actividades del proyecto de investigación.

Actividad	Abr.	Mayo	Jun.	Jul.	Agt.	Sept.	Oct.
Planificación y diseño del proyecto.							
Elaboración de instrumentos de recolección.							
Revisión de literatura y validación de fichas de contenido.							
Solicitud de permisos y firma de consentimientos/asentimientos.							
Aplicación de encuestas (Padres, Estudiantes, Docente)							
Realización del pretest (Test de Iniciación y Ficha de Observación).							
Implementación de la estrategia pedagógica.							
Postest (Test de Iniciación y Ficha de Observación).							
Análisis de datos cuantitativos							
Redacción y presentación de resultados.							
Revisión final y presentación del informe.							

Nota. La tabla muestra el cronograma del proyecto, que abarca desde la planificación y diseño inicial hasta la presentación final del informe. Fuente: Elaboración propia, 2024.

8. Resultados

La presente investigación analizó el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular en el aprovechamiento del tiempo libre y el desarrollo de habilidades motrices, centrada en la práctica del tiro con arco, en estudiantes de quinto grado de la I.E. Loperena Garupal, sede Divino Niño. Los datos fueron recolectados a través de diversas técnicas e instrumentos previamente descritos en el plan de recolección de datos, permitiendo la obtención de información cuantitativa.

8.1 Diagnóstico de percepciones y actitudes frente a la práctica de tiro con arco para el aprovechamiento del tiempo libre extracurricular en la Institución Educativa Loperena Garupal, Sede Divino Niño.

El diagnóstico realizado a través de las encuestas dirigidas a padres de familia, estudiantes y docentes reveló importantes percepciones y actitudes sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.

Figura 1

Percepción de actividades Lúdicas, Recreativas o Deportivas en el Tiempo Libre extracurricular según padres (n=43).



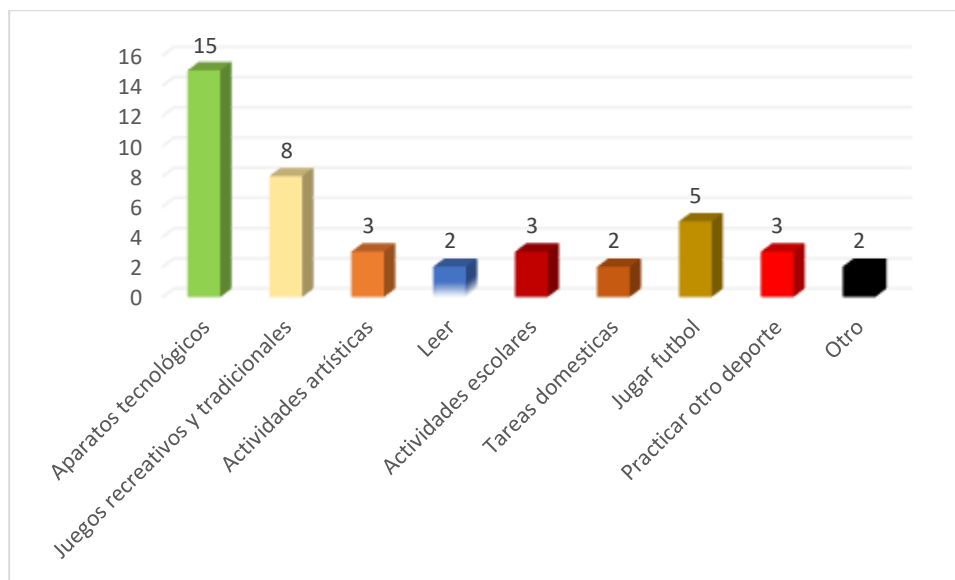
Fuente: Elaboración propia, 2024.

Participaron un total de 43 padres de familia con el objetivo de expresar sus percepciones sobre el uso del tiempo libre de sus hijos y acerca de la implementación del tiro con arco como actividad extracurricular. Los resultados de la *encuesta a padres de familia* indicaron que el 69,77% ($n=30$) de ellos afirmaron que sus hijos realizan actividades lúdicas, recreativas, artísticas o deportivas durante su tiempo libre; mientras que el 30,23% ($n=13$) no realiza este tipo de actividades.

Sin embargo, una parte significativa de los niños mostró una clara preferencia por el uso de aparatos tecnológicos en su tiempo libre, con el 34,88% ($n=15$) de los niños dedicando su tiempo a estas actividades. En segundo lugar, se encuentran los juegos recreativos y tradicionales, que ocupan el 18,60% ($n=8$) del tiempo de los menores. Otras actividades incluyen jugar fútbol con un 11,63% ($n=5$), seguido de actividades como actividades artísticas, actividades escolares, y practicar otro deporte, que tienen una participación del 6,98% ($n=3$) cada una. Finalmente, actividades como leer, realizar tareas domésticas y participar en otras actividades tienen una participación menor, con porcentajes que oscilan entre el 4,65% ($n=2$) y el 6,98% ($n=3$).

Figura 2

Frecuencia de actividades realizadas en tiempo libre según padres (n=43).

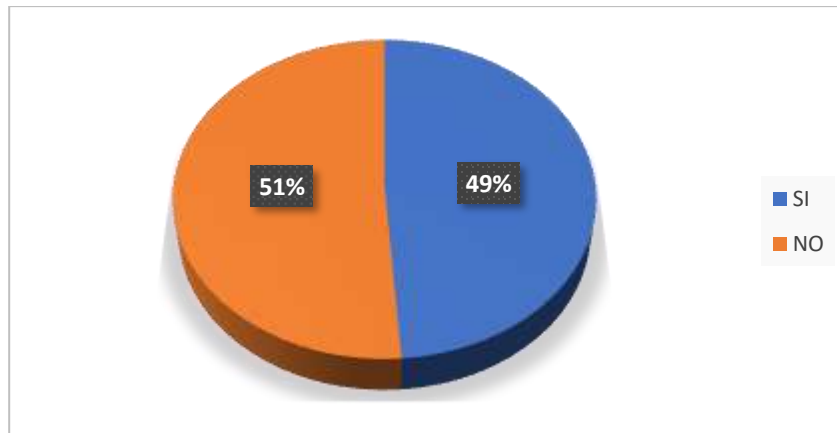


Fuente: elaboración propia, 2024.

En relación al *conocimiento sobre el deporte de tiro con arco*, aproximadamente 48,84%, estos fueron 21 padres, afirmaron que conocen sobre esta disciplina, mientras que alrededor del 51,16% ($n=22$) de los padres indicaron que no tienen conocimiento al respecto. Esta división sugiere que hay una oportunidad para informar y promover el tiro con arco entre los padres y potencialmente entre los estudiantes.

Figura 3

Conocimiento de padres sobre el tiro con arco (n=43).



Fuente: elaboración propia, 2024.

Respecto a la opinión sobre la *implementación de actividades extracurriculares* en la Institución Educativa Loperena Garupal Sede Divino Niño, la mayoría de los encuestados aproximadamente 58,14% ($n=25$) padres, considera que sería una excelente idea. Por otro lado, el 37,21% ($n=16$) opinan que es una buena opción, aunque su apoyo dependería del tipo de actividad. Tan sólo un solo 2,33% ($n=1$) de padres expresó que no tiene una opinión clara al respecto, mientras que otro 4,65% ($n=2$) de ellos manifestaron que no consideran necesario implementar estas actividades, argumentando que los estudiantes ya tienen muchas responsabilidades. Cabe resaltar que, no hubo ningún padre que se opusiera de manera contundente, lo que indica una apertura general hacia la inclusión de actividades extracurriculares.

Figura 4

Implementación de actividades extracurriculares en la IE según padres (n=43).

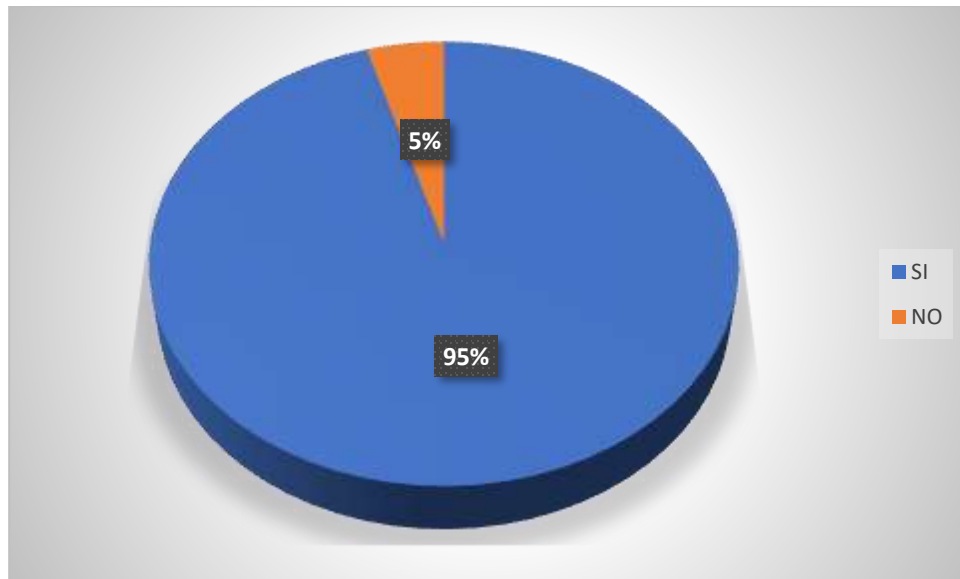


Fuente: elaboración propia, 2024.

Finalmente, al preguntar si les gustaría que sus hijos aprendieran y *practicaran el deporte de tiro con arco* de forma gratuita como parte de las actividades extracurriculares, la respuesta fue abrumadoramente positiva. 41 padres (aproximadamente 95,35%) respondieron afirmativamente, mientras que solo 2 padres (alrededor del 4,65%) no estarían interesados en esta opción. Esto demuestra un gran interés por parte de los padres en ofrecer oportunidades de aprendizaje en deportes, especialmente en el caso del tiro con arco, lo que sugiere que podría ser una actividad valiosa para los estudiantes.

Figura 5

Percepción de la práctica del tiro con arco como actividad extracurricular (n=43).

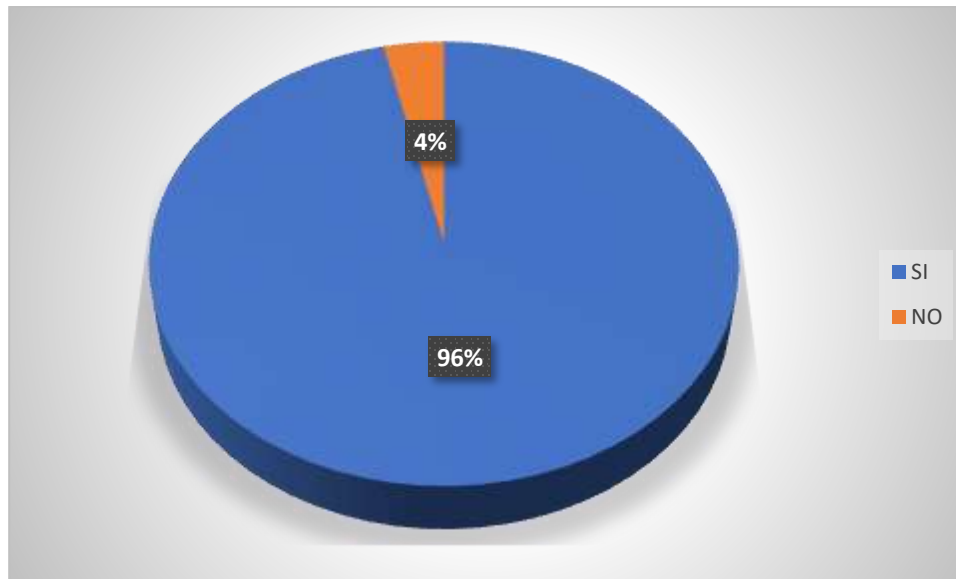


Fuente: elaboración propia, 2024.

Ahora bien, los resultados de la encuesta realizada a 83 *estudiantes del grado 5º*, revelaron un alto nivel de participación en actividades recreativas y una clara preferencia por las actividades extracurriculares en el colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño. En primer lugar, el 96,39% ($n=80$) de estudiantes afirmó que realiza actividades divertidas, artísticas o deportivas cuando no tiene clases, lo que sugiere que los estudiantes aprovechan su tiempo libre de manera activa y recreativa. Este dato resalta la importancia de fomentar un ambiente en el que se priorice el bienestar y el desarrollo integral de los niños a través de actividades lúdicas.

Figura 6

Percepción de actividades Lúdicas, Recreativas o Deportivas en el Tiempo Libre según estudiantes (n=83).

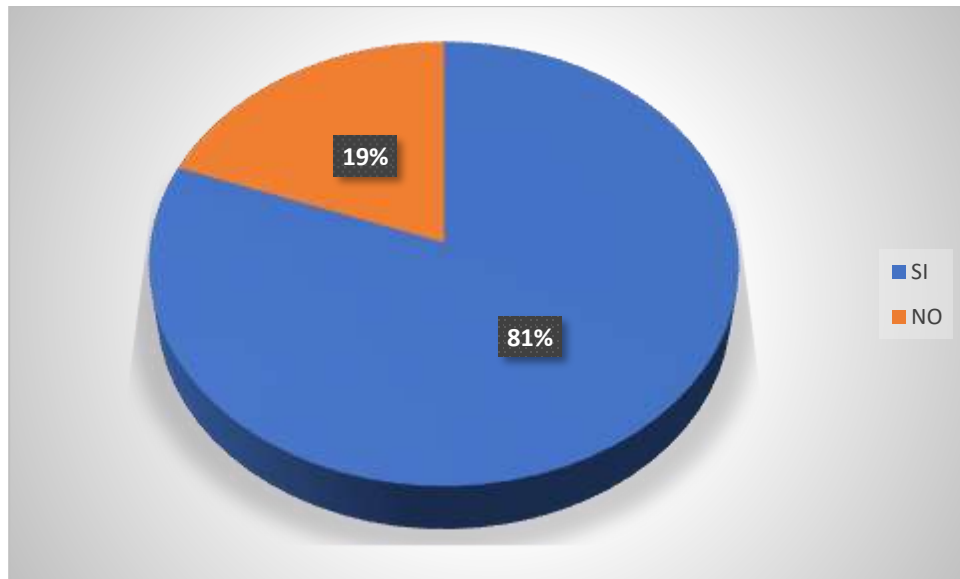


Fuente: elaboración propia, 2024.

En cuanto a las *preferencias de actividades en el tiempo libre*, 84,34% ($n=70$) de estudiantes eligió practicar deportes, evidenciando un fuerte interés en la actividad física. Solo 4,82% ($n=4$) de estudiantes optaron por el uso de aparatos tecnológicos, mientras que 8,43% ($n=7$) eligieron tareas escolares, y solo 1,20% ($n=1$) mencionó tareas domésticas. Este predominio del deporte sugiere que las instituciones educativas podrían beneficiarse al integrar más actividades deportivas y recreativas en su currículum para satisfacer este interés y promover un estilo de vida activo.

Figura 7

Percepción de actividades realizadas en tiempo libre según estudiantes (n=83).

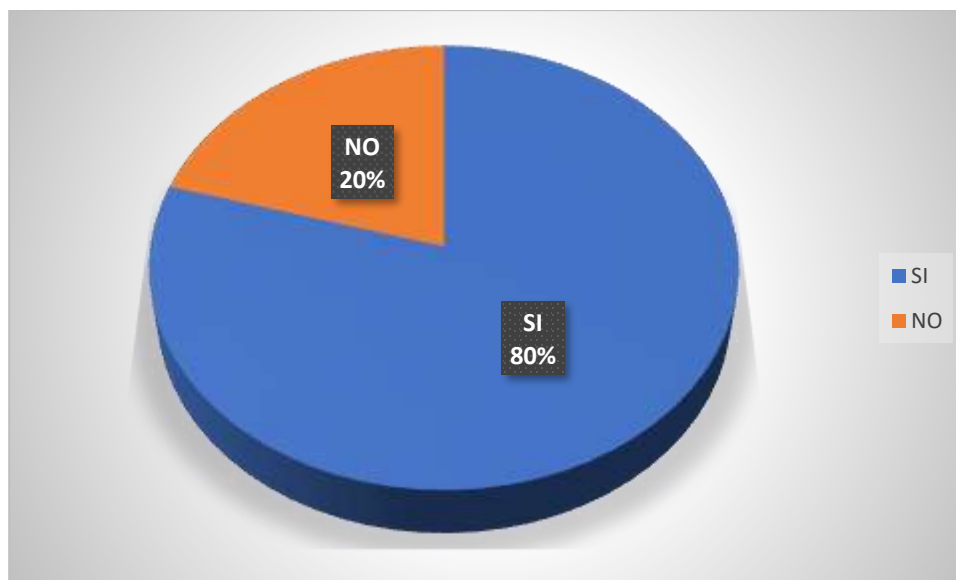


Fuente: elaboración propia, 2024.

Lo que respecta a la *implementación de actividades divertidas después de clases*, el 85,54% ($n=7$) de estudiantes expresó que le gustaría participar en estas actividades extracurriculares, mientras que solo 14,46% ($n=12$) no lo consideró necesario. El alto porcentaje de interés sugiere que las actividades extracurriculares pueden ser bien recibidas por los estudiantes, lo que podría traducirse en un aumento de la motivación y el rendimiento académico al ofrecer un espacio para el esparcimiento y la diversión.

Figura 8

Implementación de actividades extracurriculares en la IE según estudiantes (n=83).



Fuente: elaboración propia, 2024.

Adicionalmente, al preguntar sobre el *interés en aprender y practicar tiro con arco* como parte de las actividades del colegio, 79,52% ($n=66$) de los estudiantes respondió afirmativamente, mientras que 20,48% ($n=17$) no se mostró interesado. Este resultado sugiere que el tiro con arco podría ser una actividad atractiva y única para los estudiantes, que puede contribuir a desarrollar nuevas habilidades y fomentar un sentido de pertenencia en el colegio.

Po último, la *encuesta realizada al docente* de educación física de la institución proporciona un panorama claro sobre su perfil profesional, su experiencia en la docencia y su disposición hacia la implementación de actividades deportivas menos convencionales, como el tiro con arco. En primer lugar, el docente se encuentra en la categoría de más de 50 años, lo que puede influir en su enfoque hacia nuevas actividades y su apertura para

aprender sobre deportes menos tradicionales. Se identificó como masculino, lo cual aporta un contexto sobre la diversidad de género en el ámbito educativo.

Con respecto a su trayectoria profesional, el docente ha estado en la enseñanza por más de 20 años, lo que le otorga una sólida experiencia en el campo educativo. Sin embargo, su amplia experiencia también podría implicar un enfoque más tradicional en la enseñanza de deportes, lo que representa una posible resistencia al cambio. En términos de formación académica, el docente posee un nivel de especialización, lo que sugiere que cuenta con conocimientos adicionales que pueden ser valiosos al considerar la implementación de nuevos programas y estrategias en la institución.

En cuanto a la organización de actividades extracurriculares, el docente manifestó que no ha tenido experiencia previa en este ámbito. Esta falta de experiencia podría presentar un reto inicial al asumir la responsabilidad de implementar nuevas actividades deportivas. Además, al consultar si le gustaría recibir capacitación en la implementación de actividades deportivas como el tiro con arco, el docente mostró una actitud positiva, indicando que sí estaría interesado en formarse en esta área. Este interés sugiere que está dispuesto a aprender y a enriquecer el programa deportivo de la institución.

Asimismo, cuando se le preguntó sobre el tipo de apoyo que consideraría necesario para implementar la estrategia de tiro con arco, el docente mencionó varias opciones, como capacitación técnica en tiro con arco y materiales y recursos específicos. Esto refleja la obligación de disponer con formación alternativas para llevar a cabo esta actividad de forma eficaz.

Finalmente, el docente identificó varios retos potenciales al considerar la implementación de esta estrategia extracurricular, dentro de las cuales destacó su falta de familiaridad con el tiro con arco como un obstáculo significativo, así como la necesidad de

incentivar a los estudiantes y de obtener apoyo logístico y de otros docentes para llevar a cabo la iniciativa con éxito.

Tabla 8

Resultado de encuesta a docente (n=1)

Pregunta	Respuesta	Frecuencia
1. Rango de Edad	Más de 50 años	1
2. Sexo	Masculino	1
3. Años en la Docencia	Más de 20 años	1
4. Nivel Académico	Especialización	1
5. Experiencia en Actividades Extracurriculares	No	1
6. ¿Te gustaría recibir capacitación en tiro con arco?	Sí	1
7. Apoyo Necesario para Implementar Tiro con Arco	Capacitación técnica, materiales	1
8. Principales Retos	Familiaridad, motivación de estudiantes	1

Fuente: Elaboración propia a partir de entrevista, 2024.

8.2 Diseño de la estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre.

Para estructurar la estrategia pedagógica de aprovechamiento del tiempo libre mediante el tiro con arco, se procedió a diseñar un plan basado en la entrevista con un experto en pedagogía y en una revisión de literatura, con el objetivo de crear un piloto del programa extracurricular que incorporara actividades lúdicas y ejercicios de coordinación, con un enfoque especial en la iniciación al tiro con arco para estudiantes de quinto grado.

La entrevista con el experto permitió orientar el diseño de la estrategia hacia las necesidades específicas de los estudiantes y el contexto escolar.

En ese sentido, el *contenido de la entrevista* proporcionó información valiosa sobre la efectividad del tiro con arco en el ámbito escolar. El experto, Adolfo Peláez, quien se desempeña como entrenador nacional de la Federación de Arqueros de Colombia, se presentó destacando su experiencia y su rol en el desarrollo del deporte a nivel nacional a través del proyecto PAD. Comentó:

“Hola, un saludo muy especial. Gracias por esta entrevista. Bueno, te cuento un poquitico, yo soy el entrenador nacional de la Federación de Arqueros de Colombia Adolfo Peláez, soy el encargado del desarrollo del deporte a nivel nacional mediante el proyecto PAD”

Luego, enfatizó la importancia de establecer un ambiente seguro y motivador para los estudiantes, donde se pueda fortalecer su desarrollo de manera progresiva:

“...a nivel pedagógico, es fundamental proporcionar un entorno seguro y motivador donde los estudiantes puedan explorar sus habilidades y mejorar su desempeño de manera paulatina”.

A su vez, destacó que un pilar fundamental en la creación de cualquier tipo de estrategia es el acompañamiento activo de docentes y padres, asegurando así un apoyo constante y reforzando el uso constructivo del tiempo libre de los estudiantes:

“Es esencial que tanto los docentes como los padres de familia participen activamente en el proceso, ya que su apoyo ayuda a consolidar el compromiso de los estudiantes y a promover un entorno propicio para el aprendizaje”.

Además, el experto subrayó las numerosas ventajas de integrar el tiro con arco en un contexto escolar, afirmando que:

“El tiro con arco no solo fomenta la coordinación motora y la concentración, sino que también promueve la disciplina y el autocontrol, habilidades clave en el desarrollo integral de los estudiantes”.

Estas afirmaciones refuerzan la importancia de estructurar sesiones de aprendizaje que no solo se centren en el aspecto técnico del deporte, sino que también potencien habilidades personales y académicas en los estudiantes.

Por otro lado, al discutir estrategias de adaptación a un entorno escolar con recursos limitados, el experto sugirió utilizar materiales alternativos y enfocarse en la enseñanza de fundamentos básicos antes de introducir equipo especializado:

“Incluso con recursos básicos, se pueden utilizar materiales reciclables o actividades que no requieran equipo avanzado. Lo importante es que los estudiantes se familiaricen con los principios del tiro con arco de una manera accesible y práctica”.

Para complementar la enseñanza técnica, el experto recomendó actividades lúdicas previas, afirmando que:

“Los ejercicios de coordinación y juegos que impliquen destrezas motoras finas son esenciales para preparar a los estudiantes antes de introducirlos a la práctica del tiro”.

Este consejo se reflejó en la planificación del programa, donde se integraron juegos de coordinación y ejercicios de motricidad fina para asegurar una base sólida antes de avanzar en el uso del arco.

Respecto a la evaluación del progreso, el experto hizo hincapié en un enfoque integral, señalando que:

“La evaluación debe ser continua y observar no solo los logros técnicos, sino también el crecimiento en la autoconfianza y el compromiso de los estudiantes”.

Esta perspectiva destaca la relevancia de incluir métodos de evaluación que no se limiten a los resultados técnicos, sino que también valoren el desarrollo emocional y el interés del estudiante en la actividad.

Por último, el experto aportó recomendaciones sobre los beneficios adicionales del tiro con arco, tales como el aumento en la autoconfianza y el sentido de logro, factores que son cruciales para el crecimiento personal de los estudiantes:

“A medida que los estudiantes ven su progreso, se sienten más confiados y comprometidos. Cada éxito, por pequeño que sea, contribuye a su autoestima y les motiva a seguir mejorando”.

En conjunto, estas respuestas ofrecen una visión integral que apoya la creación de una estrategia pedagógica que no solo enseña técnicas deportivas, sino que también promueve habilidades personales valiosas para los estudiantes tanto en su vida cotidiana como en su vida escolar.

Adicionalmente, la *revisión de literatura* destaca diversos enfoques clave que orientaron a una implementación efectiva y adaptada a las necesidades educativas. La Tabla 9 expone el Plan de Entrenamiento sobre el desarrollo progresivo en tiro con arco para principiantes, elaborado en el marco de la estrategia pedagógica diseñada y detallada en el Anexo 10.

Tabla 9

Planificación de actividades para el curso de tiro con arco.

Semana 1	
Día 1	Tema: Introducción al deporte de tiro con arco.
Día 2	Tema: Introducción a los diferentes tipos de arcos y flechas.
Día 3	Tema: Desarrollo de la coordinación óculo- manual a través actividades lúdicas

Semana 2

Día 1	Tema: Enseñanza paso a paso de la postura básica
Día 2	Tema: Enseñanza de la postura básica y el manejo correcto del arco.
Día 3	Tema: Práctica de la suelta y análisis del seguimiento de la flecha.

Semana 3

Día 1	Tema: Aprendizaje de la técnica de anclaje.
Día 2	Tema: Posición de la mano de arco.
Día 3	Tema: Enfoque y concentración al momento del disparo.

Semana 4

Día 1	Tema: Exploración del ojo dominante.
Día 2	Tema: Conceptos de puntería y alineación.
Día 3	Tema: Desarrollo del apuntado y alineación.

Semana 5

Día 1	Tema: Exploración en distintas distancias.
Día 2	Tema: Adaptación a distancia.
Día 3	Tema: Práctica de tiro a distancias y ajuste y precisión del apuntado.

Semana 6

Día 1	Tema: Juegos y competencia amistosa
Día 2	Tema: Competencia predeportiva.
Día 3	Tema: Retroalimentación individual y reconocimiento de logros.

Nota. La tabla detalla las actividades diarias durante la estrategia pedagógica de tiro con arco, que tuvo una duración de seis semanas. Fuente: elaboración propia a partir de Cirigliano (2014); FITA (2005); Parra (2018); Weiss y Wiese-Bjornstal (2009); Anderson (2017); Nelson y Thomas (2008); Stapleton (2011); Kerr y Janelle (2009); Lidor y Ziv (2014); Smith y Chamberlin (2016); Thompson y Araujo (2014); Côté y Hancock (2016); Weiss y Wiese-Bjornstal (2009); Olympics (s.f.); Hattila (s.f.); Arco de Hoy (s.f.); Arqueros Top (s.f.); Arqueros Costa del Sol (s.f.).

Es así como la estrategia se organizó en un ciclo de seis semanas, durante el cual se llevaron a cabo un total de 18 sesiones, distribuidas en tres sesiones semanales. Cada sesión tuvo una duración de 1 hora y 30 minutos, y se llevaron a cabo en las instalaciones de la institución educativa. La selección de este formato buscó maximizar el tiempo disponible y brindar una continuidad que permitiera un aprendizaje progresivo y sólido. La planificación incluyó tanto componentes técnicos del tiro con arco como actividades lúdicas para facilitar la integración de los estudiantes y fomentar un ambiente de aprendizaje motivador y dinámico.

Durante la implementación de la estrategia, se empleó una metodología de enseñanza mixta, combinando aspectos prácticos y lúdicos con fundamentos técnicos del tiro con arco. Esta metodología surgió de la entrevista semiestructurada con el experto, quien destacó la importancia de equilibrar la instrucción técnica con actividades que mantuvieran la atención y el interés de los estudiantes. El experto subrayó que el tiro con arco, además de ser una actividad recreativa, puede fomentar habilidades como la coordinación motora, la concentración, y la disciplina, aspectos que resultan especialmente beneficiosos en la edad escolar.

En resumen, la implementación de la estrategia pedagógica de tiro con arco en esta tesis fue concebida y desarrollada con una orientación integral que considera tanto la preparación técnica como los aspectos lúdicos y recreativos, con el fin de aprovechar el tiempo libre de manera constructiva.

Este enfoque permitió estructurar un programa que no solo mejora la técnica de los estudiantes en tiro con arco, sino que también contribuye a su desarrollo cognitivo, emocional y físico. Gracias a la combinación de la experiencia del experto y la revisión de literatura, se logró diseñar una estrategia viable, que no solo se ajusta al contexto escolar,

sino que también promueve el bienestar general y el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de manera significativa.

Tabla 10*Pretest y postes ficha de observación*

Ítem	Pretest								Postest							
	Malo		Regular		Bueno		Muy bueno		Malo		Regular		Bueno		Muy bueno	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Empuñadura del arco y ubicación al frente del deportista	45	54%	38	46%	0	0%	0	0%	8	10%	40	48%	25	30%	10	12%
Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos	47	57%	36	43%	0	0%	0	0%	9	11%	38	46%	30	36%	6	7%
Colocación de la flecha en la cuerda del arco	48	58%	35	42%	0	0%	0	0%	12	14%	37	45%	28	34%	6	7%
Pretensado del arco	46	55%	37	45%	0	0%	0	0%	10	12%	40	48%	25	30%	8	10%
Inicio del tensado	50	60%	33	40%	0	0%	0	0%	12	14%	38	46%	27	33%	6	7%
Anclaje y apuntado	48	58%	35	42%	0	0%	0	0%	11	13%	39	47%	25	30%	8	10%
Soltar la flecha	49	59%	34	41%	0	0%	0	0%	14	17%	36	43%	28	34%	5	6%
Balanceo del arco	45	54%	38	46%	0	0%	0	0%	13	16%	40	48%	26	31%	4	5%
Salir de la línea de tiro	47	57%	36	43%	0	0%	0	0%	10	12%	41	49%	28	34%	4	5%
Verificación del impacto	44	53%	39	47%	0	0%	0	0%	9	11%	37	45%	30	36%	7	8%

Fuente: Elaboración propia, 2024.

8.3 Efecto de implementación de estrategia pedagógica: comparación pretest y postest

Los resultados obtenidos del pretest y postest de la ficha de observación sobre el desempeño de los 83 estudiantes en tiro con arco evidencian un cambio notable tras la implementación de la estrategia pedagógica. En el ítem referente a la *empuñadura del arco* y *ubicación* al frente del deportista, tras la intervención, en el postest, el 48% mejoró a "Regular", el 30% alcanzó "Bueno", y un 12% llegó a "Muy bueno". Este cambio sugiere que la estrategia contribuyó a una mejora considerable en la técnica básica de sujeción del arco.

En cuanto a la posición de los pies en la línea de tiro para lograr un buen equilibrio, luego de la intervención, los resultados que Frael 46% se ubicó en "Regular", el 36% mejoró a "Bueno", y el 7% alcanzó la categoría de "Muy bueno". Esto refleja que, aunque una parte considerable de los estudiantes aún requiere ajuste en su postura, la mayoría logró un progreso en esta habilidad crucial para el tiro.

Para el ítem de la colocación de la flecha en la cuerda del arco, se logra evidenciar que después de la estrategia, el 34% avanzó a "Bueno", y el 7% alcanzó "Muy bueno". Estos resultados sugieren que, aunque algunos estudiantes todavía tienen dificultades con la colocación de la flecha, la mayoría ha mejorado sustancialmente en esta técnica.

En lo que respecta al pretensado del arco y la sujeción de la flecha, se evidenció que el 48% se situaba en "Regular", el 30% avanzó a "Bueno", y el 10% alcanzó "Muy bueno". Estos resultados indican un avance claro en la fase inicial del disparo, demostrando un mejor control y coordinación en el uso del arco.

En el ítem sobre el inicio del tensado, el 33% mejoró a "Bueno", y el 7% llegó a "Muy bueno". Esto sugiere que la estrategia pedagógica ha permitido a la mayoría de los

estudiantes alcanzar un mejor dominio en el momento de tensar el arco, aunque una proporción sigue necesitando perfeccionar esta etapa.

El ítem de anclaje y apuntado mostró que, tras la estrategia, el postest registró una disminución del 13% en "Malo", mientras que el 47% permaneció en "Regular", el 30% pasó a "Bueno", y el 10% alcanzó "Muy bueno". Estos datos sugieren que, si bien una parte significativa de los estudiantes ha mejorado, algunos aún necesitan desarrollar mayor precisión en el apuntado.

Respecto a la liberación de la flecha, después de la intervención, el postest mostró que el 17% continuaba en "Malo", el 43% en "Regular", el 34% alcanzó "Bueno", y el 6% llegó a "Muy bueno". Esto indica que la estrategia ayudó a mejorar la técnica de liberación de la cuerda, aunque un grupo de estudiantes aún requiere más práctica para perfeccionar esta habilidad.

En el ítem sobre el balanceo del arco tras el disparo, el 48% en "Regular", el 31% mejoró a "Bueno", y el 5% alcanzó "Muy bueno". Este cambio sugiere que los estudiantes han avanzado en el control postural y la dinámica del arco tras el disparo.

El ítem referente a salir de la línea de tiro mostró que el 49% permanecía en "Regular", el 34% mejoró a "Bueno", y el 5% alcanzó "Muy bueno". Esto indica una mejora en el comportamiento y seguridad al salir de la línea de tiro, aunque aún algunos estudiantes deben perfeccionar este aspecto.

Finalmente, en el ítem sobre verificar el impacto de la flecha, tras la estrategia, el postest reflejó que solo el 11% continuaba en "Malo", el 45% permanecía en "Regular", el 36% mejoró a "Bueno", y el 8% alcanzó "Muy bueno". Estos resultados sugieren que los estudiantes lograron una mejora significativa en la evaluación de sus propios tiros.

Por otro lado, los resultados del análisis de las tres tandas de lanzamientos antes y después de la aplicación de la estrategia pedagógica de tiro con arco se presentan en las Tablas 11 y 12. La Tabla 11 muestra la media de lanzamientos realizados en cada tanda, donde en la primera tanda, que evalúa los lanzamientos necesarios para acertar 5 dieces o flechas en el amarillo, se observó una reducción significativa antes de la intervención, pues los estudiantes necesitaban un promedio de 19,48 lanzamientos, mientras que después de la estrategia pedagógica este número disminuyó a 9,8 lanzamientos.

Lo anterior refleja que los estudiantes necesitaron menos intentos para alcanzar el objetivo, evidenciando así un aumento en su precisión y habilidad para acertar en el amarillo tras la intervención.

Asimismo, respecto a los lanzamientos necesarios para acertar 10 flechas en el amarillo, se reportaron resultados positivos. Mientras que en el pretest el promedio de lanzamientos fue de 37,09, en el posttest se redujo considerablemente a 18,3 lanzamientos. Este descenso de 18,79 lanzamientos sugiere que los estudiantes lograron mejorar su técnica y precisión de manera significativa, necesitando casi la mitad de intentos para cumplir con el mismo objetivo después de la estrategia pedagógica.

Por último, en términos de la cantidad de amarillos obtenidos con 10 lanzamientos de flechas, los resultados indican un incremento positivo. En el pretest, los estudiantes acertaban un promedio de 2,91 flechas en el amarillo; sin embargo, tras la intervención, este promedio aumentó a 6,5 amarillos, con una mejora de 3,59 aciertos. Este incremento subraya la efectividad de la estrategia pedagógica, al lograr que los estudiantes obtuvieran más amarillos con el mismo número de lanzamientos, lo que denota una mejora considerable en su precisión.

Tabla 11

Media de tiros por tanda en Pretest y posttest en prueba de iniciación en tiro con arco M.S.

Tandas de lanzamientos	Pretest	Posttest	Mejora
Lanzamientos necesarios para 5 flechas (M)	19,48	9,8	↓ -9,68
Lanzamientos necesarios para 10 flechas (S)	37,09	18,3	↓ -18,79

Fuente: elaboración propia, 2024.

Lo anterior se vio reflejado de igual manera en el coeficiente de perfección (CP), observando una mejora significativa entre el pretest y el posttest. En el pretest, el coeficiente promedio fue de 17,72, lo que indica que los estudiantes presentaban una falta de técnica considerable antes de la intervención pedagógica. Ahora bien, tras la aplicación de la estrategia, el CP disminuyó drásticamente a 3,55, clasificando a los estudiantes en un nivel de bien, lo que representa una mejora al disminuir 14,17 puntos el coeficiente. La mejora en el coeficiente de perfeccionamiento indica que la estrategia pedagógica de tiro con arco fue efectiva, permitiendo a los estudiantes pasar de un desempeño con falta de técnica a uno bueno, acercándolos a un nivel de perfección en sus lanzamientos.

Tabla 12

Media de Coeficiente de perfección en Pretest y postes des test de iniciación en tiro con arco.

Tandas de lanzamientos	CP Pretest	CP Posttest	Mejora
Coeficiente de perfeccionamiento	Falta técnica (M=17,72)	Bien (M=3,55)	↓ -14,17

Fuente: elaboración propia, 2024.

9. Discusión de resultados

Los resultados de esta investigación sobre la implementación de una estrategia pedagógica de tiro con arco para el aprovechamiento del tiempo libre en estudiantes de quinto grado de la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño, proporcionan hallazgos significativos en términos de desarrollo integral en contextos educativos. Esta iniciativa busca no solo fomentar habilidades técnicas en el tiro con arco, sino también promover el desarrollo personal, social y académico de los estudiantes a través de la práctica de un deporte menos convencional, contribuyendo a la literatura existente sobre el uso del deporte en la educación integral de los estudiantes.

Es importante destacar que, aunque varios estudios abordan el efecto de actividades extracurriculares deportivas en el desarrollo socioemocional y físico, la implementación del tiro con arco en una institución educativa y con estudiantes jóvenes añade un enfoque novedoso y contextualizado. Según Marzano et al. (2001), las actividades deportivas pueden mejorar aspectos como la disciplina, la motivación y el rendimiento académico, lo cual se reflejó en el entusiasmo y compromiso de estudiantes, padres y docentes involucrados en esta estrategia.

En primer lugar, los datos de la encuesta indican un interés considerable por parte de los estudiantes hacia las actividades extracurriculares y recreativas, especialmente en deportes y juegos. Este hallazgo coincide con estudios previos que subrayan el valor de estas actividades en la educación, ya que fomentan el bienestar y la integración social de los estudiantes, además de contribuir a su desarrollo físico y emocional (Eccles y Barber, 1999; Mahoney et al., 2005). Así, la inclinación hacia actividades deportivas ofrece a la institución la oportunidad de implementar programas que respondan a estas preferencias, enriqueciendo la oferta educativa y promoviendo una formación integral.

No obstante, uno de los desafíos identificados es la experiencia limitada del docente a cargo en la gestión de actividades extracurriculares, a pesar de su sólida formación académica y experiencia en la docencia. Esto resalta la importancia de capacitar a los docentes no solo en su especialidad, sino también en habilidades complementarias que les permitan abordar diversas áreas de interés estudiantil (Valladares y Villafuerte, 2016). La disposición del docente para capacitarse en tiro con arco y su interés por innovar destacan el papel fundamental que juegan los educadores como agentes de cambio y promotores de nuevas iniciativas en el ámbito escolar.

Por otro lado, la estrategia pedagógica para enseñar tiro con arco se despliega a lo largo de seis semanas, cada una con objetivos específicos. En la primera semana, se introduce el deporte proporcionando a los estudiantes conocimientos sobre su historia y beneficios, además de presentarles el equipo necesario, lo cual les ayuda a familiarizarse y seleccionar el equipo adecuado. En la segunda semana, se trabaja la postura básica y el manejo del arco, mientras que la tercera semana se enfoca en técnicas avanzadas como el anclaje y la concentración, esenciales para la precisión y consistencia en el tiro (Weiss y Wiese-Bjornstal, 2009; Anderson, 2017).

Asimismo, en la cuarta semana, los estudiantes aprenden sobre conceptos como el ojo dominante y la alineación, mientras que en la quinta semana experimentan con el tiro a distintas distancias, lo que les permite adaptar su técnica según el objetivo y mejorar su precisión (Smith y Chamberlin, 2016; Thompson y Araujo, 2014). Finalmente, la sexta semana culmina con juegos y competencias amistosas, fomentando un ambiente competitivo y a la vez relajado, donde los estudiantes reciben retroalimentación y reconocimiento por sus logros, reforzando su motivación y espíritu deportivo (Côté y Hancock, 2016; Weiss y Wiese-Bjornstal, 2009).

En cuanto a los resultados obtenidos en los pre-test y post-test, se observan mejoras significativas en la aptitud física y el conocimiento técnico de los estudiantes. Aunque algunos

aún se encuentran en categorías de "Malo" y "Regular", la mayoría avanzó hacia "Bueno" y "Muy bueno". Estos resultados sugieren que la estrategia ha sido eficaz, aunque se requiere un trabajo continuo para un dominio completo de las técnicas. Este progreso se alinea con la teoría de aprendizaje experiencial de Kolb (1984), que resalta el valor del aprendizaje práctico. Además, el apoyo activo de padres y docentes, quienes percibieron mejoras en la conducta y actitudes de los estudiantes, subraya la importancia del entorno en el éxito de la intervención educativa (Bronfenbrenner, 1979).

Es así como, implementar una estrategia pedagógica extracurricular basada en la práctica del tiro con arco para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de quinto grado en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño, se muestra como una propuesta pertinente y significativa, pues no solo promueve el desarrollo integral de los estudiantes, potenciando habilidades técnicas y físicas, sino que también fomenta valores como la colaboración, el respeto y la disciplina. Al ser una actividad novedosa, facilita la motivación y el compromiso de los estudiantes, quienes encuentran en este deporte una oportunidad para descubrir nuevas formas de expresión y superación personal. Además, la estrategia permite a la institución enriquecer su oferta extracurricular, adaptándose a las necesidades y preferencias de los estudiantes, y contribuyendo a su desarrollo académico, social y emocional de manera integral.

10. Conclusiones

Los hallazgos del estudio de la implementación de la estrategia pedagógica basada en el tiro con arco en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño, destacan la relevancia de este enfoque para el desarrollo integral de los estudiantes. En primer lugar, los resultados indican que los estudiantes mostraron un interés significativo en participar en actividades recreativas, lo que sugiere que la inclusión de deportes menos convencionales, como el tiro con arco, puede enriquecer su experiencia educativa y contribuir a su desarrollo físico, emocional y social. En este contexto, el aprovechamiento del tiempo libre se convierte en un factor clave, ya que la práctica de actividades deportivas puede ofrecer a los estudiantes alternativas constructivas para utilizar su tiempo libre, alejándolos de comportamientos de riesgo y fomentando una vida activa y saludable.

Además, aunque el docente enfrentaba desafíos debido a su falta de experiencia en actividades extracurriculares, su disposición para capacitarse y adaptar la estrategia pedagógica a las necesidades de los estudiantes evidencia su compromiso con la innovación educativa. Esta actitud resalta la importancia del desarrollo profesional continuo de los docentes, que es esencial para implementar eficazmente programas extracurriculares. En este sentido, el fortalecimiento de las competencias docentes no solo impacta en la calidad de la enseñanza, sino que también mejora la gestión del tiempo libre, convirtiéndolo en un espacio propicio para el aprendizaje y el desarrollo personal.

Por último, el análisis de los resultados obtenidos del pre-test y post-test refleja mejoras significativas en las habilidades técnicas y el desempeño de los estudiantes, lo que sugiere que la estrategia pedagógica fue efectiva y contribuyó al dominio de las técnicas de tiro con arco. Esta evidencia, junto con el apoyo activo de padres y docentes, indica que el entorno escolar y

familiar desempeña un papel fundamental en el éxito de las intervenciones educativas. En resumen, la implementación de esta estrategia no solo enriquece la oferta educativa de la institución, sino que también ofrece a los estudiantes oportunidades valiosas para el desarrollo de competencias y habilidades que serán beneficiosas a lo largo de su vida, promoviendo así un uso más consciente y productivo de su tiempo libre.

11. Recomendaciones

Para futuras investigaciones sobre la estrategia pedagógica basada en el tiro con arco en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño, se recomienda ampliar la población objeto de estudio, con el fin de obtener resultados más representativos y generalizables. Incluir una mayor diversidad de participantes, tanto en términos de regiones geográficas como de contextos socioeconómicos, permitirá una mejor comprensión de los efectos del tiro con arco en el desarrollo integral de los estudiantes. Esto contribuiría a generar intervenciones más ajustadas a las necesidades específicas de diferentes grupos poblacionales, lo cual es esencial para el desarrollo de estrategias educativas más efectivas y aplicables a nivel general.

Asimismo, se sugiere la implementación de estudios longitudinales que permitan observar el efecto de la práctica del tiro con arco a largo plazo. Dado que el desarrollo de habilidades físicas, emocionales y sociales puede requerir seguimiento y ajustes continuos, este enfoque permitiría no solo evaluar la sostenibilidad de los avances obtenidos, sino también identificar factores que influyan en la permanencia de los beneficios asociados a la práctica de este deporte.

Por otra parte, resulta fundamental fomentar la sensibilización y el apoyo de la comunidad hacia la importancia de las actividades extracurriculares en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes. Esto implica la creación de programas educativos dirigidos a familiares, docentes y la sociedad en general, para aumentar la comprensión sobre los beneficios del tiro con arco y reducir el estigma asociado a la práctica de deportes menos convencionales. Un entorno más inclusivo y comprensivo permitirá que los estudiantes participen de manera activa en su educación y en la vida comunitaria, favoreciendo su desarrollo integral y su calidad de vida.

Además, se recomienda la implementación de un sistema de evaluación que no solo contemple el rendimiento técnico en el tiro con arco, sino que también evalúe aspectos como la motivación, el trabajo en equipo y la resiliencia de los estudiantes. Este enfoque podría brindar una visión más holística del efecto de la estrategia pedagógica, ayudando a ajustar las intervenciones según las necesidades emergentes de los participantes.

Finalmente, se sugiere a los profesionales de la educación y del deporte continuar explorando el uso de enfoques pedagógicos innovadores, como el tiro con arco, que pueden fomentar la motivación y el compromiso de los estudiantes. La conexión con actividades físicas que promueven tanto el desarrollo personal como el bienestar social puede facilitar la adherencia a estas estrategias y potenciar los resultados esperados en la formación integral de los jóvenes. También sería beneficioso establecer alianzas con expertos en educación física y pedagogía para asegurar la calidad de las intervenciones y garantizar que se basen en evidencias sólidas que respalden su eficacia.

Referencias Bibliográficas

Aguirre, J., Morales, P., & Carrillo, L. (2020). Actividades extracurriculares y su impacto en el rendimiento académico y social de estudiantes de primaria. *Revista de Educación Integral*, 25(1), 45-62. <https://doi.org/10.1234/revedu.2020>

Alcaldía de Valledupar. (2020). *Plan de desarrollo municipal 2020-2023*.
<https://www.valledupar.gov.co/>

Anderson, M. (2017). *El proceso de entrenamiento: Principios y práctica*. Routledge.

Aquí tienes la bibliografía con los títulos traducidos al español para adaptarlos a tu texto en APA:

Arboleda, J. [Ed.]. (2020). *Libro de investigación: Educación y Pedagogía 2020*. Cuba: Editorial REDIPE (95857440). <https://redipe.org/editorial/educacion-y-pedagogia-cidep-2020/>

Arco de Hoy. (s.f.). Zonas de campo de tiro con arco. Arco de Hoy. Recuperado el 4 de octubre de 2024, de <https://arcodehoy.com/blog-arco/tiro-con-arco/zonas-de-campo-de-tiro-con-arco>

Arévalo, M., Barbosa, L., & Villa, S. (2022). *Estrategia lúdica para el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes de secundaria en la Institución Educativa El Aserrío* [Trabajo de especialista, Fundación Universitaria Los Libertadores].
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/5473/AR%C3%89VALO_BARBOSA_VILLA_2022.pdf?sequence=1

Arqueros Costa del Sol. (s.f.). Reglamento del club. Arqueros Costa del Sol. Recuperado el 4 de octubre de 2024, de <https://www.arqueroscostadelsol.org/blank-3>

Arqueros Top. (s.f.). Qué protecciones llevan los arqueros. Arqueros Top. Recuperado el 4 de octubre de 2024, de <https://arqueros.top/tipos-de-arcos/arco-de-poleas/que-protecciones-llevan-los-arqueros/>

Arrieta Montoya, G., & Rodríguez Cifuentes, D. (2021). *Lúdica y aprovechamiento del tiempo libre en niños y niñas del grado transición* [Trabajo de Especialización, Fundación Universitaria Los Libertadores].
https://repository.libertadores.edu.co/bitstream/handle/11371/4129/Arrieta_Rodriguez_2021.pdf?sequence=1

Auhuber, L., Vogel, M., Grafe, N., Kiess, W., & Poulain, T. (2019). Leisure Activities of Healthy Children and Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12), 2078. <https://doi.org/10.3390/ijerph16122078>

Avilez Rivera, H., & Arciniegas Beltrán, M. (2019). *Diseño de un modelo del aprovechamiento del tiempo libre, para la promoción de hábitos saludables en la I.E.T Félix Tiberio Guzmán en los grados 7° y 8°* [Trabajo de grado, Institución Tolimense de Formación Técnica Profesional].

Asociación Médica Mundial. (1964). Declaración de Helsinki: Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. Recuperado de <https://www.anmm.org.mx>

Baena, M., & Romero, S. A. (2020). *Relación entre el uso/abuso del internet y la actitud hacia la compra online en jóvenes de la ciudad de Barranquilla con edades entre 25 y 35 años* [Tesis de grado, Universidad de la Costa].
<https://repositorio.cuc.edu.co/bitstream/handle/11323/6425/Relaci%C3%B3n%20entre%20el%20uso->

abuso%20del%20internet%20y%20la%20actitud%20hacia%20la%20compra%20online%20en%20j%20C3%B3venes.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Beltrán Picón, S. P. (2018). Sports, recreational, academic and cultural activities for children aged 6 to 12 years belonging to economical level 1 and 2 of Barranquilla-Colombia. *Revista Encuentros*, 16(02). <https://doi.org/10.15665/encuent.v16i02.1241>

Cardona Ortiz, G. (2020). *Representaciones sociales de ocio y tiempo libre en relación con la percepción de salud en estudiantes de la Universidad de la Amazonia* [Trabajo de grado, Universidad del Tolima].
<https://repository.ut.edu.co/server/api/core/bitstreams/7c9d29a4-4c99-43d3-a34a-a365c849eb8b/content>

Cavalcante, F. R., Dos Santos Nascimento, O. A., & Filho, A. L. (2023). In private recreation, in public education: The characteristics of subjects related to leisure in physical education courses. *Movimento*, 29. <https://doi.org/10.22456/1982-8918.127561>

Chica, L., Escandón, D., Bernal, C., & Morales, S. (2020). *Proyecto de intervención para padres de familia con hijos en primaria para promover el uso adecuado de las TICS a partir de la crianza positiva en un colegio privado de la ciudad de Medellín* [Trabajo de grado, Universidad CES].
https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4355/1017237760_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Colás, P. (2007). La Investigación – Acción y la generación de conocimiento educativo.

Coldeportes. (2011). *Decreto 4183 de 2011*. <https://www.coldeportes.gov.co/>

Congreso de Colombia. (1991). *Constitución Política de Colombia*.
<https://www.corteconstitucional.gov.co/>

Congreso de Colombia. (1994). *Ley General de Educación 115 de 1994*.

<https://www.mineducacion.gov.co/>

Congreso de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995*. <https://www.minjusticia.gov.co/>

Congreso de Colombia. (2019). *Ley 1967 de 2019*. <https://www.minjusticia.gov.co/>

Contreras Jordán, O. R., Pérez-Díaz, F. J., & Núñez, J. L. (2020). El impacto de la actividad física en el desarrollo infantil: Una revisión de estudios recientes. *Journal of Education and Sports Psychology*, 10(2), 98-112. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2020.01.012>

Côté, J., & Hancock, D. J. (2016). Políticas basadas en evidencia para programas deportivos juveniles. *International Journal of Sport Policy and Politics*, 8(1), 51–65. <https://doi.org/10.1080/19406940.2014.919338>

Camacho Carantón, T., Flórez Rico, M. E., Gaibao Mier, D. M., Aguirre Lora, M. A., Pasive Castellanos, Y., & Murcia Neira, G. (2012). *Estrategias pedagógicas en el ámbito educativo*. Recuperado de <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/estrategias%20pedagogicas.pdf>

Colegio Williams. (2021). *Relevancia y tipos de las actividades extracurriculares en la preparatoria*. Blog del Colegio Williams. <https://blog.colegiowilliams.edu.mx/relevancia-actividades-extracurriculares-preparatoria>

Convención sobre los Derechos del Niño. (1989). Convención sobre los Derechos del Niño. Naciones Unidas. <https://www.unicef.org/convencion>

Decreto 1228 de 1995 - Gestor Normativo - Función Pública. *Decreto 1228 de 1995 [política nacional del deporte]*. <https://funcionpublica.gov.co/>

- Eccles, J. S., & Barber, B. L. (1999). Student council, volunteering, basketball, or marching band: What kind of extracurricular involvement matters? *Journal of Adolescent Research*, 14(1), 10-43.
- Estévez Gómez, E. F., & Hoyos Cuartas, L. A. (2021). Caracterización de las actividades de tiempo libre de los adolescentes del municipio del Valle de San José - Santander y las expectativas frente a los programas de actividad física. *Revista Digital: Actividad Física y Deporte*, 7(1), 1–14. <https://doi.org/10.31910/rdafd.v7.n1.2021.1793>
- Equipo de Enciclopedia Significados. (2024). *Tiempo libre*. Significados. <https://www.significados.com/tiempo-libre/>
- Feng, C. (2023). Concentration improvement test for athletes in archery training. *Revista Brasileira de Medicina Do Esporte*, 29. https://doi.org/10.1590/1517-8692202329012022_0382
- Equipo editorial, Etecé (17 de septiembre de 2024). *Pedagogía*. Enciclopedia Concepto. Recuperado el 19 de octubre de 2024 de <https://concepto.de/pedagogia/>.
- Fernández, M., & Martínez, G. (2020). La importancia del tiempo libre en el desarrollo integral de los estudiantes: Un enfoque educativo. *Revista Internacional de Educación*, 10(3), 123-137. <https://doi.org/10.5678/reinted.2020>
- Flores Allende, G., Correa Cortez, M., & Cervantes Medina, M. (2020). Deporte, cultura y uso de tecnologías en el tiempo libre de jóvenes universitarios. *Espiral. Cuadernos del Profesorado*, 13(27).
- Glosario - Significados, Conceptos, Definiciones. (2022, octubre). Concepto de paradigma sociocrítico según autores. <https://glosario.co/concepto-de-paradigma-sociocritico-segun-autores/>

- González, L. A. (2017, 6 de junio). *Proyecto del aprovechamiento positivo del tiempo libre en el municipio de Zipaquirá, Cundinamarca* [Tesis de Especialización, Universidad Militar Nueva Granada]. <https://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/16692>
- González, M. (2017). Actividad física y sedentarismo en la población escolar: un análisis global. *Revista Internacional de Educación Física*, 25(2), 13-28.
- Huizinga, J. (2021). El concepto de tiempo libre en la educación moderna. *Revista Pedagógica*, 28(2), 98-114. <https://doi.org/10.2345/revped.2021>
- Huertas, J. A., Caro, J., Vásquez, L., & Vélez, A. (2016). *Caracterización del tiempo libre en adolescentes y expectativas sobre los programas de actividad física*. Repositorio de la Universidad Pedagógica y Tecnológica de Colombia. <https://repositorio.uptc.edu.co/handle/001/2438>
- Jiménez, C., & González, S. (2019). Tiro con arco y desarrollo cognitivo: Un análisis en estudiantes de primaria. *Deportes y Educación*, 12(4), 58-73. <https://doi.org/10.8765/deped.2019>
- Kerr, R., & Janelle, C. M. (2009). *Desempeño experto en el deporte: Perspectivas actuales y temas críticos*. Routledge.
- Lidor, R., & Ziv, G. (2014). *Aspectos psicológicos del entrenamiento en tiro con arco: Aplicaciones e investigación*. *Sport Psychology*, 28(3), 255–269. <https://doi.org/10.1080/10413200.2013.867914>
- López, J., & Pérez, A. (2021). El impacto de las actividades extracurriculares en la convivencia escolar y el desarrollo personal: una revisión sistemática. *Educación y Sociedad*, 40(1), 57-74.

- López-Torres, I., Muñoz-Álvarez, M., & Sánchez, J. (2020). Sedentarismo y sus repercusiones en la salud mental. *Revista Científica*, 5(2), 45-50.
<https://www.redalyc.org/pdf/5516/551656962003.pdf>
- Mahoney, J. L., Cairns, B. D., & Farmer, T. W. (2005). Promoting interpersonal competence and educational success through extracurricular activity participation. *Journal of Educational Psychology*, 97(3), 432.
- Mendoza, I. (2021). Impacto de las actividades extracurriculares en comunidades de bajos recursos: Un estudio en Colombia. *Journal of Public Health*, 23(4), 345-357.
- Ministerio de Cultura. (2003). *Decreto 1746 de 2003*. <https://www.mincultura.gov.co/>
- Ministerio del Deporte. (2020). *Plan Nacional de Recreación 2020-2026*.
<https://www.mindeporte.gov.co/>
- Morillas, A. (1995). Muestreo en poblaciones finitas: curso básico Muestreo en poblaciones finitas, 30. Recuperado de https://nanopdf.com/download/muestreo-en-oblacionesfinitas_pdf
- Naciones Unidas. (2001). *Declaración Universal de Derechos Humanos*. <https://www.un.org/>
- Naciones Unidas. (2020). *Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible*. <https://www.un.org/>
- Nelson, T. D., & Thomas, K. T. (2008). *Adquisición de habilidades motoras en niños: Un enfoque basado en restricciones*. Human Kinetics.
- Olimpia. (2016). La enseñanza de tiro con arco en la iniciación deportiva. *OLIMPIA: Revista de la Facultad de Cultura Física de la Universidad de Granma*, 13(41), 49-60.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6210836>
- Parada, A. (2018). *Aprovechamiento del tiempo libre en los estudiantes del colegio mesitas sede las juntas del municipio de Hacarí Norte de Santander*. [Tesis de Especialización,

Universidad de pamplona].

http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/3777/1/Parada_2018_TG.pdf

Parra, L. (2018). *Actividades lúdicas coordinativas en la iniciación del tiro con arco en los estudiantes de educación básica en la unidad educativa Carlos Cisneros, ciudad Riobamba, provincia de Chimborazo*. [Tesis de Maestría, Universidad Técnica De Ambato].

<https://repositorio.uta.edu.ec/bitstream/123456789/28345/1/0602947988%20Luis%20Hernandez%20Parra%20Zabala.pdf>

Pérez-Rivera, H., & Castillo-Murillo, J. (2023). Intervención educativa sobre tiempo libre en adolescentes: Impacto en salud y bienestar. *Salud Pública y Sociedad*, 5(1), 37-45.

<https://doi.org/10.5679/saludps.2023>

Revista Médica. (2021). El impacto del sedentarismo en la salud física y mental. *Ocronos*.

<https://revistamedica.com/impacto-sedentarismo-salud-fisica-mental/>

Rodríguez, S. (2020). Tiempo libre y salud mental en estudiantes universitarios: Un análisis cualitativo. *Revista de Psicología y Salud*, 15(3), 112-128.

<https://doi.org/10.12345/revpsic2020>

Sevilla Pérez, M. D., y Runte Geidel, A. (2016). El uso de las actividades extraescolares en educación infantil, desigualdades y políticas educativas. *Revista Internacional de Apoyo a la Inclusión, Logopedia, Sociedad y Multiculturalidad*, 2(4), 201-217. Universidad de Jaén. <https://www.redalyc.org/journal/5746/574660900014/html/>

Salazar, M. (2009). Test de tiro con Arco M.S. <http://tiroconarcoms.blogspot.com/2009/12/tests-de-iniciacion-delmetodo-masal.html>

- Sampieri, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. Sexta Ed. <https://academia.utp.edu.co/grupobasicoclinicayaplicadas/files/2013/06/Metodolog%C3%ADa-de-la-Investigaci%C3%B3n.pdf>
- Smith, D., & Chamberlin, J. (2016). *Aprendizaje y desempeño en deportes: La ciencia detrás de las mejores prácticas*. Routledge.
- Stapleton, C. (2011). Aplicación práctica de la psicología deportiva para entrenadores. *Psychology of Sport*, 29(1), 69–79. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.10.005>
- Suárez, M. (2019). El tiempo libre y su relación con el rendimiento académico: Un estudio en estudiantes universitarios de Colombia. *Revista de Educación Superior*, 24(2), 89-104. <https://doi.org/10.5678/revedu2019>
- Thompson, B., & Araujo, D. (2014). *Dinámicas ecológicas en el rendimiento deportivo: Una introducción*. Routledge.
- Valladares, L., & Villafuerte, L. (2016). La importancia de la formación docente en actividades extracurriculares. *Revista de Investigación Educativa*, 34(2), 201-213.
- Weiss, M. R., & Wiese-Bjornstal, D. M. (2009). Promoviendo el desarrollo juvenil positivo a través de la actividad física. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 80(2), 211–225. <https://doi.org/10.1080/02701367.2009.10599556>
- Zimmerman, B. J. (2002). Becoming a self-regulated learner: An overview. *Theory into Practice*, 41(2), 64-70.

Anexos

Anexo 1. Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo

Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Padres de Familia).

1. ¿Realiza su hijo actividades lúdicas, recreativas, artísticas o deportivas durante su tiempo libre?

- Sí No

2. ¿En la actualidad en que invierte su hijo la mayor parte de su tiempo libre?

- Celular Internet
 Deporte Hobbys
 dormir

3. ¿Conoce usted sobre el deporte de tiro con arco o tiene alguna noción de que trata este deporte?

- Sí No

4. ¿Qué opina usted que en la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño se realizaran actividades extracurriculares para el aprovechamiento del tiempo libre?

- Es una excelente idea No considero que sea necesario, los estudiantes ya tienen muchas responsabilidades.
 Me parece una buena opción, pero depende del tipo de actividad. No estoy de acuerdo, prefiero que los estudiantes usen su tiempo libre en otras actividades.
 No tengo una opinión clara al respecto.

5. ¿Le gustaría que su hijo aprendiera y practicara el deporte de tiro con arco de forma gratuita siendo este una actividad extracurricular dentro de la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño?

- Sí No

Anexo 2. Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo

Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Estudiantes).

Sexo: _____ Grado: _____ Edad: _____

1. ¿Haces actividades divertidas, artísticas o deportivas cuando no tienes clases?

Sí

No

2. ¿Qué actividades prefieres hacer cuando tienes tiempo libre?

Deportes

Uso de aparatos tecnológicos

Tareas escolares

Tareas domesticas

Otros:

3. ¿Te gustaría que en el colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño, se hicieran actividades divertidas después de clases para aprovechar mejor el tiempo libre?

Sí

No

4. ¿Te gustaría aprender y practicar tiro con arco como parte de las actividades del colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño?

Sí

No

Anexo 3. Percepciones y Necesidades en la Implementación de Actividades Extracurriculares de Tiro con Arco. (Docentes).

1. ¿En qué rango de edad te encuentras?

20-30 años

41-50 años

31-40 años

Más de 50 años

2. ¿Cuál es tu sexo?

- Femenino

 Prefiero no decirlo
 Masculino

3. ¿Cuántos años llevas en la docencia?

- Menos de 5 años

 11-20 años
 5-10 años

 Más de 20 años

4. ¿Cuál es tu nivel académico?

- Técnico

 Maestría
 Profesional

 Doctorado

- Especialización

5. ¿Has tenido experiencia previa organizando actividades extracurriculares?

- Sí

 No

6. Si la respuesta es sí, ¿Qué tipo de actividades has coordinado o participado?

7. ¿Te gustaría recibir capacitación en la implementación de actividades deportivas como el tiro con arco?

- Sí
 No

8. ¿Qué tipo de apoyo considerarías necesario para implementar la estrategia de tiro con arco? (Selecciona todas las que apliquen)

- Capacitación técnica en tiro con arco

 Apoyo de otros docentes o personal
 Materiales y recursos específicos

 Otra...
 Apoyo logístico

9. ¿Cuáles son los principales retos que crees que enfrentarías al implementar esta estrategia extracurricular?

Anexo 4. Validación Encuestas



1

Valledupar, 22 de abril de 2024

Señor:
PhD. Yeferson Barrera.
Universidad Popular del Cesar

Cordial saludo, apreciado docente.

Por medio de la presente, me dirijo a usted de manera respetuosa para solicitarle la emisión de un juicio conceptual metodológico (forma y fondo) sobre el instrumento diseñado (encuesta), con el fin de obtener la aprobación u observaciones, dada su reconocida trayectoria y experiencia en el campo de la investigación, su perspectiva sería invaluable para refinar y mejorar el instrumento en mención y así lograr una mayor validez interna al momento del análisis de la información que motiva la presente investigación sobre el *“Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño”*. Esta encuesta busca identificar las percepciones y actitudes de estudiantes, docentes y padres de familia sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la institución. Adjunto a esta carta encontrará el borrador del cuestionario para su revisión.

En particular, me gustaría conocer su opinión sobre los siguientes aspectos:

1. **Claridad de las preguntas:** ¿Las preguntas son comprensibles y están formuladas de manera clara?
2. **Pertinencia del contenido:** ¿El contenido de las preguntas es relevante y adecuado para el objetivo de la encuesta?
3. **Exhaustividad:** ¿Hay algún aspecto importante relacionado con el consumo de sustancias estimulantes que no esté cubierto por las preguntas?
4. **Longitud de la encuesta:** ¿La encuesta es demasiado extensa o adecuada en términos de tiempo requerido para completarla?

Agradezco de antemano su tiempo y disposición para colaborar en este proyecto. Por favor, no dude en contactarme si tiene alguna pregunta o necesita información adicional.

Quedo a la espera de su respuesta y le agradezco nuevamente por su amable cooperación.

Atentamente,

Kiely Loraine González Carranza
Estudiante Investigador
Universidad Popular del Cesar



2

EFFECTO DE UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EXTRACURRICULAR BASADA EN LA PRÁCTICA DEL TIRO CON ARCO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL

TIEMPO LIBRE DE ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO: ESTUDIO EN LA I.E. LOPERENA GARUPAL, SEDE DIVINO NIÑO

Objetivo general.

Evaluar el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre basada en la práctica del tiro con arco en estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.

ENCUESTA SOBRE PERCEPCIONES Y ACTITUDES SOBRE EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA PRÁCTICA DEL TIRO CON ARCO

INSTRUCCIONES:

Apreciado participante esta encuesta tiene como objetivo conocer las percepciones y actitudes sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la Institución Educativa Loperena Garupal, Sede Divino Niño, Jornada mañana, por lo que, es completamente anónima y voluntaria. Sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación para entender su percepción frente al aprovechamiento del tiempo libre. Le pedimos que sea lo más objetivo y sincero posible en la elección de las respuestas. Agradecemos su participación.

Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Padres de Familia).

1. ¿Realiza su hijo actividades lúdicas, recreativas, artísticas o deportivas durante su tiempo libre?

- Sí No

2. ¿En la actualidad en que invierte su hijo la mayor parte de su tiempo libre?

- Celular Internet
 Deporte Hobbys
 dormir

3. ¿Conoce usted sobre el deporte de tiro con arco o tiene alguna noción de que trata este deporte?

- Sí No



1

4. ¿Qué opina usted que en la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño se realizaran actividades extracurriculares para el aprovechamiento del tiempo libre?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Es una excelente idea | <input type="radio"/> No considero que sea necesario, los estudiantes ya tienen muchas responsabilidades. |
| <input type="radio"/> Me parece una buena opción, pero depende del tipo de actividad. | <input type="radio"/> No estoy de acuerdo, prefiero que los estudiantes usen su tiempo libre en otras actividades. |
| <input type="radio"/> No tengo una opinión clara al respecto. | |

5. ¿Le gustaría que su hijo aprendiera y practicara el deporte de tiro con arco de forma gratuita siendo esta una actividad extracurricular dentro de la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño?

- Sí No

Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Estudiantes).

Sexo: _____ Grado: _____ Edad: _____

1. ¿Haces actividades divertidas, artísticas o deportivas cuando no tienes clases?

- Sí
 No

2. ¿Qué actividades prefieres hacer cuando tienes tiempo libre?

- Deportes
 Uso de aparatos tecnológicos
 Tareas escolares
 Tareas domésticas
 Otros:

3. ¿Te gustaría que en el colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño, se hicieran actividades divertidas después de clases para aprovechar mejor el tiempo libre?

- Sí
 No

4. ¿Te gustaría aprender y practicar tiro con arco como parte de las actividades del colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño?

- Sí
 No

Percepciones y Necesidades en la Implementación de Actividades Extracurriculares de Tiro con Arco. (Docentes).



1. ¿En qué rango de edad te encuentras?

<input type="radio"/> 20-30 años	<input type="radio"/> 41-50 años
<input type="radio"/> 31-40 años	<input type="radio"/> Más de 50 años
2. ¿Cuál es tu sexo?

<input type="radio"/> Femenino	<input type="radio"/> Prefiero no decirlo
<input type="radio"/> Masculino	
3. ¿Cuántos años llevas en la docencia?

<input type="radio"/> Menos de 5 años	<input type="radio"/> 11-20 años
<input type="radio"/> 5-10 años	<input type="radio"/> Más de 20 años
4. ¿Cuál es tu nivel académico?

<input type="radio"/> Técnico	<input type="radio"/> Maestría
<input type="radio"/> Profesional	<input type="radio"/> Doctorado
<input type="radio"/> Especialización	
5. ¿Has tenido experiencia previa organizando actividades extracurriculares?

<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
--------------------------	--------------------------
6. Si la respuesta es sí, ¿Qué tipo de actividades has coordinado o participado?
7. ¿Te gustaría recibir capacitación en la implementación de actividades deportivas como el tiro con arco?

<input type="radio"/> Sí
<input type="radio"/> No
8. ¿Qué tipo de apoyo consideraría necesario para implementar la estrategia de tiro con arco? (Selecciona todas las que apliquen)
 - Capacitación técnica en tiro con arco
 - Materiales y recursos específicos
 - Apoyo logístico
 - Apoyo de otros docentes o personal
 - Otra
9. ¿Cuáles son los principales retos que crees que enfrentarías al implementar esta estrategia extracurricular?

¡Gracias por tu participación!



Valledupar, 28 abril de 2024

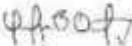
Yo, Yeferson Jesús Barrera Ortiz, con número de identificación CC 17958458 de Valledupar, Doctor en Ciencias de la Educación, 16 años de experiencia docente, universitaria y de instituciones educativas. Por medio de la presente carta doy constancia de la revisión de factibilidad y pertinencia del instrumento sometido a juicio, que será utilizado para el presente estudio *“Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño”*.

Luego de haber revisado la estructura del instrumento para la recolección de información puedo emitir los siguientes juicios:

criterio de evaluación	Nota
1. Claridad de las preguntas: ¿Las preguntas son comprensibles y están formuladas de manera clara?	4.7
2. Pertinencia del contenido: ¿El contenido de las preguntas es relevante y adecuado para el objetivo de la encuesta?	4.5
3. Exhaustividad: ¿Hay algún aspecto importante relacionado con la percepción del aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de tiro con arco?	4.6
4. Longitud de la encuesta: ¿La encuesta es demasiado extensa o adecuada en términos de tiempo requerido para completarla?	4.8
Nota: La escala de evaluación es de 0 a 5	4.6

Observaciones: Se sugiere colocar los nombres de los investigadores. El instrumento cumple con los criterios de evaluación para su aplicación.

Atentamente:

Yeferson Barrera 

Nombre y firma
Teléfono: 3042903353
Cvlac.

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001836499



1

Valledupar, 22 de abril de 2024

Señor:
PhD. Milton Morales.
Universidad Popular del Cesar

Cordial saludo, apreciado docente.

Por medio de la presente, me dirijo a usted de manera respetuosa para solicitarle la emisión de un juicio conceptual metodológico (forma y fondo) sobre el instrumento diseñado (encuesta), con el fin de obtener la aprobación u observaciones, dada su reconocida trayectoria y experiencia en el campo de la investigación, su perspectiva sería invaluable para refinar y mejorar el instrumento en mención y así lograr una mayor validez interna al momento del análisis de la información que motiva la presente investigación sobre el *“Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño”*. Esta encuesta busca identificar las percepciones y actitudes de estudiantes, docentes y padres de familia sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la institución. Adjunto a esta carta encontrará el borrador del cuestionario para su revisión.

En particular, me gustaría conocer su opinión sobre los siguientes aspectos:

1. **Claridad de las preguntas:** ¿Las preguntas son comprensibles y están formuladas de manera clara?
2. **Pertinencia del contenido:** ¿El contenido de las preguntas es relevante y adecuado para el objetivo de la encuesta?
3. **Exhaustividad:** ¿Hay algún aspecto importante relacionado con el consumo de sustancias estimulantes que no esté cubierto por las preguntas?
4. **Longitud de la encuesta:** ¿La encuesta es demasiado extensa o adecuada en términos de tiempo requerido para completarla?

Agradezco de antemano su tiempo y disposición para colaborar en este proyecto. Por favor, no dude en contactarme si tiene alguna pregunta o necesita información adicional.

Quedo a la espera de su respuesta y le agradezco nuevamente por su amable cooperación.

Atentamente,

Jose Alejandro Arzuaga Becerra
Estudiante Investigador
Universidad Popular del Cesar



2

EFFECTO DE UNA ESTRATEGIA PEDAGÓGICA EXTRACURRICULAR BASADA EN LA PRÁCTICA DEL TIRO CON ARCO PARA EL APROVECHAMIENTO DEL

TIEMPO LIBRE DE ESTUDIANTES DE QUINTO GRADO: ESTUDIO EN LA I.E. LOPERENA GARUPAL, SEDE DIVINO NIÑO

Objetivo general.

Evaluar el efecto de una estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre basada en la práctica del tiro con arco en estudiantes de quinto grado de la jornada de la mañana en la Institución Educativa Loperena Garupal, sede Divino Niño.

ENCUESTA SOBRE PERCEPCIONES Y ACTITUDES SOBRE EL APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE Y LA PRÁCTICA DEL TIRO CON ARCO

INSTRUCCIONES:

Apreciado participante esta encuesta tiene como objetivo conocer las percepciones y actitudes sobre el aprovechamiento del tiempo libre y la práctica del tiro con arco en la Institución Educativa Loperena Garupal, Sede Divino Niño, Jornada mañana, por lo que, es completamente anónima y voluntaria. Sus respuestas serán utilizadas únicamente con fines de investigación para entender su percepción frente al aprovechamiento del tiempo libre. Le pedimos que sea lo más objetivo y sincero posible en la elección de las respuestas. Agradecemos su participación.

Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Padres de Familia).

1. ¿Realiza su hijo actividades lúdicas, recreativas, artísticas o deportivas durante su tiempo libre?

Sí

No

2. ¿En la actualidad en que invierte su hijo la mayor parte de su tiempo libre?

Celular

Internet

Deporte

Hobbys

dormir

3. ¿Conoce usted sobre el deporte de tiro con arco o tiene alguna noción de que trata este deporte?

Sí

No



1

4. ¿Qué opina usted que en la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño se realizaran actividades extracurriculares para el aprovechamiento del tiempo libre?

- | | |
|---|--|
| <input type="radio"/> Es una excelente idea | <input type="radio"/> No considero que sea necesario, los estudiantes ya tienen muchas responsabilidades. |
| <input type="radio"/> Me parece una buena opción, pero depende del tipo de actividad. | <input type="radio"/> No estoy de acuerdo, prefiero que los estudiantes usen su tiempo libre en otras actividades. |
| <input type="radio"/> No tengo una opinión clara al respecto. | |

5. ¿Le gustaría que su hijo aprendiera y practicara el deporte de tiro con arco de forma gratuita siendo esta una actividad extracurricular dentro de la Institución Educativa Loperena Garupal sede Divino Niño?

- Sí No

Encuesta de Percepciones y Actitudes sobre el Aprovechamiento del Tiempo Libre y la Práctica del Tiro con Arco (Estudiantes).

Sexo: _____ Grado: _____ Edad: _____

1. ¿Haces actividades divertidas, artísticas o deportivas cuando no tienes clases?

- Sí
 No

2. ¿Qué actividades prefieres hacer cuando tienes tiempo libre?

- Deportes
 Uso de aparatos tecnológicos
 Tareas escolares
 Tareas domésticas
 Otros:

3. ¿Te gustaría que en el colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño, se hicieran actividades divertidas después de clases para aprovechar mejor el tiempo libre?

- Sí
 No

4. ¿Te gustaría aprender y practicar tiro con arco como parte de las actividades del colegio Loperena Garupal, sede Divino Niño?

- Sí
 No

Percepciones y Necesidades en la Implementación de Actividades Extracurriculares de Tiro con Arco. (Docentes).



1. ¿En qué rango de edad te encuentras?

<input type="radio"/> 20-30 años	<input type="radio"/> 41-50 años
<input type="radio"/> 31-40 años	<input type="radio"/> Más de 50 años
2. ¿Cuál es tu sexo?

<input type="radio"/> Femenino	<input type="radio"/> Prefiero no decirlo
<input type="radio"/> Masculino	
3. ¿Cuántos años llevas en la docencia?

<input type="radio"/> Menos de 5 años	<input type="radio"/> 11-20 años
<input type="radio"/> 5-10 años	<input type="radio"/> Más de 20 años
4. ¿Cuál es tu nivel académico?

<input type="radio"/> Técnico	<input type="radio"/> Maestría
<input type="radio"/> Profesional	<input type="radio"/> Doctorado
<input type="radio"/> Especialización	
5. ¿Has tenido experiencia previa organizando actividades extracurriculares?

<input type="radio"/> Sí	<input type="radio"/> No
--------------------------	--------------------------
6. Si la respuesta es sí, ¿Qué tipo de actividades has coordinado o participado?
7. ¿Te gustaría recibir capacitación en la implementación de actividades deportivas como el tiro con arco?

<input type="radio"/> Sí
<input type="radio"/> No
8. ¿Qué tipo de apoyo considerarías necesario para implementar la estrategia de tiro con arco? (Selecciona todas las que apliquen)
 - Capacitación técnica en tiro con arco
 - Materiales y recursos específicos
 - Apoyo logístico
 - Apoyo de otros docentes o personal
 - Otra
9. ¿Cuáles son los principales retos que crees que enfrentarías al implementar esta estrategia extracurricular?

¡Gracias por tu participación!



Valledupar, 28 abril de 2024

Yo, Milton José Morales Vielma, con número de Permiso de Protección Temporal (PPT) 5023796 Valledupar, Doctor en Ciencias Gerenciales, docente ocasional tiempo completo e investigador con 25 años de experiencia. Por medio de la presente carta doy constancia de la revisión de factibilidad y pertinencia del instrumento sometido a juicio, que será utilizado para el presente estudio *“Efecto de una Estrategia Pedagógica Extracurricular basada en la práctica del Tiro con Arco para el aprovechamiento del tiempo libre de estudiantes de quinto grado: estudio en la I.E. Loperena Garupal, Sede Divino Niño”*.

Luego de haber revisado la estructura del instrumento para la recolección de información puedo emitir los siguientes juicios:

Criterio de evaluación	Nota
1. Claridad de las preguntas: ¿Las preguntas son comprensibles y están formuladas de manera clara?	4.5
2. Pertinencia del contenido: ¿El contenido de las preguntas es relevante y adecuado para el objetivo de la encuesta?	4.5
3. Exhaustividad: ¿Hay algún aspecto importante relacionado con la percepción del aprovechamiento del tiempo libre y la práctica de tiro con arco?	4.5
4. Longitud de la encuesta: ¿La encuesta es demasiado extensa o adecuada en términos de tiempo requerido para completarla?	4.8
Nota: La escala de evaluación es de 0 a 5	4.5

Observaciones: Se sugiere colocar los nombres de los investigadores. El instrumento cumple con los criterios de evaluación para su aplicación.

Atentamente:

Milton Morales

Nombre y firma

Teléfono: 3102855921

Cvlac.

https://scienti.minciencias.gov.co/cvlac/visualizador/generarCurriculoCv.do?cod_rh=0001836499

Anexo 5. Ficha de Contenido

No.	Referencia Bibliográfica Completa	Tema o Área de Interés	Conceptos Clave	Resumen o Extracto Relevante	Aplicación en la Estrategia Pedagógica	Observaciones Adicionales

Descripción del Cuadro:

- *Columna 1 (No.):* Número de orden de la ficha.
- *Columna 2 (Referencia Bibliográfica Completa):* Información detallada de la fuente en el formato correspondiente (por ejemplo, APA).
- *Columna 3 (Tema o Área de Interés):* Área temática o subtemas relevantes como aprovechamiento del tiempo libre, implementación del tiro con arco, etc.
- *Columna 4 (Conceptos Clave):* Términos o ideas principales que se extraen de la fuente.
- *Columna 5 (Resumen o Extracto Relevante):* Un resumen o párrafo clave de la fuente que aporta al diseño de la estrategia.
- *Columna 6 (Aplicación en la Estrategia Pedagógica):* Cómo se puede aplicar el contenido extraído en la estrategia de tiro con arco.
- *Columna 7 (Observaciones Adicionales):* Comentarios o sugerencias adicionales relacionadas con la fuente.

Anexo 6. Formato entrevista semiestructurada

Objetivo: Obtener información y recomendaciones de un experto en pedagogía y tiro con arco para diseñar una estrategia pedagógica extracurricular que promueva el uso adecuado del tiempo libre mediante actividades lúdicas coordinativas e iniciación en el tiro con arco para estudiantes de quinto grado.

Datos del Entrevistado

Nombre del experto:

Años de experiencia:

Profesión:

Área de especialización:

Guía de Preguntas de la Entrevista:

5. En su experiencia, ¿cuáles son las principales ventajas de utilizar el deporte, específicamente el tiro con arco, como una herramienta pedagógica para niños en edad escolar?
6. ¿Qué aspectos pedagógicos considera fundamentales para diseñar una estrategia efectiva que combine actividades lúdicas con la enseñanza del tiro con arco en estudiantes de primaria?
7. ¿Qué beneficios cognitivos, emocionales y físicos puede aportar la práctica del tiro con arco a niños de 10-11 años?
8. En términos de coordinación motora y desarrollo psicomotor, ¿cómo puede el tiro con arco contribuir al crecimiento integral de los estudiantes?
9. ¿Qué tipos de actividades lúdicas o ejercicios coordinativos recomendaría para preparar a los estudiantes antes de introducirlos al tiro con arco?
10. ¿Cómo se puede estructurar una estrategia pedagógica que equilibre los aspectos lúdicos con la enseñanza técnica del tiro con arco, manteniendo la motivación y el interés de los estudiantes?
11. ¿Cuáles son las mejores prácticas para evaluar el progreso de los estudiantes en actividades que incluyen habilidades técnicas como el tiro con arco?
12. ¿Qué papel deben jugar los docentes y padres de familia en el acompañamiento de los estudiantes durante la práctica de esta actividad extracurricular?
13. ¿Qué recomendaciones tiene para adaptar la enseñanza del tiro con arco a un contexto escolar donde los recursos pueden ser limitados?

14. ¿Qué desafíos anticipa al implementar este tipo de estrategia pedagógica en un entorno escolar, y cómo podrían superarse?
15. ¿Existen herramientas o metodologías específicas que sugeriría utilizar para enseñar tiro con arco a niños, particularmente para principiantes en edad escolar?
16. ¿Cómo se podría evaluar el efecto de esta estrategia pedagógica en el aprovechamiento del tiempo libre de los estudiantes y en su desarrollo integral?
17. ¿Considera que hay algún aspecto de seguridad física o psicológica que debería tenerse en cuenta durante la enseñanza del tiro con arco a niños?

Cierre de la Entrevista:

1. ¿Tiene alguna recomendación adicional o consideraciones importantes que debamos tener en cuenta para garantizar el éxito de esta estrategia pedagógica en el contexto escolar?
2. ¿Podría sugerir alguna bibliografía o recursos adicionales para profundizar en la enseñanza del tiro con arco y su integración pedagógica?

Agradecimientos:

Agradecemos su tiempo y valiosa colaboración en el diseño de esta estrategia pedagógica.

Firma del entrevistador: / Fecha:

Anexo 7. Test de iniciación Tiro con Arco

NORMAS DE LANZAMIENTO (Revisar si son las normas actuales)

- Los menores de 15 años a una distancia de 15 m.
- Los mayores de 15 a una distancia de 30 m.
- En una diana de 80 cm.
- La posición de disparo reglamentaria.
- El reglamento de disparo reglamentario.

Este test se puede hacer en cualquier tipo de campo siempre que guarden las medidas de distancia de disparo y la seguridad correspondiente y reglamentada.

1ª- Tanda de lanzamientos:

¿Cuántos tiros hacen falta para meter 5 flechas en el amarillo? El alumno tiene que lanzar los tiros que hagan falta hasta que consiga meter cinco dieces.

Estudiantes	N. de tiros
Estudiante 1	
Estudiante 2	
Estudiante 3	
Estudiante 4	

2ª- Tanda de lanzamientos:

¿Cuántos tiros hacen falta para meter 10 flechas en el amarillo? Lo mismo que anteriormente.

Estudiantes	N. de tiros
Estudiante 1	
Estudiante 2	
Estudiante 3	
Estudiante 4	

3ª- Tanda de lanzamientos:

¿Con diez tiros cuantos amarillos metes? En este caso solamente se lanzan diez tiros.

Estudiantes	N. de tiros
Estudiante 1	
Estudiante 2	
Estudiante 3	
Estudiante 4	

Anexo 8. Ficha De Observación (Una por cada estudiante)

Observaciones	Malo	Regular	Bueno	Muy bueno
Empuñadura del arco y ubicación al frente del deportista.				
Situarse en la línea de tiro con los pies simétricamente paralelos respecto a la línea que va desde ese punto a la diana y separados en relación a lo ancho de los hombros para lograr un buen equilibrio.				
Colocación de la flecha en la cuerda del arco, utilizando las falanges del dedo índice, medio y anular de la mano del brazo de cuerda.				

Pretensado, ligero empuje del brazo del arco adelante y sujeción de la flecha del brazo de la cuerda.				
Inicio del tensado se produce al elevar los brazos hasta llegar con la flecha a la altura de la nariz aproximadamente.				
Anclaje, apuntar alineando el ojo derecho del estudiante con la parte posterior de la flecha (nock) y la diana.				
Soltar la flecha, deslizando la cuerda de las falanges se libera la flecha llevando el codo del brazo derecho hacia la parte posterior del cuerpo.				
Balanceo del arco, la muñeca del arco cae adelante regresando a la posición de inicio del tiro.				
Salir de la línea de tiro.				
Verificar y poner el valor del impacto de la flecha.				

Anexo 9. Consentimiento Informado.

CONSENTIMIENTO INFORMADO MENORES DE EDAD

Yo, [Redacted], identificado con el documento de identidad N° [Redacted], actuando como acompañante y responsable del menor [Redacted] identificado con la tarjeta de identidad [Redacted]. Entiendo y acepto que se deben cumplir los requisitos y recomendaciones establecidas para participar en el proyecto; estrategia pedagógica extracurricular de aprovechamiento del tiempo libre para fomentar el tiro con arco en estudiantes de cuarto grado de la institución Loperena Garupal

En la cual se implementará con el fin de enseñar la práctica deportiva de tiro con arco para el aprovechamiento del tiempo libre, dirigida en la institución Loperena Garupal sede Divino Niño que desarrollará el menor. Así mismo declaro conocer las características de las actividades que se realizarán, las eventuales circunstancias que pudieran surgir, cuya responsabilidad asumo plenamente, así como todos los riesgos asociados con la participación de mi representado en la actividad incluyendo sus propias acciones, así como también entiendo y asumo los riesgos relacionados con caídas, lastimaduras, enfermedades generales, así como el riesgo derivado de los efectos del tiempo y del ambiente, como frío o calor extremo, tránsito vehicular, condiciones del escenario donde se realiza la actividad deportiva, así también en los encuentros de competencias y sesiones de entrenamiento, para el menor y familia que lo acompañe en las actividades propias de la formación deportiva. Así mismo, certifico que el menor se encuentra afiliado y activo a una entidad promotora de salud del Sistema de Seguridad Integral en Salud en el régimen contributivo o subsidiado y se encuentra en condiciones médicas, psicológicas y físicas aptas para el desarrollo de la actividad deportiva y me comprometo a notificar de manera clara, oportuna y veraz sobre cualquier novedad que pudiese presentarse.


En caso de que el menor de edad participante, tenga alguna patología, prescripción médica, alergias, tratamiento médico, psicológico o psiquiátrico, deberá ser escrito a continuación, por su representante:

NO

Autorizo el tratamiento de datos personales, imágenes, fotografías y videos del menor de edad, que sean producto de su participación de la práctica deportiva.

Habiendo leído esta declaración, libero a la institución Loperena Garupal sede Divino Niño, personal que presta sus servicios, aliados y profesores a cargo del proyecto, de todo reclamo o responsabilidad de carácter civil, legal o penal que surja de su participación, así como de cualquier incidente, percance que pudieran padecer, lo cual incluye aquellas consecuencia directa o indirecta de los hechos derivados por la participación, durante el desarrollo de las actividades.

El firmante, además de aportar su consentimiento informado autorizando la práctica deportiva y participación del menor en el proyecto EXTRATEGIA PEDAGOGICA EXTRACURRICULAR DE APROVECHAMIENTO DEL TIEMPO LIBRE PARA FOMENTAR EL TIRO CON ARCO EN ESTUDIANTES DE CUARTO GRADO DE LA INSTITUCION LOPERENA GARUPAL SEDE DIVINO NIÑO. Así también, garantiza que el menor cumplirá con los horarios establecidos para la práctica deportiva de igual manera se asegurará que el instructor se encuentre en el lugar donde se realizará la actividad antes de dejar al menor, acatará los requerimientos del profesor para el buen desarrollo de la clase. A continuación, mediante mi firma y huella, doy garantía de que he leído o me han leído en su totalidad el presente documento, comprendo perfectamente su contenido y estoy en acuerdo:

Datos del Padre, Madre de Familia o Acudiente	
FIRMA	Huella 
Nombre:	<u>Alvan</u>
N° de documento:	<u>[Redacted]</u> de <u>Valledupar</u>
Teléfono:	<u>[Redacted]</u>

En caso de emergencia, será posible comunicarse a cualquier de los siguientes contactos:

NOMBRE COMPLETO	PARENTESCO	NUMERO CELULAR DE CONTACTO
<u>[Redacted]</u>	<u>[Redacted]</u>	<u>[Redacted]</u>
<u>LEONARDO</u>	<u>[Redacted]</u>	<u>[Redacted] 3</u>

Anexo 10. Asentimiento Informado.

Querido Estudiante:

Queremos invitarte a participar en una investigación sobre cómo utilizar tu tiempo libre practicando tiro con arco. Esto incluye contestar algunas preguntas sobre lo que piensas y participar en algunas actividades deportivas.

¿Por qué te pedimos participar?

Queremos saber qué piensas sobre el tiempo libre y si te gustaría aprender a practicar tiro con arco. También te enseñaremos y después te haremos unas pruebas para ver cuánto has aprendido.

¿Tienes que participar?

No. Si no quieres participar, está bien, y si empiezas, pero luego decides no seguir, también está bien.

¿Qué haremos con tu información?

Todo lo que digas y hagas será privado. Nadie sabrá que fuiste tú a menos que tú quieras que lo sepan.

¿Hay algo que te podría hacer daño?

No. Todas las actividades son seguras, pero, si en algún momento no te sientes cómodo, puedes parar.

¿Cómo puedes ayudar?

Solo tienes que hacer las actividades, responder preguntas y divertirte aprendiendo tiro con arco.

¿Quieres participar?

Sí quiero participar _____

No quiero participar _____

Nombre del Estudiante: _____

Firma del Estudiante: _____

Fecha: _____

Anexo 11. Estrategia pedagógica de tiro con Arco

PLAN DE TRABAJO

SEMANA 1: Introducción y Fundamentos

Día 1

TEMA: Introducción al deporte de tiro con arco

OBJETIVO: Conocer la historia y aspectos generales del tiro con arco.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

Atraves de una presentación se les realizara una charla educativa donde se tocarán los siguientes temas:

➤ **Historia y evolución del deporte de tiro con arco.**

El tiro con arco era el deporte favorito de los faraones egipcios durante la XVIII dinastía (1567-1320 a.C.). Muchos siglos después, algunos de los primeros torneos de tiro con arco de los que se tiene constancia tuvieron lugar durante la dinastía Zhou (1046 - 256 a.C.) en China. A estos eventos asistía la nobleza china. Mucho más tarde, los escritores ingleses honraron al arco largo por su famosa contribución a las victorias de su país.

En el 1200 a.C., los hititas y los asirios disparaban sus arcos desde los carruajes, convirtiéndose en temibles adversarios en la batalla. Fabricaban sus arcos con tendón, cuerno y madera, y también desarrollaron una nueva forma curvada. Esto hizo que sus arcos fueran más cortos y potentes, facilitando que un arquero a caballo los manejara.

Normas de seguridad básicas.

Absténgase de correr cuando se desplace hacia los objetivos.

Evita dirigirte directamente hacia el centro de la diana para no golpear accidentalmente una flecha.

Llevar [accesorios de protección](#) (protectores de brazos, etc.)

Está estrictamente prohibido pasar por delante de la línea de un arquero que este disparando.

No se pueden disparar si esta alguien detrás del objetivo (diana).

Evite soltar una cuerda sin flecha, ya que podría romper el equipo y provocar accidentes.

No disparar flechas hacia arriba, ya que puede provocar accidentes.

Evite colocar objetos personales entre la línea de tiro y el blanco.

Características generales del campo de tiro con arco.

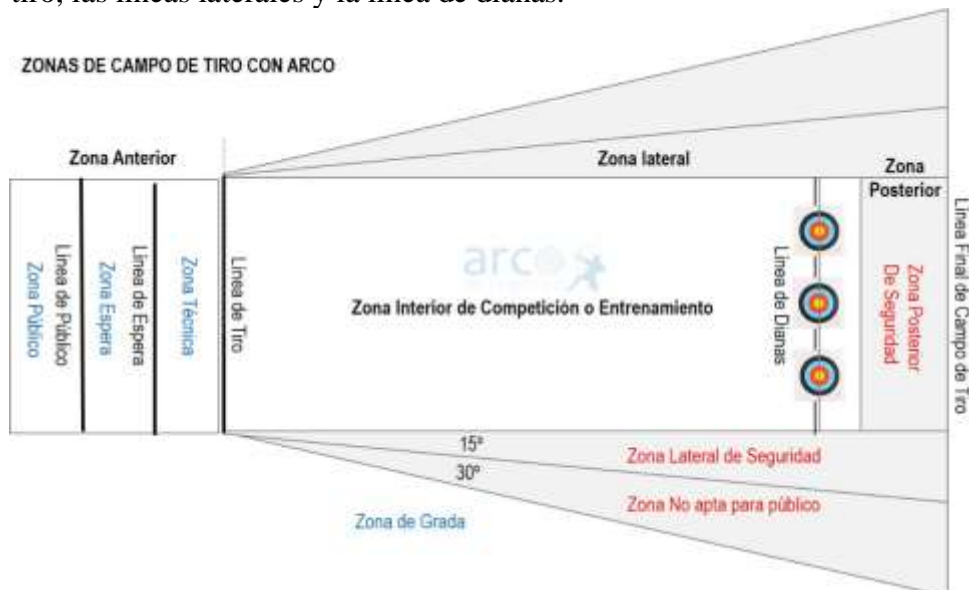
Podemos distinguir 4 zonas principales:

Zona anterior: es la zona de seguridad anterior a la línea de tiro que incluye la zona de espera y zona de público.

Zona lateral: es la zona lateral delimitada por la zona de competición y la zona de seguridad correspondiente

Zona posterior: es la zona delimitada desde la línea de dianas y la zona de seguridad tras ellas.

Zona Interior de competición o entrenamiento: denominado el campo de tiro donde se desarrolla la actividad de tiro con arco ya sea como competición o entrenamiento, establecida entre la línea de tiro, las líneas laterales y la línea de dianas.



Juego de conocimientos del deporte de tiro con arco:

Atraves de este juego se busca conocer y afianzar los temas dados en la presentación.

“tingo tango”

Desarrollo:

Se colocan todos los participantes haciendo una redonda, le profe estará con los ojos tapados diciendo Tingo, Tingo... todas las veces que quiera, mientras que los estudiantes se pasaran una pelota. ¡Cuando el profesor decida decir fuerte Tango! El que tenga el balón en ese momento tendrá que responder que aprendió de la charla sobre introducción al tiro con arco o también responder una pregunta realizada por el profesor acerca del tema tratado durante la presentación y después de esto continuara el juego.

Objetivo:

- conocer opiniones generales sobre cómo les pareció la presentación.
- Afianzar los conocimientos e información dada en la presentación.

Día 2

TEMA: Introducción a los diferentes tipos de arcos y flechas.

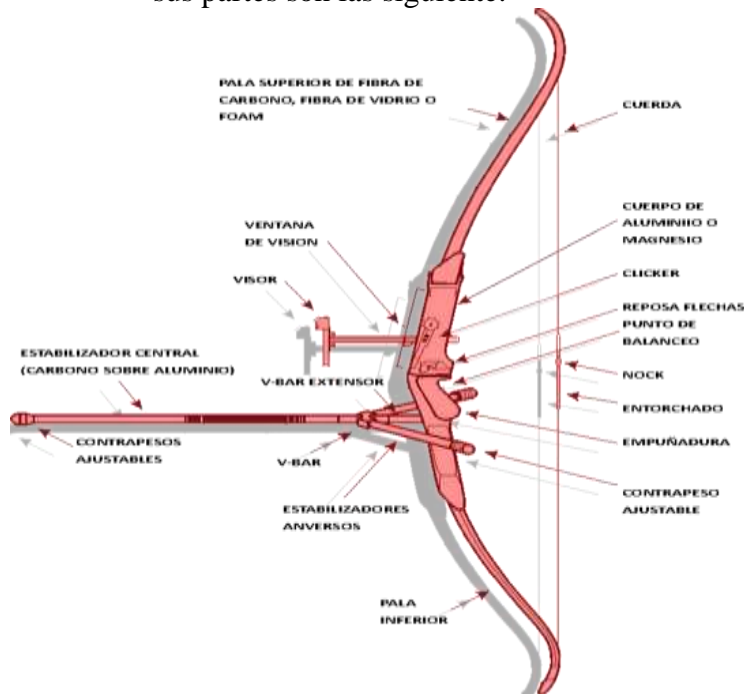
OBJETIVO: Conocer partes del arco recurvo, arco compuesto, flechas y la importancia de las protecciones en el deporte de tiro con arco.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

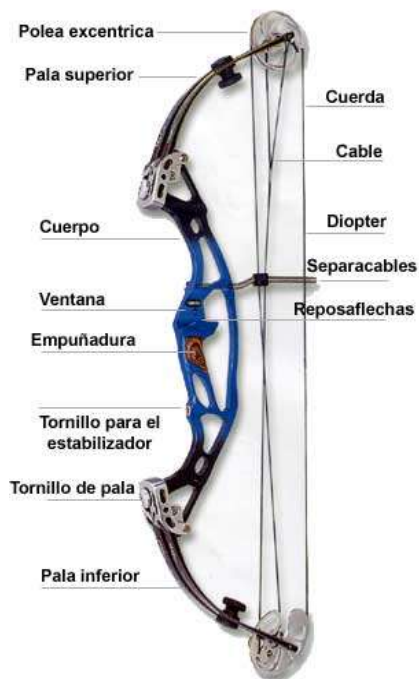
Atraves de una charla se les dará a conocer información sobre las modalidades de arcos mas conocidas que son el arco recurvo y el arco compuesto, se les realiza una demostración de forma presencial de cada arco y de las flechas.

- **Arco recurvo:** La modalidad de Arco Recurvo es la del arco que compite a nivel Olímpico, Los arcos recurvos modernos se construyen con materiales tecnológicamente avanzados,

como fibra de carbono laminada y espuma de carbono en las extremidades, pero muchos fabricantes integran materiales naturales como la madera y el bambú. El cuerpo o mango de un arco recurvo suele estar hecho de aluminio o fibra de carbono. sus partes son las siguiente:



- **Arco compuesto:** Los arcos compuestos utilizan un sistema de palancas de poleas y cables que, una vez tensados más allá de cierto punto, no requieren casi ninguna fuerza para mantenerse completamente tensados. Esta mecánica hace que el arco compuesto sea más rápido y preciso que otros tipos de arco. Los arcos compuestos modernos están hechos de materiales como aluminio y fibra de carbono. Sus partes son las siguientes:



➤ **Partes de una flecha:**

las flechas esta hechas de aluminio o fibra de carbono.



PARTES DE LA FLECHA



➤ **Protecciones utilizadas en tiro con arco:**

pechera: el protector de pecho o pechera evitar que la ropa del arquero se enrede con la cuerda, así mismo ayuda a proteger dicha área al anclar las flechas para ejecutar el disparo.

Tab o protector de dedos: este protege los dedos de la mano de cuerda del rose constante con la cuerda.

El protector de brazo: salvaguarda el antebrazo de roces o golpes de la cuerda durante el lanzamiento.

1. PECHERA



2. TAB



3. PROTECTOR DE BRAZO



Actividad de cierre y afianzamiento de conocimientos:

Desarrollo: Dentro de un recipiente los estudiantes encontraran pedacitos de papeles que contienen nombres de partes del arco, de la flecha o elementos de protección.

Cada uno tomará un papel del recipiente lo leerá en voz alta y deberá reconocerlo dentro de los elementos mostrados.

Objetivo: se afianzarán la información dada y resolveremos preguntas que surjan.

Día 3

TEMA: Desarrollo de la coordinación óculo- manual a través actividades lúdicas

OBJETIVO: estimular la interacción visual y motora, promoviendo habilidades de precisión, destreza y control en el movimiento de las manos en relación con los estímulos visuales.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

INICIO: Calentamiento

1. Carrera suave

Correr de frente



Correr de lado



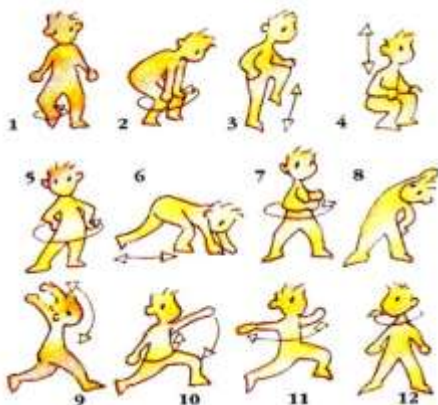
Correr haciendo curvas



Correr de espaldas



2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO

ACTIVIDAD 1: Lanzamiento de Pelotas a un Blanco

Objetivo: Desarrollar precisión en el lanzamiento y la percepción de distancia.

Materiales: Pelotas pequeñas y un círculos o aro.

Descripción:

Los niños se alinean a una distancia previamente definida y deben lanzar las pelotas tratando de acertar en el centro del aro el cual estará colgado a una altura determinada. (la pelota debe pasar por en medio del aro).

Variante: La distancia del lanzamiento se puede ir aumentando progresivamente para aumentar la dificultad.

Beneficios: Este juego fortalece la coordinación entre el ojo y la mano, similar a la que utilizarán en el tiro con arco. Les ayuda a calcular la fuerza y la dirección necesarias para apuntar.

Ilustración:



ACTIVIDAD 2: Atrapa la Flecha

Objetivo: Mejorar la capacidad de seguimiento visual y reacción rápida con las manos.

Materiales: Flechas de espuma (o bastones ligeros de plástico o madera, pelotas de plástico pequeñas) y aros grandes de plástico.

Descripción:

Los niños se agrupan por parejas. Uno sostiene el aro mientras el otro lanza la "flecha" o bastón intentando que pase por el aro, el niño con el aro deberá moverse y coordinar su cuerpo para alinear el aro con la trayectoria de la flecha.

Variante: La dificultad puede aumentar haciendo que la flecha sea lanzada desde diferentes ángulos y distancias.

Beneficios: Mejora la capacidad de seguir objetos en movimiento y alinear las manos con la dirección de la flecha, habilidades esenciales para el tiro con arco.

Ilustración:



ACTIVIDAD 3: Triqui con Platillos de Colores

Objetivo: Mejorar la coordinación ojo-mano y el trabajo en equipo.

Materiales: Platillos de colores (dos colores diferentes para cada equipo) y una cuadrícula de Triqui (tres filas por tres columnas) dibujada en el suelo.

Descripción:

Se dividen a los niños en dos grupos. Cada equipo tiene un color de platillos (por ejemplo, uno usa platillos rojos y el otro, platillos azules). Por turnos, los miembros de cada equipo corren hacia la cuadrícula y colocan uno de sus platillos en un espacio vacío, intentando formar una línea de tres (en fila, columna o diagonal). El primer equipo en completar un "triqui" (tres en línea) gana un punto, y la actividad continúa hasta que un equipo acumule la mayor cantidad de puntos.

Variante:

Se puede aumentar la dificultad reduciendo el tiempo disponible para colocar los platillos o pidiendo que los jugadores utilicen una sola mano.

Beneficios:

Este juego mejora la capacidad de tomar decisiones rápidas, la coordinación ojo-mano y fomenta la cooperación en equipo, elementos esenciales para deportes y actividades físicas colaborativas.

Ilustración:



VUELTA A LA CALMA:

Se realiza un círculo, donde se realizarán estiramientos y en la cual lo importante es bajar las pulsaciones volviendo así al estado inicial de reposo.

En esta vuelta a la calma se hacen estiramientos de todos los músculos del cuerpo e involucrando la respiración (inhalar y exhalar). Mediante el estiramiento se realizan preguntas para saber como se sintieron con las actividades.

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

PLAN DE TRABAJO**SEMANA 2: Técnicas Básicas de Tiro****TEMA: Enseñanza paso a paso de la postura básica**

OBJETIVO: Desarrollar la técnica correcta de postura en el tiro con arco, centrándose en la alineación corporal.

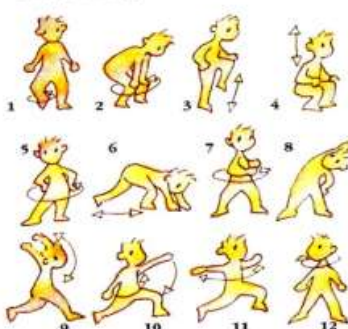
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

Día 1**INICIO: calentamiento**

1. Carrera suave



2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Contextualización: Se le realiza la explicación paso por paso de la técnica básica del tiro con arco.

Concepto: Técnica Básica del Tiro con Arco Paso a Paso

1. Parada (Posición de los pies):

Coloca los pies al ancho de los hombros, distribuye el peso de manera uniforme sobre ambos pies, manteniendo el equilibrio.

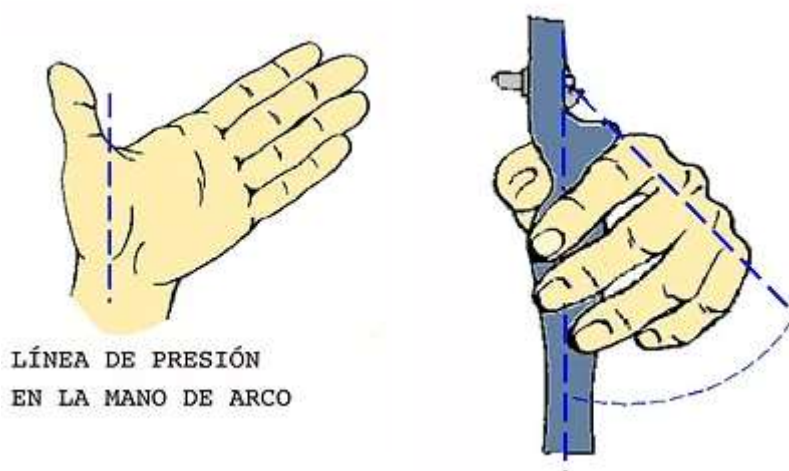
El cuerpo debe estar perpendicular al objetivo, esto quiere decir que debemos estar de lado a la diana.



2. Preparación (agarre del arco):

Se sostiene el arco con la mano no dominante, manteniendo un agarre suave pero firme.

El pulgar y los dedos deben rodear el arco sin apretarlo demasiado.

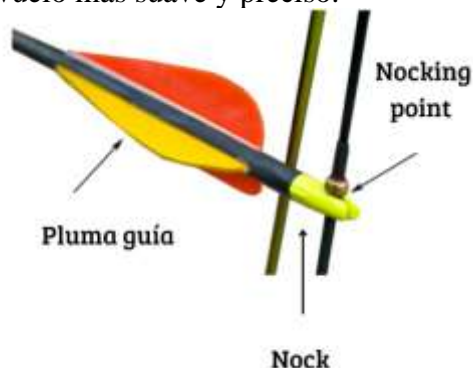


Se coloca la flecha en la cuerda del arco, apoyando la cola o nock de la flecha entre dos nuditos que tiene la cuerda que se llaman nocking point.

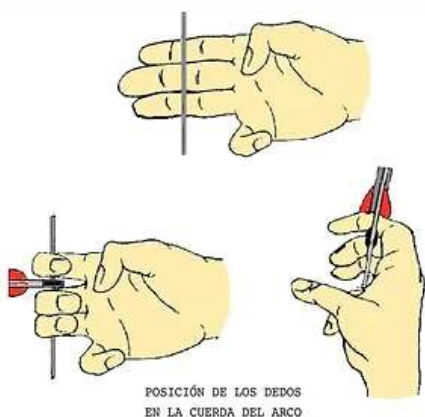
cuando se coloca la flecha en la cuerda del arco, es importante prestar atención a las plumas. Cada flecha tiene tres plumas, y una de ellas se conoce como pluma guía. Esta pluma tiene una orientación específica para asegurar un vuelo correcto.

Se debe Identificar la pluma guía, La pluma guía suele tener un color diferente al de las otras dos plumas, lo que facilita su identificación.

Luego, Al colocar la flecha en la cuerda, la pluma guía debe estar orientada hacia afuera, es decir, lejos del cuerpo del arco. Esto evita que las plumas rocen el arco al disparar, asegurando un vuelo más suave y preciso.



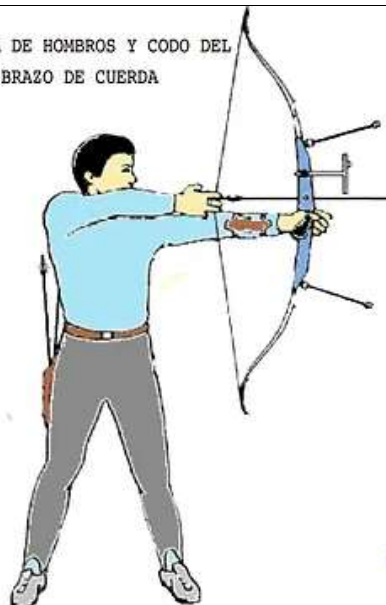
Se debe mantener los hombros bajos y relajados, se toma la con tres dedos (índice, medio y anular) el dedo índice por encima de la flecha y el medio y anular por debajo de la flecha, formando un ángulo recto entre el brazo de arco y el de cuerda.



POSICIÓN DE LOS DEDOS
EN LA CUERDA DEL ARCO

3. **Enfoque:** se mira al objetivo visualizando donde queremos que caiga la flecha y manteniendo la postura del cuerpo.
4. **Presentación:** se eleva los brazos y girar el torso, abriendo el arco parcialmente. Este movimiento no solo coloca los hombros, sino que también crea una estructura fuerte y estable. Conseguimos una línea recta conformada por nuestros hombros y nuestra mano de arco, y otra formada por nuestro codo de cuerda, mano de cuerda y mano de arco. Junto con la línea que va del codo de cuerda al hombro de cuerda.

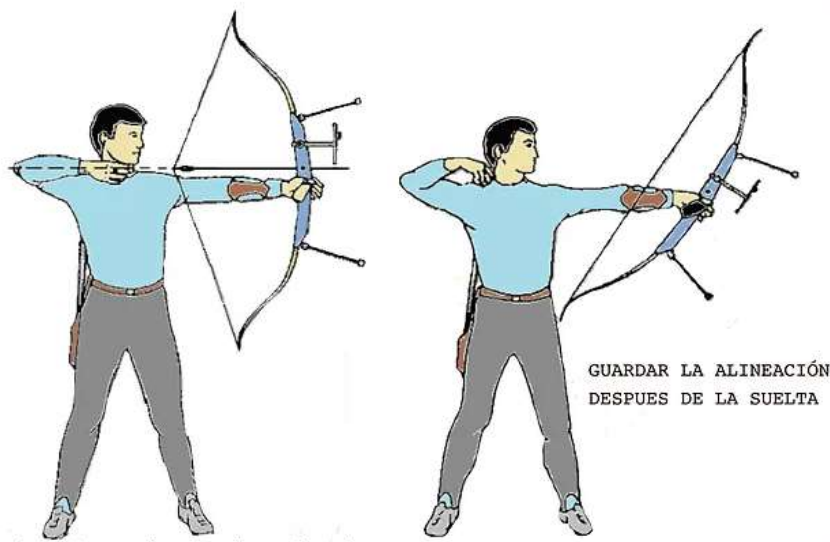
POSTURA DE HOMBROS Y CODO DEL
BRAZO DE CUERDA



5. **Jalón y anclaje:** Tira de la cuerda hacia la cara con tres dedos (índice, medio y anular) debajo de la flecha, formando un ángulo recto entre el brazo de tiro y la cuerda. Se jala la cuerda hasta llegar al punto de anclaje, que puede ser el costado de la boca, el mentón y la nariz. (en casos mas sencillos jalamos hasta llegar al cachete o pómulo, esta es la forma instintiva).



6. **Apuntar:** posicionar la punta de la flecha o el visor de la mira en el objetivo o diana. Buscando de esta manera llegar al centro que es el amarillo.
7. **Suelta y liberación:** se relaja los dedos que sostienen la cuerda para soltarla de forma suave y controlada, permitiendo que la flecha vuele hacia el objetivo, se mantén la postura y el brazo extendido después del disparo para evitar movimientos bruscos que desvíen la flecha. Al soltar la cuerda la mano se desliza suavemente por el cuello o contorno de la cara.



- 8. Seguimiento del disparo:** Después de disparar, mantén la postura por unos segundos, asegurando que la flecha haya completado su vuelo. Este gesto mejora la precisión y el control.

Ejercicio 1: los estudiantes deberán repetir 10 veces paso por paso la técnica de disparo (sin soltar la cuerda, deben llegar hasta el paso del anclaje, bajar y repetir nuevamente paso a paso hasta llegar otra vez al anclaje.)

Ejercicio 2: situados frente a un blanco sin diana y a corta distancia, deberán realizar 15 disparos de a 3 fechas cada andanada, repitiendo uno a uno los pasos de la técnica.

VUELTA A LA CALMA:

Se realiza un círculo, donde se realizarán estiramientos y en la cual lo importante es bajar las pulsaciones volviendo así al estado inicial de reposo.

En esta vuelta a la calma se hacen estiramientos de todos los músculos del cuerpo e involucrando la respiración (inhalar y exhalar).

3. Estiramientos

Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

Día 2 **TEMA: Enseñanza de la postura básica y el manejo correcto del arco.**
OBJETIVO: reforzar la postura correcta y el manejo básico del arco para asegurar una técnica adecuada.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

INICIO:

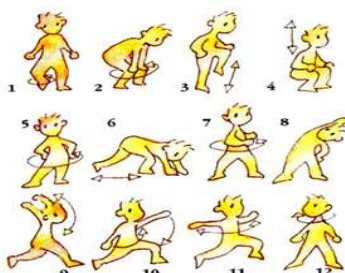
Juego de activación: Atrapa la Flecha:

Los niños se agrupan en parejas, uno lanza una pelota de plástico (simulando la flecha), y el otro debe atraparla mientras se mueve lateralmente, trabajando la coordinación y la agilidad.

Calentamiento:



2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

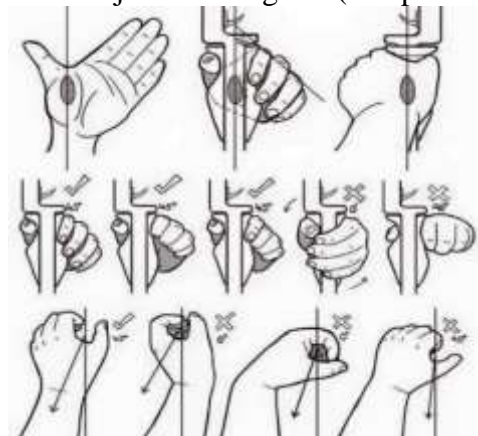
DESARROLLO: Los instructores supervisan y corrige errores en cada uno de los ejercicios.

Ejercicio 1: realizar 10 repeticiones de la técnica paso a paso, usando una banda elástica.

Ejercicio 2: Los niños forman filas frente a una línea de tiro con el arco, repiten los movimientos aprendidos: postura, agarre, colocación de la flecha y tensado de la cuerda.

Se hace énfasis en el aprendizaje del buen agarre del arco:

- Cómo sostener el arco correctamente con la mano no dominante.
- Relajación del agarre (no apretar demasiado).



Ejercicio 3: realizar 12 disparos de 3 flechas cada andanada en un blanco a corta distancia sin diana, repasando todos los pasos de la técnica.

Ejercicio 4: deberán realizar disparos a una diana de 6 metros y contar cada uno los amarillos que hagan, al final de la clase cada uno debe decir el total de amarillos que logro obtener en 5 andanadas de 3 flechas.

VUELTA A LA CALMA:

Se realiza un círculo, donde se realizarán estiramientos y cada uno dirá cuantos amarillos logro realizar y relatando como se sintieron disparando.

En esta vuelta a la calma se hacen estiramientos de todos los músculos del cuerpo e involucrando la respiración (inhalar y exhalar).

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

Día 3


TEMA: Práctica de la suelta y análisis del seguimiento de la flecha.

OBJETIVO: reforzar la postura correcta afianzando el aprendizaje de la suelta para asegurar una técnica adecuada.

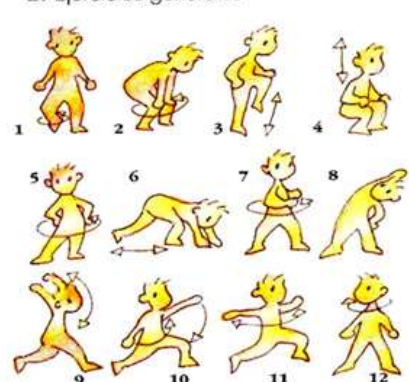
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

INICIO: calentamiento

1. Carrera suave



2. Ejercicios generales

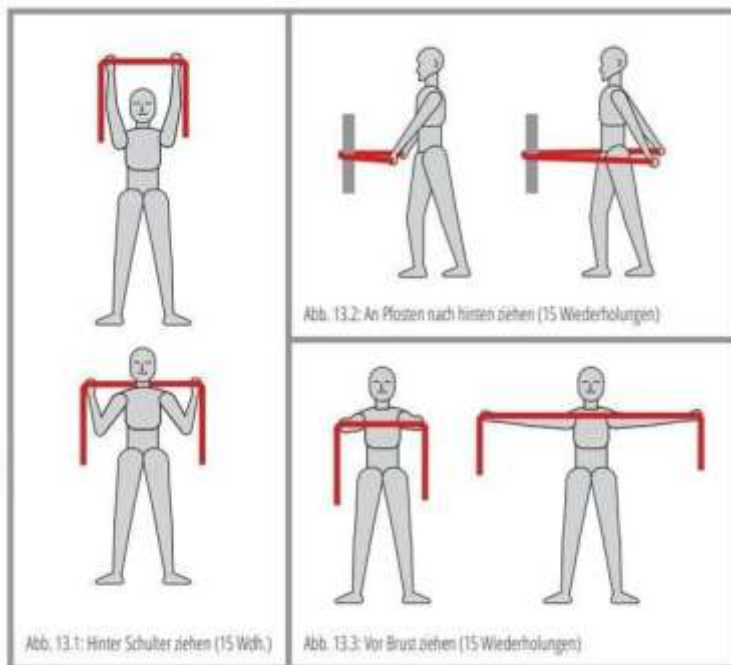


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Los instructores supervisan y corrige errores en cada uno de los ejercicios.

Ejercicio 1: realizar fortalecimiento con banda elástica y realizar 10 repeticiones de la técnica paso a paso, usando una banda elástica.



Ejercicio 2: a través de una explicación y demostración se enseñará la correcta suelta y liberación, haciendo énfasis en los siguientes pasos:

- Relajación de los Dedos: La suelta debe ser lo más suave y fluida posible. Para lograrlo, los dedos que sostienen la cuerda deben relajarse y deslizarse suavemente hacia atrás, liberando la cuerda sin tirones bruscos.
- Movimiento Natural: Evita cualquier tirón hacia adelante o movimientos bruscos con los dedos o la mano. La liberación debe ser un movimiento natural y relajado.
- Seguimiento del Movimiento: Después de soltar, no bajes la mano de inmediato ni cambies tu posición. Mantén tu postura y deja que el arco se mueva hacia adelante por la inercia del disparo. Esto se llama “follow-through” y es esencial para mantener la precisión.

Dispararan uno 3 andanadas de 3 flechas a corta distancia sin diana, afianzando la liberación.

El instructor estará evaluando y corrigiendo el gesto técnico a cada estudiante.

Ejercicio 3: deberán realizar disparos a una diana de 6 metros y contar cada uno los amarillos que hagan, al final de la clase cada uno debe decir el total de amarillos que logro obtener en 10 andanadas de 3 flechas.

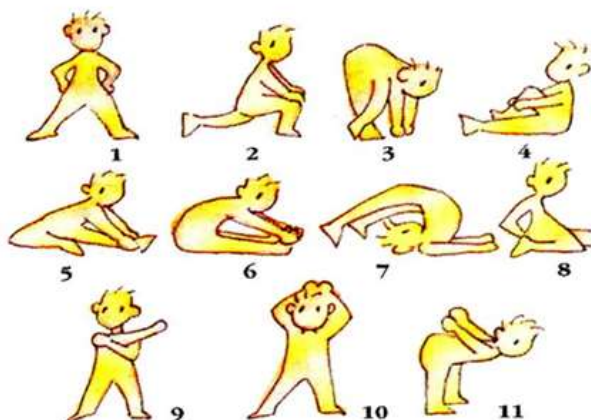
VUELTA A LA CALMA:

Breve charla sobre los puntos más importantes de la clase: postura, manejo del arco, y la importancia de la práctica repetida.

- Preguntar a los niños qué les resultó más fácil o difícil.
- Recordar la importancia de seguir practicando para mejorar, invitándolos a ver el tiro con arco como una actividad divertida que pueden disfrutar en su tiempo libre.

Estiramiento:

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

PLAN DE TRABAJO

SEMANA 3: Desarrollo y perfección de la Técnica

TEMA: Aprendizaje de la técnica de anclaje

OBJETIVO: perfeccionamiento de gestos técnicos del anclaje.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

Dia 1

INICIO: Calentamiento

1. Carrera suave

Correr de frente



Correr de lado



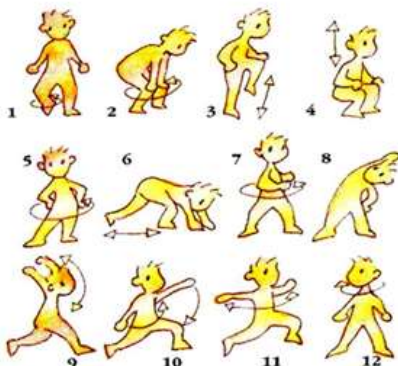
Correr haciendo curvas



Correr de espaldas



2. Ejercicios generales

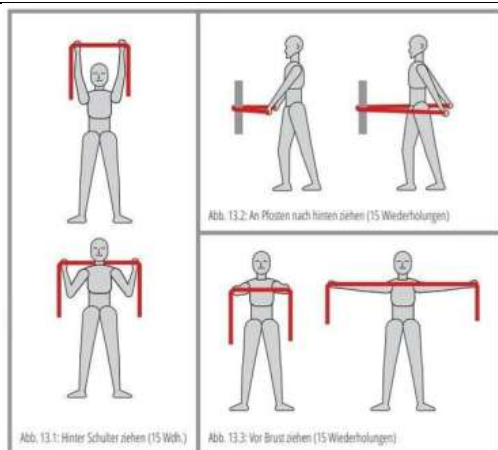


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Los instructores supervisan y corrige errores en cada uno de los ejercicios.

Ejercicio 1: realizar fortalecimiento con banda elástica y realizar 10 repeticiones de la técnica paso a paso, usando una banda elástica.



Ejercicio 2: Se distribuirán por parejas, mientras uno realiza la secuencia de disparo hasta llegar al anclaje (simulación de disparo) realizando correctamente la llegada al punto de anclaje el compañero verifica que el gesto este correctamente, en caso de que no lo haya realizado bien deberá repetirlo, hasta que complete cada uno un total de 15 repeticiones del gesto técnico de forma adecuada.

Ejercicio 3: deberán realizar disparos a una diana de 10 metros y contar cada uno los amarillos que hagan, al final de la clase cada uno debe decir el total de amarillos que logro obtener en 10 andanadas de 3 flechas.

Ejercicio 4: ejercicios de fortalecimiento físico.

Retenciones: deben mantener el arco abierto en la postura de anclaje, sin flecha durante 20seg una cantidad de 3 repeticiones.

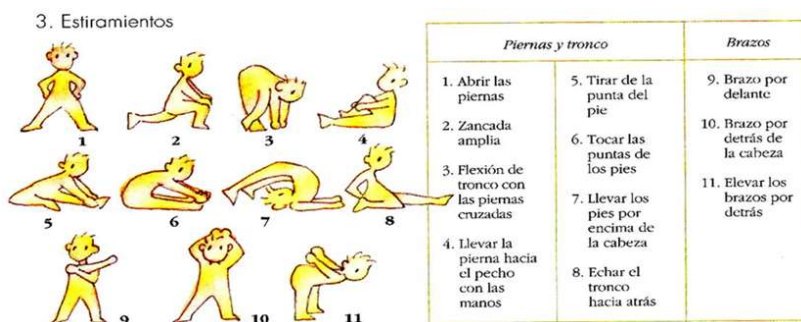
Apertura del arco: deben de abrir y cerrar de forma seguida el arco 3 series de 5 repeticiones.

VUELTA A LA CALMA:

Breve charla sobre los puntos más importantes de la clase: postura, manejo del arco, y la importancia de la práctica repetida.

- Preguntar a los niños qué les resultó más fácil o difícil.
- Recordar la importancia de seguir practicando para mejorar, invitándolos a ver el tiro con arco como una actividad divertida que pueden disfrutar en su tiempo libre.

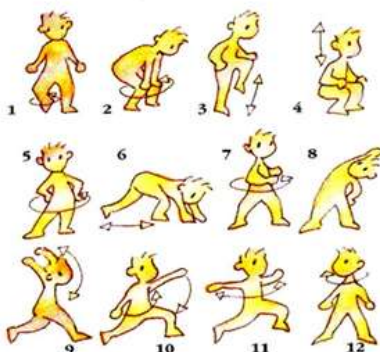
Estiramiento:



Día 2 **TEMA: perfeccionamiento de la posición de la mano de arco.**
OBJETIVO: perfeccionamiento de gestos técnicos del brazo de arco. Aprendizaje del movimiento de pronación.
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

INICIO: Calentamiento

2. Ejercicios generales

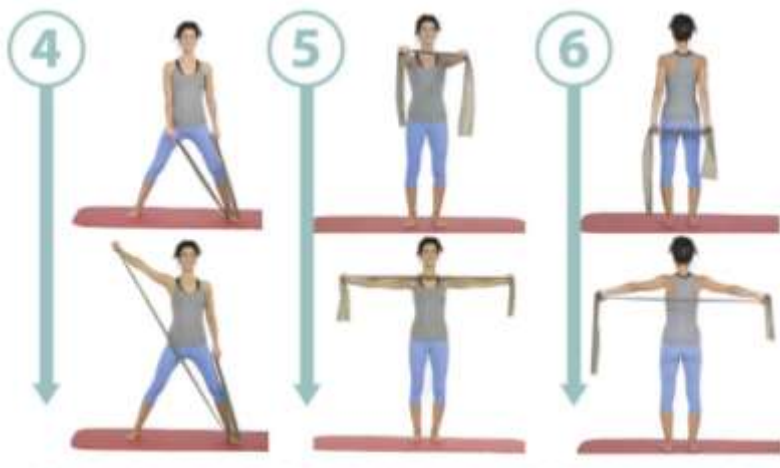


Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Los instructores supervisan y corrige errores en cada uno de los ejercicios.

Ejercicio 1: realizar fortalecimiento con banda elástica y realizar 10 repeticiones de la técnica paso a paso, usando una banda elástica.



Ejercicio 2: se explica que es el gesto técnico de la pronación.

Los estudiantes deberán posicionarse sin arcos de lado a una pared y posicionar su mano en dicha pared, similar a cuando tenemos el arco en la mano y vamos estamos en el anclaje.

Teniendo la mano posicionada en la pared y el brazo totalmente extendido se prosigue a realizar pequeñas contracciones (apretar) el tríceps de dicho brazo, produciendo una rotación del codo hacia la parte externa del cuerpo.

Deberán realizar 20 repeticiones del gesto.

Variante: pueden también ubicar con cinta una flecha en el brazo para identificar de forma más sencilla la pronación.



Ejercicio 3: deberán realizar disparos a una diana de 10 metros y convertir mínimo 8 amarillos. La cantidad de flechas total es libre, siempre de 3 flechas cada andanada.

Ejercicio 4: deben realizar 20 seg de cada brazo en T de piso y 30 seg en plancha.

Plancha 30 seg x 2 series.

T de piso 20seg x 2 series de cada brazo.



VUELTA A LA CALMA: Juego de Relajación

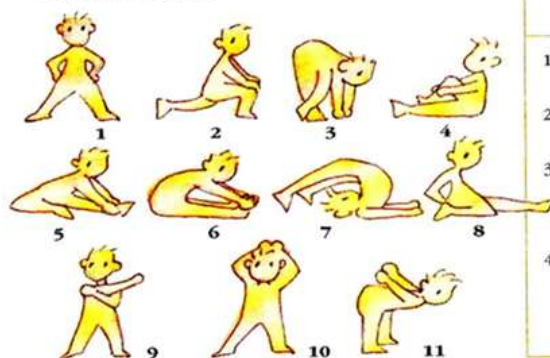
Objetivo: Ayudar a los niños a relajarse después de la sesión, vinculando lo aprendido con una experiencia tranquila.

Descripción: Los niños se sientan en círculo y cierran los ojos, El instructor les pide que imaginen que están en un lugar tranquilo y sereno. A continuación, les guía para imaginar que disparan una flecha hacia un objetivo relajante (puede ser un paisaje o un lugar especial).

Cada niño comparte dónde "disparó" su flecha imaginaria y cómo se sintió.

Estiramientos:

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

Día 3 **TEMA: Enfoque y concentración al momento del disparo.**
OBJETIVO: Enseñar la importancia de la concentración y cómo mantener el enfoque mental durante el proceso de disparo.
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos.

INICIO: Calentamiento
 Movimiento articular y ejercicios con la banda elástica.

DESARROLLO: realizar explicación de los siguientes aspectos.

- **Concentración visual:** Explicar la importancia de mantener la vista en el objetivo todo el tiempo, desde que se tensa la cuerda hasta que se suelta.
- **Control de pensamientos:** Enseñarles a evitar distracciones mentales y a concentrarse en la técnica y el objetivo, a su vez la forma mas sencilla es hablándose a si mismo con palabras positivas.
- **Manejo de la presión:** Hablar sobre cómo mantener la calma y la confianza antes de soltar la cuerda.
- **Respiración controlada:** Explicar cómo una buena respiración contribuye a estabilizar el cuerpo y la mente, especialmente justo antes del disparo.

Ejercicio 1: Técnica de enfoque

Los estudiantes deben practicar la postura básica y la suelta de la cuerda. Esta vez, se centrarán en mantener la vista fija en el objetivo todo el tiempo, sin distraerse por otros factores.

El instructor corrige la postura, la alineación del cuerpo y el control de la respiración.

Ejercicio 2: Tiempo de Espera

Cada estudiante deberá sostener la cuerda tensa durante 5-10 segundos (sin soltar la flecha) mientras mantienen el enfoque en el objetivo (el amarillo de la diana).

Esto les ayuda a entrenar su concentración bajo tensión y a no precipitarse en la suelta.

Al soltar, se deben enfocar en hacer una liberación suave y precisa, manteniendo la calma hasta el último momento.

Ejercicio 3: disparos a 10 metros

Deberán disparar y aplicar lo aprendido. deben contar los amarillos que hagan en total al final de la clase compartirlo en voz alta con el grupo y el instructor.

Deberán realizar un total de 30 flechas de 3 flechas cada andanada, es decir un total de 10 andanadas cada estudiante.

Los instructores supervisan y corrige errores en cada uno de los ejercicios.

VUELTA A LA CALMA: visualización de un buen disparo.

Objetivo: Relajar cuerpo y mente después de la actividad, usando la imaginación para reforzar la concentración de manera relajante.

Los niños se sientan en el suelo, cierran los ojos y el instructor les guía a través de un ejercicio de imaginación, El instructor les pide que imaginen una flecha perfecta, un tiro perfecto y un objetivo lejano. Cada vez que disparan esta flecha imaginaria, se les pide que se concentren en la sensación que esto les produce.

Mientras siguen disparando estas flechas imaginarias en su mente, los niños deben controlar su respiración, relajando completamente su cuerpo.

Beneficio:

Ayuda a reforzar la idea de que el tiro con arco no solo es una actividad física, sino también mental, que requiere tranquilidad, enfoque y paciencia.

Estiramientos: se lleva a cabo el estiramiento y los estudiantes mencionan cuantos amarillos lograron realizar.

PLAN DE TRABAJO

SEMANA 4: Enfoque y apuntado

Día 1

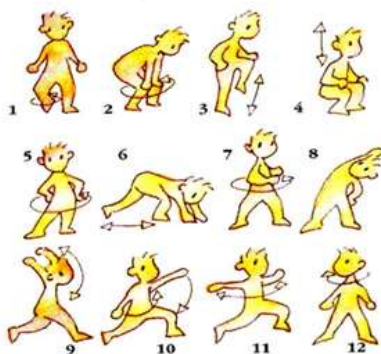
TEMA: Exploración del ojo dominante.

OBJETIVO: Enseñar la importancia de identificar el ojo dominante y su influencia en la precisión del disparo.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO: calentamiento

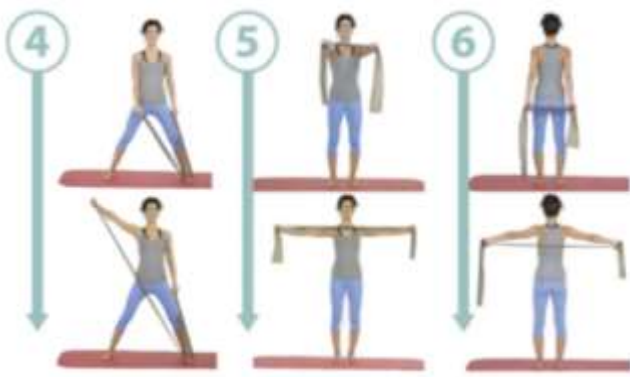
2. Ejercicios generales



<i>Piernas</i>	<i>Tronco</i>	<i>Brazos y cuello</i>
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Ejercicio 1: realizar fortalecimiento con banda elástica y realizar 10 repeticiones de la técnica paso a paso, usando una banda elástica.



Ejercicio 2: descubrimiento del ojo dominante:
Conceptualización:

Cuando hablamos de la importancia del ojo dominante en el tiro con arco, estamos hablando de cuál de nuestros dos ojos tiene más control sobre lo que vemos. Ambos ojos envían información a nuestro cerebro, específicamente a una parte llamada corteza calcarina (que se encuentra en la parte posterior del cerebro), pero cuando usamos un solo ojo para apuntar, perdemos parte de la percepción de profundidad. Esto hace más difícil calcular la distancia exacta y ver de forma amplia, pero eso no siempre es malo en el tiro con arco, porque cuando enseñamos la técnica básica, ya conocemos la distancia y lo que buscamos es reducir distracciones.

¿Qué pasa con los arqueros dependiendo de su ojo dominante?

1. Ojos con igual potencia visual:

Si un arquero tiene ambos ojos con la misma capacidad visual, puede mantener los dos ojos abiertos, pero es mejor cerrar un poco el ojo que no está dominando, para no confundir al cerebro y facilitar el apuntado.

2. Arqueros diestros con ojo dominante derecho:

Si un arquero es diestro (tira con la mano derecha) y su ojo dominante también es el derecho, puede disparar con los dos ojos abiertos. Sin embargo, debe asegurarse de que está apuntando solo con el ojo derecho, y no dejar que el ojo izquierdo interfiera.

3. Arqueros diestros con ojo dominante izquierdo:

Aquí es un poco diferente. Si el arquero es diestro, pero su ojo dominante es el izquierdo, deberá cerrar completamente el ojo dominante (el izquierdo) y apuntar usando solo el derecho, para que no haya confusión al disparar.

Existen dos formas de realizar la prueba para saber cual es tu ojo dominante, son las siguientes:

- Los estudiantes formarán un pequeño triángulo con sus manos y, con ambos ojos abiertos, enfocarán un objeto a la distancia a través de ese triángulo. Luego, cerrarán un ojo y luego el otro. El ojo que mantenga el objeto visible a través del triángulo es su ojo dominante.

- Para descubrir tu ojo dominante, estira ambos brazos al frente y junta las manos formando un pequeño círculo o triángulo con los dedos. Elige un objeto a lo lejos, como un reloj o una puerta, y mira a través del orificio manteniendo el objeto centrado con ambos ojos abiertos. Sin dejar de enfocar el objeto, lleva lentamente las manos hacia tu cara. Naturalmente, las manos se acercarán a uno de tus ojos; ese ojo es tu ojo dominante, el que controla mejor tu puntería y visión directa.



Explicación de la importancia de utilizar este ojo para apuntar al disparar:

Se les explicará que el ojo dominante es el que tiene mayor control sobre lo que vemos y, por lo tanto, es crucial para apuntar correctamente al disparar en el tiro con arco. Usar este ojo permite que el arquero mantenga un mejor enfoque en el objetivo, evitando que la visión se confunda o desvíe. Apuntar con el ojo dominante garantiza mayor precisión y control en cada disparo, mejorando la efectividad al seguir la trayectoria de la flecha hacia la diana.

Ejercicio 2: deberán realizar disparos a una diana de 10 metros y convertir mínimo 10 amarillos. La cantidad de flechas total es libre, siempre de 3 flechas cada andanada.

Ejercicio 3 Retenciones: deben mantener el arco abierto en la postura de anclaje, sin flecha durante 30seg una cantidad de 3 repeticiones.

Apertura del arco: deben de abrir y cerrar de forma seguida el arco 3 series de 8 repeticiones.

VUELTA A LA CALMA: Ejercicio de Visualización con el Ojo Dominante

Para cerrar la sesión, los estudiantes se sentarán cómodamente en el suelo, con los ojos cerrados, en un ambiente tranquilo. El instructor los guiará a través de un ejercicio de visualización:

- Los niños imaginarán que están de pie frente a una diana, alineando el arco con el ojo dominante.
- El instructor les pedirá que se concentren en la sensación de apuntar y disparar una flecha perfecta, sintiendo cómo el ojo dominante les ayuda a enfocar el objetivo.
- A medida que respiran profundamente, visualizan cada disparo en cámara lenta, prestando atención a cómo el ojo dominante les guía en el proceso de apuntar y soltar la flecha.
- Este ejercicio se realizará durante 5-10 minutos, con una respiración lenta y controlada, para relajar completamente el cuerpo y la mente, al mismo tiempo que se refuerzan mentalmente las habilidades aprendidas durante la clase.

Estiramiento: se llevará a cabo estiramientos generales y priorizando los miembros superiores.

Día 2

TEMA: Conceptos de puntería y alineación.

OBJETIVO: Enseñar la correcta alineación del cuerpo y el arco con el objetivo, y desarrollar precisión en la puntería.

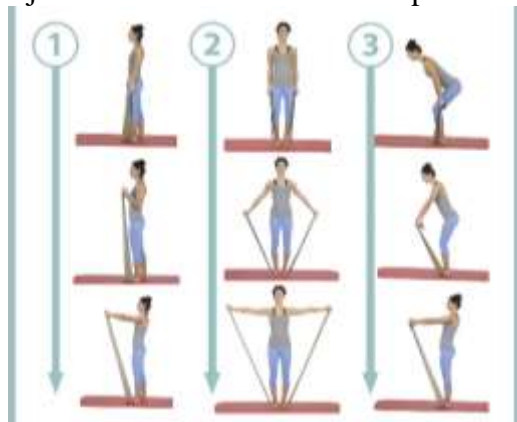
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INCIO: calentamiento

Se realiza movilidad articular enfocando zona superior como cuello, hombros, muñecas, codos y caderas, Realizar 2 series de 10 repeticiones para cada articulación.

Ejercicios con Banda Elástica:

Ejercicios con bandas elásticas para fortalecer los músculos de los brazos y la espalda.



DESARROLLO:

Conceptualización:

El instructor explicará los principios básicos de puntería y alineación en el tiro con arco:

- **Puntería:** Mantener el ojo dominante enfocado en el objetivo (diana) a lo largo del proceso de disparo. La puntería requiere concentración y control visual para alinear la flecha con el objetivo desde el momento en que se tensa la cuerda hasta la liberación de la misma.
- **La alineación de la cuerda:** En el tiro con arco se refiere la alineación a la correcta posición de la cuerda en relación con el cuerpo del arquero y el arco, para asegurar precisión y consistencia en cada disparo. Esto implica que la cuerda debe estar perfectamente alineada con el centro del arco y el objetivo, de tal manera que, al tensarla, quede en línea recta desde la mano que sostiene el arco, pasando por el ojo dominante del arquero, hasta la diana.

El arquero debe asegurarse de que la cuerda pase ligeramente cerca de su nariz o barbilla al tensar, sin que cause incomodidad. Esta alineación garantiza que la flecha siga una trayectoria directa hacia el objetivo y no se desvíe, lo que es esencial para mejorar la precisión en el disparo.

Ejercicio 1: Práctica de Alineación con la Cuerda del Arco

Los estudiantes se posicionarán frente a la diana, adoptando la postura básica de tiro (pies separados a la anchura de los hombros, cuerpo recto). Sin disparar, practicarán tensar la cuerda del arco, alineando el cuerpo con el objetivo y asegurándose de que el arco está bien alineado con la diana.

El instructor corregirá la postura y la alineación de cada estudiante, ayudando a ajustar la posición de los pies, hombros y manos. Cada estudiante realizará 12 repeticiones de alineación sin soltar la cuerda, para reforzar la posición correcta.

Ejercicio 2: Puntería con Flechas a Cortas Distancias

Los estudiantes dispararán a dianas situadas a 5 metros.

Se les recordará la importancia de mantener el ojo dominante enfocado en el objetivo y la alineación del arco, Deberán realizar un volumen de 15 flechas.

Ejercicio 3: Práctica de Puntería a Distancias de 10 metros

Los estudiantes dispararán a 10 metros, Practicando mantener la alineación y el enfoque visual desde el momento en que tensan la cuerda hasta la suelta de la flecha.


Deberán realizar un volumen de 35 flechas.

VUELTA A LA CALMA: ejercicio de relajación a través de la respiración.

El instructor guía un ejercicio de respiración profunda, inhalando por la nariz durante 4 segundos, manteniendo el aire durante 2 segundos y exhalando lentamente por la boca durante 6 segundos. Repetir este ciclo varias veces para relajar el cuerpo.

Estiramientos:

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

Día 3

TEMA: Desarrollo del apuntado y alineación.

OBJETIVO: Conocer y desarrollar el manejo del apuntado con viento perfeccionando la puntería y alineación.

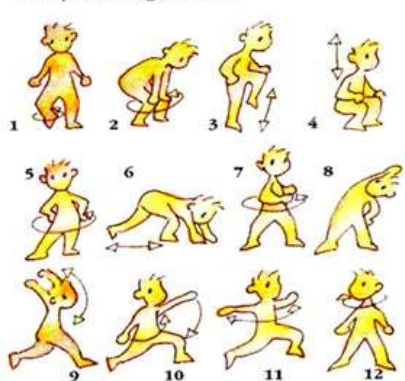
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO: calentamiento

1. Carrera suave



2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:**Conceptualización: Explicación sobre los Agentes Externos (viento)**

El instructor explicará cómo el viento y otros factores externos pueden influir en el vuelo de la flecha. Se abordarán las siguientes situaciones:

1. **Viento de Frente:** Cuando el viento viene directamente hacia el arquero, disminuye la velocidad de la flecha y la hace caer más rápidamente. **Solución:** Apuntar ligeramente más arriba de lo habitual para compensar la pérdida de fuerza.
2. **Viento de Atrás:** El viento que empuja desde detrás del arquero aumenta la velocidad de la flecha, lo que puede hacer que esta suba más de lo esperado. **Solución:** Apuntar un poco más abajo del objetivo para compensar.
3. **Viento Lateral:** El viento de un lado afecta el trayecto horizontal de la flecha. Si el viento sopla de izquierda a derecha, la flecha tenderá a desviarse hacia la derecha. **Solución:** Apuntar un poco hacia la dirección contraria del viento para compensar la desviación.

El instructor también dará recomendaciones sobre cómo leer la dirección y fuerza del viento observando elementos en el entorno como el movimiento de las hojas o la sensación en la piel.

Ejercicio 1: simulador de viento

Los estudiantes deberán apuntar según las indicaciones del instructor, el cual simulara situaciones hipotéticas de viento.

Ejemplo: el instructor dirá que el viento está de frente y los estudiantes deberán disparar según la solución a esa situación hipotética.

Evaluación: las flechas disparadas deberán caer en el lugar donde apunte según la situación, si el instructor dice que el viento viene de frente, y los estudiantes deben apuntar más arriba del amarillo u objetivo deberán caer las flechas en la zona de arriba del objetivo.

Distancia: 7 metros

Ejercicio 2: Disparos a Globos Distribuidos en la Diana

Se colocarán globos de diferentes tamaños distribuidos en toda la diana, Los estudiantes deberán explotar los globos con sus disparos. A medida que disparan, deberán ajustar la alineación y la puntería teniendo en cuenta la dirección y fuerza del viento.

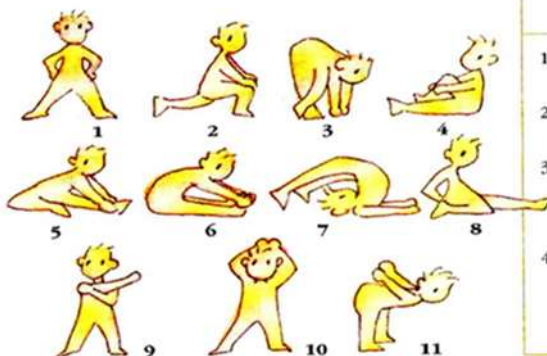
El instructor corregirá la postura y ayudará a los estudiantes a aplicar las correcciones necesarias en función del viento que sientan.

Distancia: 12 metros

Ejercicio 3: deberán disparar 40 flechas convertir 10 amarillo mínimos a una distancia de 12 metros.

VUELTA A LA CALMA: estiramiento

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

PLAN DE TRABAJO

SEMANA 5: Distancia y precisión

Dia 1

TEMA: Exploración en distintas distancias.

OBJETIVO: Mejorar la precisión y consistencia del disparo en distancias mayores, y desarrollar la fuerza y resistencia muscular específica para el tiro con arco.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO: calentamiento

- Realizar movimiento articular para preparar los músculos de cuello, hombros, espalda y brazos.
- Simulación de Tiro con Bandas Elásticas: Los estudiantes imitarán la acción de tensar la cuerda del arco utilizando bandas elásticas para calentar los músculos específicos del tiro y mejorar el control de la suelta.

DESARROLLO:**Ejercicio 1: Actividad rompe hielo:****Juego: “Pasado, presente y futuro”**

Organizados en una fila, en el suelo estará una cuerda a modo de dividir el sector de derecha a izquierda. los estudiantes deberán saltar de derecha a izquierda según diga el docente. Pasado deberán saltar a la izquierda y presente a en el medio donde habrá una cuerda y futuro del lado derecho.

Ejercicio 2: deberán disparar un volumen de 50 flechas, contando la cantidad de amarillos que logren realizar al final de la clase cada estudiante dirá cuantos amarillos logro realizar.

Distancia: 15 metros.

Ejercicio 3: Planchas laterales y frontales (3 series de 30 segundos cada una)

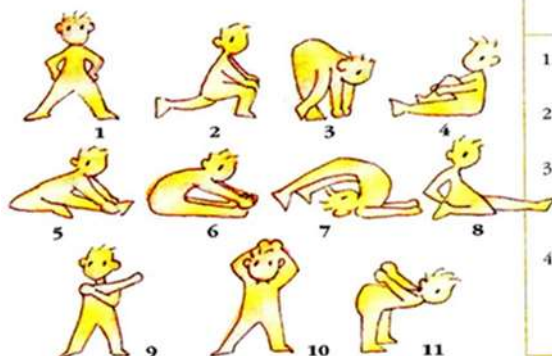
Para fortalecer el Core y la estabilidad del torso, que son fundamentales para mantener la postura en el tiro.

VUELTA A LA CALMA:

- **Estiramientos Generales**

Se realizarán estiramientos de todo el cuerpo, con enfoque en hombros, espalda, brazos y piernas para relajar los músculos después del esfuerzo físico.

3. Estiramientos



Piernas y tronco		Brazos
1. Abrir las piernas	5. Tirar de la punta del pie	9. Brazo por delante
2. Zancada amplia	6. Tocar las puntas de los pies	10. Brazo por detrás de la cabeza
3. Flexión de tronco con las piernas cruzadas	7. Llevar los pies por encima de la cabeza	11. Elevar los brazos por detrás
4. Llevar la pierna hacia el pecho con las manos	8. Echar el tronco hacia atrás	

- **Ejercicio de Respiración Relajante:**

Los estudiantes se sentarán en el suelo y realizarán respiraciones profundas, enfocándose en relajar completamente el cuerpo y la mente. El instructor los guiará a imaginar disparos perfectos, ayudando a fijar las sensaciones positivas de la sesión.

- **Reflexión Grupal:**

Breve charla con el grupo sobre lo aprendido durante la clase, cómo han sentido los disparos a mayor distancia y la importancia del fortalecimiento físico en la técnica de tiro con arco.

Día 2

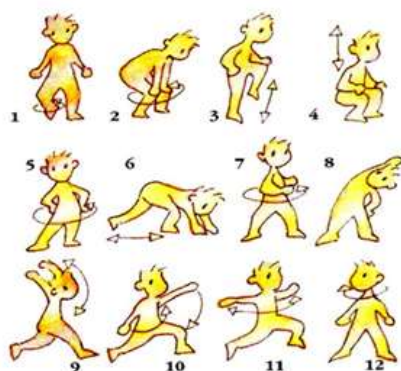
TEMA: Adaptación a distancia.

OBJETIVO: Mejorar la precisión y consistencia del disparo en distancias largas

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO: calentamiento

2. Ejercicios generales



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

- Realizar movimiento articular para preparar los músculos de cuello, hombros, espalda y brazos.
- Simulación de Tiro con Bandas Elásticas: Los estudiantes imitarán la acción de tensar la cuerda del arco utilizando bandas elásticas para calentar los músculos específicos del tiro y mejorar el control de la suelta.

DESARROLLO:

Ejercicio 1: Actividad rompe hielo:

Juego: "lanzar aros"

Desarrollo: cada grupo, con tres aros, se colocará formando una fila en frente de un cono. Tendrán que lanzar los aros con el objetivo de meterlos dentro del cono. Primero lanzarán con la mano derecha y después con la izquierda.

Ejercicio 2: deberán disparar un volumen de 50 flechas, logrando mínimo 10 amarillos.
Distancia: 15 metros.

Ejercicio 3: Retenciones: deben mantener el arco abierto en la postura de anclaje, sin flecha durante 40seg una cantidad de 2 repeticiones.

Apertura del arco: deben de abrir y cerrar de forma seguida el arco 2 series de 8 repeticiones.

VUELTA A LA CALMA:

- **Estiramientos Generales**

Se realizarán estiramientos de todo el cuerpo, con enfoque en hombros, espalda, brazos y piernas para relajar los músculos después del esfuerzo físico.



- **visualización de un buen disparo.**

Los niños se sientan en el suelo, cierran los ojos y el instructor les guía a través de un ejercicio de imaginación, El instructor les pide que imaginen una flecha perfecta, un tiro perfecto en una diana de 15 metros. Cada vez que disparan esta flecha imaginaria, se les pide que se concentren en la sensación que esto les produce. Mientras siguen disparando estas flechas imaginarias en su mente, los niños deben controlar su respiración, relajando completamente su cuerpo.

- **Reflexión Grupal:**

Breve charla con el grupo sobre lo aprendido durante la clase, cómo han sentido los disparos a mayor distancia y la importancia del fortalecimiento físico en la técnica de tiro con arco.

Día 3

TEMA: Práctica de tiro a distancias, ajuste y precisión del apuntado

OBJETIVO: Mejorar la precisión, consistencia del disparo en distancia larga y conocer las formas de puntuaciones.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO:

- **Calentamiento:** Realizar movimiento articular para preparar los músculos de cuello, hombros, espalda y brazos.

- Simulación de Tiro con Bandas Elásticas: Los estudiantes imitarán la acción de tensar la cuerda del arco utilizando bandas elásticas para calentar los músculos específicos del tiro y mejorar el control de la suelta.

DESARROLLO:

Conceptualización del sistema de competencia y puntuación (la explicación va guiada mayormente sobre el arco recurvo, el cual es el arco que se utilizara en la estrategia)

En tiro con arco el objetivo principal es realizar la mayor puntuación posible, comprendiendo esto sabemos que tenemos un objetivo que se llama diana.

La diana, está dividida en diferentes zonas de colores, que indican los puntajes obtenidos según el lugar donde impacta la flecha. Conocer la relación entre el apuntado y los puntajes permite a los arqueros ajustar su técnica para mejorar en competencias individuales, por equipos y mixtas.

Cómo se anotan los puntajes

1. Colores de la diana y puntajes:

- **Amarillo** (centro): 10 y 9 puntos.
- **Rojo**: 8 y 7 puntos.
- **Azul**: 6 y 5 puntos.
- **Negro**: 4 y 3 puntos.
- **Blanco**: 2 y 1 puntos.



Nota: Un impacto en la línea divisoria de los colores cuenta como el puntaje mayor. Por ejemplo, si una flecha impacta en la línea entre el rojo y el amarillo del círculo del 9, contará como un 9.

2. Planilla de puntuación:

- Después de cada tanda de disparos, se deben registrar los puntos obtenidos en una planilla de puntuación.
- Se disparan en tandas de 3 o 6 flechas. Cada arquero revisa la posición de sus flechas en la diana y anota los puntos obtenidos.

- Los puntos de cada tanda se suman para obtener el puntaje total.

Puntuaciones en diferentes tipos de competencias

3. Competencia individual:

- En una ronda clasificatoria**, se disparan un total determinado de flechas (6 o 3 fechas) en un determinado de rondas (6 o 10 rondas x 2) el arquero suma todos los puntos de sus flechas disparadas durante las rondas de clasificación y gana el arquero con el mayor puntaje acumulado.

Ejemplo: Si en una tanda de 6 flechas el arquero obtiene: 10, 9, 8, 10, 9, 7 = **53 puntos**.

De esta manera se repite el proceso hasta completar las 12 tandas (72 flechas) o en su defecto las tandas que se determinen en la competencia.

Ilustración de la planilla en una ronda clasificatoria:

70m-2	1	2	3	Sum	Tot.	10x	X
1	10	10	10	30		3	-
	10	10	8	28	58	58	2
2	X	10	10	30		3	1
	10	10	10	30	60	118	3
3	X	X	10	30		3	2
	10	10	10	30	60	178	3
4	X	X	X	30		3	3
	10	9	8	27	57	235	1
5	X	10	10	30		3	1
	10	10	9	29	59	294	2
6	10	10	10	30		3	-
	10	9	9	28	58	352	1
Total					352	307	7

- En rondas eliminatorias**, en esta ronda, se suele usar el sistema de sets. En este sistema, cada enfrentamiento directo entre dos arqueros se divide en sets. Cada set consta de 3 flechas por arquero. Gana el set quien consiga mayor puntaje en esas 3 flechas. Si un arquero gana un set, recibe 2 puntos. Si ambos arqueros empatan, reciben 1 punto cada uno. El primero en llegar a 6 puntos gana el enfrentamiento. Si ambos llegan a 5 puntos, se realiza un desempate: un solo disparo de flecha, y gana quien se acerque más al centro.

4. Competencia por equipos:

- En una competencia por equipos, tres arqueros disparan en conjunto.

Se suman los puntos obtenidos por cada miembro del equipo en cada tanda.

El equipo con más puntos al final de la ronda gana.

Cada equipo enfrenta a otro, y el que más puntos acumule avanza en la competencia.

Cada arquero debe disparar 2 flechas en un tiempo determinado.

5. Competencia mixta (parejas):

- En competencias mixtas, un arquero masculino y uno femenino disparan juntos. Al igual que en los equipos, se suman los puntos de ambos arqueros en cada tanda. El par con el puntaje más alto al final de la competencia gana. Cada arquero dispara 2 flechas por tanda.

Ejercicio 1: deberán disparar un volumen de 50 flechas, logrando mínimo 15 amarillos.

Distancia: 15 metros.

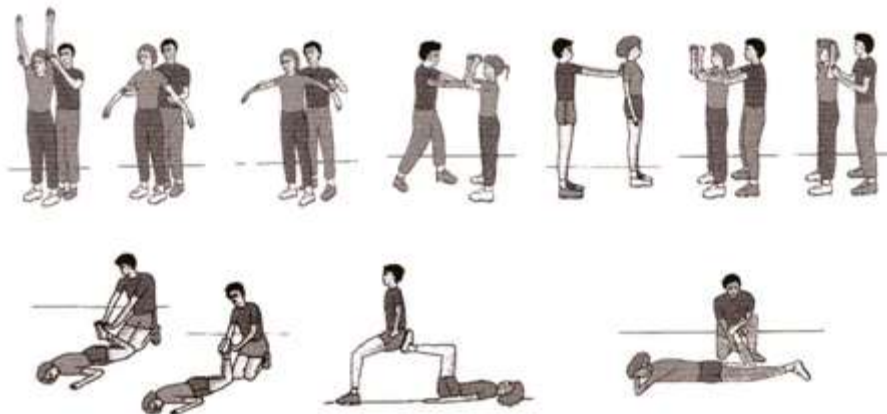
Ejercicio 2: fortalecimiento

- Planchas laterales (T de piso): 2 series de 30 segundos cada una.
- Flexiones de codo: 3 series de 7 repeticiones.
- Sentadillas: 3 series de 10 repeticiones

VUELTA A LA CALMA:

Estiramientos para relajar los músculos del tren superior (espalda, hombros, brazos) y las piernas.

Los estudiantes deben relajar su cuerpo completamente y en parejas realizar los estiramientos.



PLAN DE TRABAJO

SEMANA 6: Juego y competencias amistosas

TEMA: Juegos y competencia amistosa

OBJETIVO: Fomentar la competitividad a través de juegos y realización de chequeo.

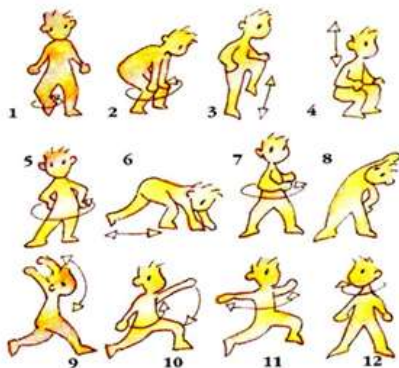
TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

Día 1

INICIAL:

Calentamiento

2. Ejercicios generales



<i>Piernas</i>	<i>Tronco</i>	<i>Brazos y cuello</i>
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

DESARROLLO:

Juego rompe hielo: “los números”

Desarrollo: Se forman dos equipos, se ubican en los extremos de la cancha, tras una línea delimitada con dos conos, uno frente a otro. Cada equipo se forma en hilera y los niños se enumeran desde 1. El disco se ubica en el centro de la cancha, dentro de un aro, en medio de ambos equipos. El profesor indica qué número sale, los jugadores corren a agarrar el disco y quien lo logra lo lanza a su equipo, quienes deben estar atentos para atrapar el balón sin dejarlo caer.



Ejercicio 1: disparos a corta

Deberán disparar con los ojos cerrados 20 flechas a corta, con el objetivo de perfeccionar y corregir errores técnicos.

Ejercicio 2: Competencia de tiro a globos

Objetivo: Mejorar la precisión y control en una situación de competencia.

Instrucciones: Se colocan globos de diferentes colores distribuidos en toda la diana a una distancia de 15 metros. Cada estudiante deberá disparar y tratar de explotar los globos. Gana el que logre explotar más globos.

Variaciones:

Se puede aumentar la dificultad colocando globos en zonas específicas del color amarillo (10 y 9 puntos) o a una mayor distancia (15 metros).

Se introduce un sistema de puntuación extra según el color del globo que se explote (ej: amarillo = 5 puntos, rojo = 3 puntos, azul = 2 puntos).

Ejercicio 3: Simulación de competencia

Se simulará una competencia amistosa, donde el objetivo será obtener la mayor cantidad de puntos en 6 andanadas.

VUELTA A LA CALMA:

• **Estiramientos Generales**

Se realizarán estiramientos de todo el cuerpo, con enfoque en hombros, espalda, brazos y piernas para relajar los músculos después del esfuerzo físico.



• **visualización de un buen disparo.**

Los niños se sientan en el suelo, cierran los ojos y el instructor les guía a través de un ejercicio de imaginación, El instructor les pide que imaginen una flecha perfecta, un tiro perfecto en una diana de 15 metros. Cada vez que disparan esta flecha imaginaria, se les pide que se concentren en la sensación que esto les produce. Mientras siguen disparando estas flechas imaginarias en su mente, los niños deben controlar su respiración, relajando completamente su cuerpo.

• **Reflexión Grupal:**

Breve charla con el grupo sobre lo aprendido durante la clase, cómo han sentido los disparos a mayor distancia y el proceso de puntuación aprendidos en clases anteriores.

Día 2

TEMA: Competencia predeportiva.

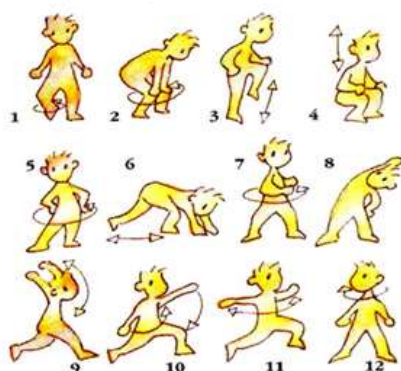
OBJETIVO: Simular las condiciones de una competencia real.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO:

Dar instrucciones generales de como se llevará a cabo la clase y como realizaremos la competencia.

Calentamiento:



Piernas	Tronco	Brazos y cuello
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

- Realizar movimiento articular para preparar los músculos de cuello, hombros, espalda y brazos.
- Simulación de Tiro con Bandas Elásticas: Los estudiantes imitarán la acción de tensar la cuerda del arco utilizando bandas elásticas para calentar los músculos específicos del tiro y mejorar el control de la suelta.

Ejercicio 1: Competencia

Descripción:

Se establece una diana a 15 metros y cada estudiante disparará un total de 6 flechas por 6 andanada, Cada arquero dispara y anota sus puntos en una planilla.

Se simula el formato de competencia, donde los estudiantes se turnan para disparar en un tiempo limitado (4 minuto para disparar 6 flechas).

Ejercicio 2: Evaluación del rendimiento

Cada estudiante sumara el total de su puntuación, después de las 36 flechas disparadas. se comparan los puntajes y se premia a los estudiantes con mejor rendimiento.

Ejercicio 3: Técnicas de relajación

Se les enseña técnicas de respiración para ayudar a calmar los nervios antes de disparar.

La cual consiste en practicar respiraciones profundas antes de cada disparo, esto ayuda a bajar las pulsaciones y tener mejor concentración y control de nuestro cuerpo.

VUELTA A LA CALMA:

Los estudiantes reflexionan sobre cómo se sintieron y qué técnicas les ayudaron a mantenerse relajados.

Realizamos estiramientos en parejas



Día 3 **TEMA: Retroalimentación y reconocimiento de logros.**

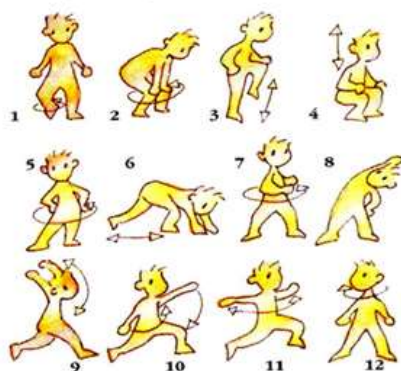
OBJETIVO: Retroalimentar lo aprendido durante todas las sesiones de trabajo.

TEMPORALIZACIÓN: 1 hora y 30 minutos

INICIO:

Dar instrucciones generales de cómo se llevará a cabo la clase.

CALENTAMIENTO:



<i>Piernas</i>	<i>Tronco</i>	<i>Brazos y cuello</i>
1. Girar tobillos	5. Círculos con las caderas	9. Correr y hacer círculos con los brazos
2. Girar rodillas	6. Flexión de tronco	10. Correr llevando un brazo arriba y otro abajo
3. Elevar rodillas	7. Girar el tronco	11. Correr abriendo y cerrando los brazos
4. Agacharse y levantarse	8. Flexión lateral	12. Girar el cuello

- Realizar movimiento articular para preparar los músculos de cuello, hombros, espalda y brazos.

Juego complementario de calentamiento: “El Quemado”

Para este juego habrá 2 personas que serán las “puntas” cada una se va a ubicar en un cono que estarán a una distancia de 15 metros, en medio de esa distancia se ubicara el resto del grupo, la dinámica consiste en que las puntas deberán lanzar un balón y tratar de golpear a los que más puedan del grupo, quien sea golpeado queda eliminado, así sucesivamente hasta que solo quede un jugador quien será el ganador.



DESARROLLO:

Premiación

Se llevará a cabo la premiación de los ganadores de la competencia realizada la sesión anterior.

- Serán premiados los 3 mejores puntajes de la rama masculina.



- Serán premiados los 3 mejores puntajes de la rama femenina.



VUELTA A LA CALMA

Se hará una integración/compartir y una mesa redonda donde a través de una actividad pasaran algunos a participar y dar su opinión acerca de como se sintieron, que aprendieron, recomendaciones y demás opiniones durante el transcurso de todas las clases, de esta forma se hará la respectiva retroalimentación.

Actividad “Pelota caliente”

La actividad consiste en que los participantes estarán formando una ronda y el docente se ubicara en el medio de esta, deberán ir pasándose la pelota entre ellos en cualquier dirección y el que la deje caer deberá pasar al frente y dar su opinión respecto a su experiencia participando de todas las actividades. Como **variante** se jugará también al ¡tingo, tingo, tango! siendo el docente quien dirija

la actividad, quien tenga la pelota cuando el docente diga ¡tango! Deberá pasar al frente y dar su opinión.



- Luego de escuchar las opiniones de los participantes y hacer la respectiva retroalimentación de los experimentado y vivido en cada una de las clases, se pasa a realizar un compartir con todos y de esta manera pasar a los agradecimientos, incentivarlos a seguir practicando este deporte, para seguidamente despedir y dar por finalizada este proceso.



Anexo 12. Evidencias Fotográficas













