



**Universidad  
de Holguín**

FACULTAD  
CULTURA FÍSICA  
Y DEPORTES

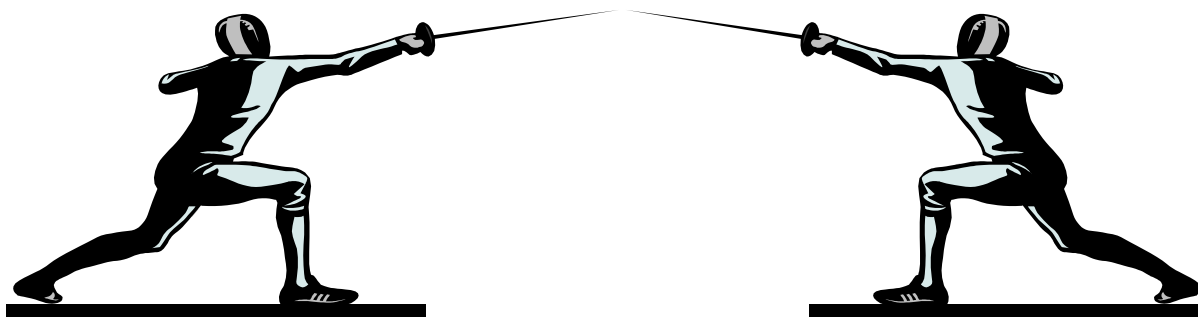
**TESIS PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE  
LICENCIADO EN CULTURA FÍSICA.**

**PROPUESTA DE JUEGOS TRADICIONALES PARA LA  
INICIACIÓN DE LA ENSEÑANZA EN LA ESGRIMA.**

**AUTOR: JULIO CESAR NORDET LEYVA**

**TUTOR: MSc, P. AUX. CARLOS MANUEL TOLEDO FELIPE**

**CONSULTANTE: MSc. VICTOR MANUEL TAÑO GONZÁLEZ**



**HOLGUÍN, 2020**

## ÍNDICE

	<b>PAG</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>7</b>
<b>PROBLEMA</b>	<b>8</b>
<b>OBJETIVO</b>	<b>8</b>
<b>PREGUNTAS CIENTIFICA</b>	<b>8</b>
<b>TAREAS</b>	<b>9</b>
<b>MÉTODOS</b>	<b>9</b>
<b>ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS</b>	<b>10</b>
<b>CONCLUSIONES</b>	<b>27</b>
<b>RECOMENDACIONES</b>	<b>28</b>
<b>BIBLIOGRAFÍA</b>	<b>29</b>

## DEDICATORIA

- Dedico este trabajo a esta grandiosa obra que es la Revolución y a su máximo líder FIDEL CASTRO RUZ por haberme dado la posibilidad de estudiar y trabajar a la misma vez.
- También a todos mis profesores que a lo largo de estos años han contribuido de una forma u otra para que yo haya llegado hasta aquí.

## PENSAMIENTO

*...“No deporte como medio, sino el deporte como fin en sí mismo; no el deporte para una minoría, sino el deporte para todo el pueblo”.*

Fidel Castro Ruz

**Discurso del 19 / 11 / 1961 en la Clausura de los Consejos Voluntarios Deportivos del INDER**

## **AGRADECIMIENTOS**

A mi familia, amigos y a la revolución cubana y a todos los profesores que en el transcurso de mi carrera me transmitieron sus conocimientos para que yo me formara como un buen profesional de la cultura física, seguidor de las ideas de martí, fidel y el che máximos exponentes del amor por la patria y cuyo ejemplo debemos seguir todos los revolucionarios hoy en día.

**A TODOS LES ESTOY ETERNAMENTE AGRADECIDO**

## RESUMEN.

Este trabajo se encamina a aplicar diversos juegos en la iniciación enseñanza de la esgrima en el Combinado Deportivo Fernando de Dios de la provincia de Holguín.

La Esgrima, es el arte de tocar sin ser tocado o el arte de tocar primero; para otros estudiosos el arte de defensa y ataque con un florete, espada o sable, pero la moderna es un deporte de entretenimiento y competición que sigue las reglas y técnicas que se desarrollaron en su origen para un manejo eficiente de las diversas técnicas que la componen.

Este deporte no constituye un proyecto comunitario priorizado en nuestro país.

La propuesta está dirigida a la selección de diversos juegos tradicionales para contribuir a la iniciación de la enseñanza de la Esgrima con los niños de 8-9 años en especial en el área del Seminternado Fernando de Dios de la provincia de Holguín.

## **INTRODUCCIÓN**

En el desarrollo evolutivo de la raza humana siempre han estado presente las actividades de ataques y defensas, hacia el logro de esos dos objetivos fundamentales se han dirigido muchos esfuerzos que han conllevado a un perfeccionamiento de los mismos, producto que el hombre en todas sus manifestaciones ataca y se defiende logrando con una u otra una victoria, en el caso particular de nuestro deporte la esgrima las acciones ofensivas y defensivas revisten vital importancia producto a que una mala aplicación de ellas conlleva a una derrota inexorable.

La esgrima ha sido una actividad física desde tiempos inmemoriales, ha evolucionado hasta convertirse hoy en día en un deporte olímpico y ha tenido un progreso considerable en el último cuarto de siglo, hoy en día podemos plantear que con la Revolución Científico Técnica, la utilización de la electricidad en este deporte ha permitido tener un avance impetuoso en todas sus armas y los aspectos técnico tácticos que la comprenden.

Partiendo de lo antes expuesto, numerosos países e instituciones, incluyen el deporte masivo y la recreación como pilares de gran significación promoviendo la creación de proyectos relacionados con la masificación y diversificación de la actividad física, a través de la organización de la educación física y el deporte escolar recreativo, competitivo y comunitario. En esta tarea Cuba ha sido ejemplo y por medio del Instituto Nacional de Deportes Educación Física y Recreación (INDER), organizaciones de masas como Comités de Defensa de la Revolución (CDR) y Consejos Populares en proyectos comunitarios con el objetivo de llevar el deporte a los lugares más apartados de nuestra isla .

Nuestro trabajo va encaminado a fortalecer el proceso de la masificación a partir de las edades más tempranas para la iniciación en la manifestación deportiva, la Esgrima, puesto que contribuimos a ampliar la base de la pirámide, al tiempo que los practicantes y allegados obtienen una fuente de recreación dirigida y organizada de acuerdo a sus gustos y posibilidades físicas e intelectuales, con su incidencia directa en la formación de valores y hábitos de conducta, en correspondencia con nuestro sistema social en que el hombre es el factor fundamental.

La esgrima se introduce en cuba desde el primer momento de la colonización española y como deporte con cierto grado de organización se manifiesta alrededor de 1867 y 1868 con la inauguración de la primera sala de armas en la Habana.

Con la aparición de Ramón Fonst comenzamos a aceptar que la esgrima, hasta

entonces considerada en Cuba como arte militar deviniera en un arte deportivo, es con un estilo nunca antes visto por los esgrimistas y maestros de armas de la época se impuso en Europa empleando golpes de arresto, movimiento técnico que se mantiene hasta nuestros días y no solo se utiliza en la espada, sino también en las restantes armas (sable y florete).

La problemática de nuestra investigación tiene su fundamento en la iniciación de la enseñanza de la esgrima, ya que los profesores en los combinados pueden apoyarse más en los juegos para desarrollar esta etapa en los niños.

Con la aplicación de esta propuesta, pretendemos organizar la práctica sistemática de la esgrima, con actividades que se correspondan con las características y posibilidades a los que está dirigida, la formación de habilidades básicas deportivas, el desarrollo físico, formación de valores morales, éticos y estéticos como parte de una formación integral, al tiempo que indirectamente se proporciona un adecuado empleo del tiempo libre y una forma de recreación para los participantes y familiares.

Considerando lo expuesto anteriormente, hemos formulado el siguiente:

#### PROBLEMA:

¿Cómo contribuir a la iniciación en la enseñanza de la Esgrima con los niños de 8 a 9 años del Combinado Fernando de Dios del municipio Holguín?

#### OBJETIVO:

Elaborar una propuesta de juegos tradicionales para la iniciación en la enseñanza de la Esgrima en los niños de 8 a 9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios municipio Holguín.

#### PREGUNTAS CIENTÍFICAS:

- 1.- ¿Qué fundamentos teóricos y metodológicos sustentan el proceso de iniciación de la enseñanza en la esgrima para la categoría 8- 9 años?
- 2.- ¿Cuál es el estado actual del proceso de iniciación en la enseñanza de la esgrima para la categoría 8-9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín?
- 3.- ¿Qué elementos se deben incluir en la propuesta de Juegos tradicionales para contribuir a la calidad del proceso de iniciación de la enseñanza en la esgrima para la categoría 8-9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín?



## **TAREAS:**

- 1.- Revisar los antecedentes teóricos y metodológicos acerca del proceso de iniciación de la enseñanza en la esgrima.
- 2.- Conocer el estado actual del proceso de iniciación de la enseñanza en la esgrima para la categoría 8- 9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín.
- 3.- Diseñar una propuesta de Juegos tradicionales para el proceso de iniciación de la enseñanza en la esgrima para la categoría 8- 9 años del Combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín que responda a las condiciones actuales

## **MÉTODOS.**

### **TEÓRICOS:**

#### **Histórico-Lógico:**

Permitió la búsqueda de los fundamentos que antecedieron al problema científico, los resultados históricos obtenidos, su desarrollo, significación y su incidencia en los resultados actuales.

#### **Análisis-síntesis:**

Permitió mediante el análisis profundo de la literatura y los documentos sintetizar los aspectos esenciales y necesarios de la investigación.

#### **Análisis documental:**

Es el resultado de una profunda revisión bibliográfica de la documentación que rige el trabajo de los técnicos en la enseñanza de la esgrima en los combinados deportivos, programas del deporte, las resoluciones y leyes.

## **ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

En este trabajo realizamos una revisión bibliográfica para fundamentar nuestro problema científico y posteriormente realizar la propuesta de juego tradicionales para la iniciación del proceso enseñanza de este deporte en la edad comprendida entre 8-9 años del combinado citado.

### **LA INICIACIÓN A LA ESGRIMA.**

La esgrima es un deporte que en nuestro país ha alcanzado un importante lugar en la historia y goza de mucho prestigio y fama avalado por sus resultados internacionales, practicado actualmente por hombres y mujeres en sus tres armas.

La utilización de los instrumentos de trabajo con destreza frente a otro adversario con el fin de agredirlo o evitar su agresión, no es sino una manifestación esgrimística.

También se ha hablado de alguien que esgrima su pluma, esto es en sentido figurado para decir que la persona es hábil en el arte de escribir.

La esgrima esta insertada dentro de los deportes de combate donde sus acciones son cuerpo a cuerpo con armas blancas aceptadas.

La esgrima es el arte y deporte del manejo de un arma, mediante un conjunto de movimientos previamente aprendidos, más o menos complejos y rápidos. Durante el asalto se establece un intercambio de estocadas y engaños con la que cada esgrimista estudia a sus contrarios, buscando sus reacciones, descuidos y debilidades para atacarlo, o provocarles para que ejecute acciones.

De su velocidad, coordinación, inteligencia y experiencia dependerán sus posibilidades de éxito, pero si el contrario es de igual destreza se producirá un intercambio de golpes y persecuciones por la pista, generando una lucha intensa por el tocado.

La esgrima es un conjunto de habilidades muy diversas, lo que la hace practicable desde muy temprana edad hasta una muy avanzada edad, los jóvenes aprovechan sus reflejos y la velocidad, los adultos la inteligencia y su auto control.

La esgrima como deporte se puede clasificar como: un deporte acíclico de intensidad variada, realizando su actividad competitiva en la zona mixta del metabolismo aerobio, anaerobio y pertenece al grupo de los deportes de combate.

**CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LOS NIÑOS DE 8 Y 9 AÑOS.** La categoría de iniciación en la práctica de la esgrima es 8-9 años en ambos sexos por lo que mencionamos a continuación algunas de las características generales en esas edades.

### **CRECIMIENTO Y DESARROLLO FÍSICO.**

El crecimiento y desarrollo físico es tan particular en este período que existen grandes diferencias entre niños de igual edad; sin embargo, una de las características generales, es que la velocidad de crecimiento, continúa siendo lento y gradual en casi todas las partes del cuerpo.

La coordinación y el control muscular aumentan a medida que se van perfeccionando las habilidades motoras y finas; sin embargo, el crecimiento de los músculos grandes antes que los finos, determinan una torpeza esperable para la edad.

El peso y talla durante los años escolares va mostrando una diferencia relacionada directamente con el sexo. Los varones tienden a aumentar de peso hasta los 12 años y la ganancia en altura, es similar en varones y niñas.

El incremento de peso es de alrededor de 2,0 a 2,5. Kiloogramos al año y de talla, alrededor de 5 a 6 cm. en el año. A partir de los 9 años ocurre en las niñas el "estirón" y en los niños ocurre a partir de los 10 años.

### **PROPORCIONES CORPORALES.**

Respecto a las proporciones corporales, tanto niñas como niños, tienen piernas y brazos largos, predominio del tejido muscular por sobre el adiposo, antes de los 12 años.

Las costillas aparecen oblicuas y el diámetro antero posterior del tórax es menor en corporación al diámetro lateral. El crecimiento de los pechos en las niñas se produce a partir de los 8 años. El tórax del niño presenta un buen desarrollo muscular de los pectorales en ambos sexos. La respiración es torácica idéntica a la de un adulto en frecuencia y profundidad: 17 a 20 respiraciones por minuto. Ha aumentado considerablemente la capacidad pulmonar.

### **DESARROLLO ÓSEO.**

El desarrollo óseo se produce a expensas de la aparición de los núcleos de osificación que dan origen al crecimiento del tejido definitivo. "La variación normal de la maduración ósea puede ser grande y debe ser tomada en cuenta cuando se valora al niño"

Hay variaciones definidas por el sexo. La maduración ósea en las niñas, por varios meses, es más rápida a la madurez ósea de los niños durante la primera década de la vida. En la segunda década, puede haber una diferencia mayor en los niños que en las niñas, la edad ósea puede variar de la edad cronológica en un año sin que esto sea anormal.

### **DESARROLLO COGNITIVO.**

A partir de los 7 años se produce un cambio cualitativo, a veces muy marcado, que va desde un pensamiento pre lógico a uno lógico, donde el niño es capaz de razonar frente a diversas situaciones. Los estudios del desarrollo cognitivo de J. Piaget, describen que este es un período en que se desarrolla la capacidad del niño de pensar, en forma concreta; el desarrollo alcanzado también le permite una flexibilidad del pensamiento, manifestada por la posibilidad de que las operaciones mentales sean reversibles, lo que facilita, por ejemplo, el aprendizaje de las matemáticas.

Estos procesos se van afianzando durante los años escolares, permitiendo que el niño logre comprender los principios de:

- Conservación, es decir, comprende que un elemento no pierde su esencia, aunque cambie su condición física.
- Reversibilidad, es capaz de comprender que cada uno de los elementos de un grupo hay un elemento y solo uno llamado inverso, que cuando es cambiado por el primero da como resultado el elemento de identidad. Esto les permite entender procesos matemáticos. Puede agrupar los objetos según sus diferentes características, color, forma, tamaño.

### **DESARROLLO AFECTIVO.**

Los niños van logrando independencia de sus padres o familia, pero siguen siendo dependientes en algunos aspectos cotidianos. Este desarrollo se produce según orden de importancia: en el hogar, la escuela y el grupo de pares.

Dos hechos importantes caracterizan el desarrollo afectivo del escolar. El primero, la desaparición del egocentrismo, propio del preescolar. Ahora ya, el escolar es capaz de pertenecer a grupos de diferentes características, de compartir y lo más importante saber colocarse en el lugar de las otras personas. Trabaja cooperativamente junto a los demás y puede entender las cosas que les suceden a los otros, entendiendo sus puntos de vista.

Otro de los hechos importantes es la aparición de los sentimientos superiores. Dentro de ellos, aparecen aquellos como la solidaridad, la bondad, el cooperativismo, la lealtad, la religiosidad, entre muchos otros que le dan al escolar su característica propia.

A pesar de esto, los niños pueden llegar a ser poco sensibles con los defectos de los demás y poder herir al otro sin una mayor intencionalidad.

Los escolares en general, suelen ser personas extrovertidas, positivas, y adaptadas a diversas situaciones. El escolar desarrolla algunas capacidades como: confianza en sí mismo, independencia, habilidades sociales, aceptación y autoestima.

En su desarrollo socio-afectivo, los amigos se convierten en su motivación central, y su círculo de amigos se va ampliando gracias a la escuela. Algunos amigos son diferentes de aquellos con los que acostumbraban jugar, lo cual representa una experiencia enriquecedora que les ayuda a madurar. Profundizan sus amistades, pero aumenta la distancia con las personas del sexo opuesto, esta tendencia puede continuar (o aparecer) en los siguientes años.

Comienzan a definirse como personas con rasgos particulares y necesitan tener información acerca de cómo son, sintiéndose más maduros, confiados e independientes. Son críticos de sí mismos y de los demás. Su espíritu crítico le lleva a veces a intervenir y discutir más sobre las explicaciones de los adultos. Ello responde a una nueva actitud, así como a la aparición de nuevas habilidades intelectuales, pues están arribando al período de las operaciones concretas (7-8 a 10-11 años). Estructuran sus funciones intelectuales en un sistema de operaciones interrelacionadas entre sí y con diversas propiedades entre las cuales se destaca una fundamental: la reversibilidad, que es la idea de que cada operación tiene una opuesta que la revierte; como limitación fundamental, tenemos que las operaciones se realizan en un plano concreto, es decir, son capaces de razonar, analizar y extraer conclusiones sobre hechos o cosas concretas; pero aún no pueden hacerlo sobre asuntos abstractos.

Esta situación se corresponde con una realidad moral de cooperación, donde los niños aceptan que las reglas no son absolutas, sino que pueden modificarse por consenso social. Todavía está presente el respeto unilateral hacia el adulto. A partir de esta concepción, se desarrolla la necesidad de la mutua comprensión en el terreno del juego, ahora sí le presta atención a "ganar", a la competencia. Surge la necesidad del control mutuo y por tanto el intento de modificar las reglas; así, el placer del juego comienza a

ser social, el niño se esfuerza por acatar reglas comunes, es decir, busca un acuerdo mutuo.

Empiezan a desarrollar afición por juegos en equipo y mejor si son competitivos (consideremos que, además, a nivel motor, sus movimientos se vuelven más libres, rítmicos y armónicos, a comparación de los 6 y 7 años).

A partir de esta edad el bien y el mal no equivalen sólo a lo que sus padres permiten o prohíben (Bosello, 1998). Tienen en cuenta también lo que ven en profesores y otras personas importantes para ellos, en función del poder y autoridad que les otorgan. Pueden diferenciar entre las acciones que dañan a otros como pegar o insultar y las que simplemente van en contra de las costumbres. Necesitan que las personas significativas como sus padres y maestros les refuercen mensajes y enseñanzas a través de su testimonio y ejemplos de vida.

A esta edad, sin embargo, todavía pueden tener dificultades para percatarse de los derechos y sentimientos de otros. Buscan automotivarse y tratan de aplicar en la vida cotidiana lo que aprenden en la escuela. Comienzan a apreciar el valor práctico del aprendizaje escolar, especialmente de la aritmética y la lecto-escritura y están en condiciones de tener un mejor uso del lenguaje hablado y escrito. Romaine (en Rice, 1997) encontró que, en comparación con los niños de 6 años, los de 8 años utilizan la voz pasiva con una frecuencia dos y medio veces mayor, y que la frecuencia de su uso por los niños de 10 años es tres y medio veces mayor.

Sus habilidades motoras finas se incrementan; la mayoría de los niños de 8 o 9 años pueden aprender a martillar, aserrar, utilizar herramientas de jardinería, coser, tejer, dibujar en proporción, escribir, estampar, pueden usar el lápiz con mayor soltura y sus trabajos son más limpios y ordenados; además, que en respuesta a su desarrollo socio-afectivo, buscan oportunidades en las que puedan mostrar su creatividad.

### **DESARROLLO PSICO-SOCIAL**

Según E. Erickson, la etapa que vive el escolar es la Industria versus la Inferioridad. Esta tarea es importante de lograr para que el niño adquiera seguridad y confianza en sus capacidades creativas. Los grupos en esta etapa se caracterizan por ser heterogéneos en relación a la edad, se reúnen por afinidad y separados por sexos. Tienen normas claras e inquebrantables y generalmente están conformados fuera de la familia. Los grupos en esta

edad entonces, son muy importantes ya que en ellos se desarrollan rituales, se ejercitan normas y adquieren el sentido de pertenencia.

“El juego, en esta etapa, es un ritual importante en el desarrollo de roles”; el escolar juega con normas claras y establecidas por el grupo. Esto constituye un elemento importante para la tipificación sexual, por ejemplo, la niña desarrolla su rol de mujer, jugando a las muñecas, a la peluquería, a la modista. Y el varón juega a la pelota, a los policías y ladrones. Los escolares a través de la imitación de modelos como padres, profesores y personas significativas van formando esquemas que le darán las bases para el comportamiento futuro.

### **DESCRIPCIONES CLÁSICAS DEL DESARROLLO DE LA PERSONALIDAD**

Diversos autores coinciden en describir estos años como una etapa más tranquila y sosegada en el plano afectivo; una etapa en la que estos continúan construyendo su personalidad. La tarea principal consiste ahora en consolidar muchos de los aspectos del desarrollo socio-personal que se habían ido definiendo en la etapa anterior.

En resumen, las descripciones clásicas remiten a una mayor concentración de niños y niñas en el ámbito de la adaptación social, de nuevas tareas intelectuales y relacionales.

### **DESARROLLO MORAL.**

La aparición del juicio moral está relacionada con el desarrollo del pensamiento operacional, los sentimientos superiores y la desaparición del egocentrismo. No hay una edad precisa de juicio moral sino niveles por orden que se presentan de la siguiente forma en la etapa escolar: Puede que el Escolar se encuentre en las puertas de la moral convencional o estar aun en el último estadio de la Pre convencional.

Si se encuentra en el moral pre convencional, el escolar, seguirá reglas sólo cuando sea por el propio interés inmediato. Actuará para cumplir los propios intereses y necesidades dejando a otros hacer lo mismo. El bien se mide a través de lo justo y él usará el intercambio de cosas como forma de justicia, mediante los pactos y los acuerdos. Cuando él esté en un estado más avanzado, va a vivir de acuerdo con lo que espera la gente cercana de él. “Si los que le rodean esperan que sea un buen hijo, hermano, amigo. “Ser bueno” para él, será importante a la vez esto quiere decir que en su comportamiento deberá mantener relaciones mutuas de confianza, lealtad, respeto y gratitud”.

Al consultar el Programa de Preparación para el deportista. Esgrima confeccionado por la Comisión Nacional de esgrima de Cuba. Encontramos plasmado lo referente a la edad de 8-9 y define los objetivos generales y específicos, así como, lo referente a los combinados deportivos.

## **ESGRIMA**

### **PROGRAMA DE PREPARACIÓN PARA EL DEPORTISTA**

#### **OBJETIVOS GENERALES Y ESPECIFICOS POR EDADES Y CATEGORÍAS.**

Edad 8-9 años. (Nivel I)

##### **OBJETIVOS GENERALES:**

- 1.- Iniciar al alumno en la motivación e interés hacia la práctica sistemática de las actividades deportivas.
- 2.- Conocer historia del deporte y figuras más relevantes nacionales e internacionales de la esgrima, antes y después del triunfo revolucionario.
- 3.- Estimular hábitos fundamentales de conducta, higiene y relaciones sociales.
- 4.- Estimular, mediante la práctica deportiva, el respeto a las leyes.
- 5.- Estimular el amor patrio y la defensa de los intereses y conquistas de la Revolución durante su actividad práctica diaria.
- 6.- Iniciar a los alumnos en el desarrollo de hábitos motores y la plasticidad en sus movimientos.

##### **OBJETIVOS ESPECÍFICOS:**

- 1.- Iniciar el aprendizaje de los elementos básicos de la esgrima.
- 2.- Adiestrar a los estudiantes en conocer las particularidades del arma que practiquen.
- 3.- Iniciar el aprendizaje de las posiciones fundamentales y los desplazamientos.
- 4.- Adiestrar a los estudiantes en los conocimientos de la técnica básica de su arma del Reglamento de carácter general y de su arma específica.

#### **OBJETIVOS GENERALES PARA LAS ÁREAS Y COMBINADOS DEPORTIVOS.**

- 1.- Crear hábitos de conducta, morales, volitivos y espíritu colectivista en los niños basados en los principios de la educación patriótica, política e ideológica de nuestra sociedad.
- 2.- Garantizar el desarrollo de las capacidades físicas y habilidades deportivas de los niños y adolescentes mediante su formación multilateral.



- 3.- Indicar el aprendizaje de los elementos básicos del deporte programado para esas edades o categorías.
- 4.- Conocer historia del deporte y figuras más relevantes nacionales e internacionales de la esgrima, antes y después del triunfo revolucionario.

Este programa nacional de la comisión de esgrima concibe para la iniciación de la enseñanza el aprendizaje del florete como arma básica para los niños de la edad de 8 – 9 años por tres trimestres.

### **CONTENIDO DE LA PREPARACIÓN. (FLORETE)**

#### **TRIMESTRE I**

- Estudio de los elementos básicos, (agarre del arma, saludo, posición de guardia, desplazamiento y el toque)
- Estudio de los diferentes sectores.
- Estudio de los pasos adelante, atrás, fondo, regreso a la guardia, combinaciones de paso y fondo.
- Estudio y conceptos de las diferentes distancias.

#### **TRIMESTRE II**

- Estudio de las distintas posiciones de la mano armada y las transiciones, directas y semicirculares.
- Estudio del toque en el plastrón desde las diferentes distancias y desde diferentes posiciones de la mano.
- Estudio del trabajo en parejas.
- Estudio y perfeccionamiento del ataque directo desde distintas distancias, y posiciones de la mano armada, con sus respectivas defensas.

#### **TRIMESTRE III**

- Estudio del ataque por pase, en los sectores superiores.
- Estudio de las defensas simples de cuarta y sexta, con sus correspondientes respuestas.
- Aplicación de los elementos estudiados en parejas y combate.

## **EL JUEGO:**

Durante el, está siempre el niño por encima de su conducta diaria, en el juego es como si fuera una cabeza más alta de lo que en realidad lo es. El juego contiene todas las tendencias evolutivas de forma condensada, siendo en sí mismo una considerable fuente de desarrollo.

### **Concepto y características del juego.**

La palabra juego proviene del vocablo latino *locus*, que significa broma o diversión. El diccionario de las Ciencias de la Educación lo define como: “*Actividad lúdica que comporta un fin en sí misma, con la independencia de que en ocasiones se realice con un valor extrínseco*”.

Para Huizinga (1972), el juego es una acción o actividad voluntaria, realizada dentro de unos límites fijos de espacio y tiempo, según una regla libremente consentida pero absolutamente imperiosa, provista de un fin en sí misma, acompañada de una sensación de tensión y de júbilo, y de la conciencia de ser de otro modo que en la vida real.

- 1) Caillois (1958), indica que la función propia del juego es el juego en sí mismo. Éste ejercita unas aptitudes que son las mismas que sirven para el estudio y para las actividades serias de adulto.
- 2) Kruskaia según D.B.Elkonin (8, 1975). Denomina a los juegos “Escuela de educación social” esto nos hace ver que entre los juegos existen aspectos comunes, aunque también existan diferencias. Para el niño el juego es una actividad consciente y con cierta responsabilidad, ya que él lo asemeja al trabajo, sin embargo, tanto la actitud que adopta, como la selección que haga sería espontánea, el juego recupera del trabajo diario, también relaja desde el momento en que planteamos la actividad como un resorte para dar riendas sueltas a nuestro cuerpo y nuestra mente aislándolos por ese momento.
- 3) J. Brunner: (3, 1994) Valora altamente los juegos ya que tienen una reestructuración esencial de la conducta del niño que esta se hace voluntaria, que es la conducta que se realiza de conformidad con un modelo independientemente de si este es dado en forma de acción de otra persona o en forma de una regla ya formulada y controlada mediante su contraposición con este modelo, como patrón.
- 4) Johan Huizinga, según Erika Dobler (5, 2007) plantea que “ El juego es una actividad u ocupación voluntaria que se realiza dentro de ciertos límites establecidos de

espacio y tiempo atendiendo a reglas libremente aceptadas, pero incondicionalmente seguidas que tienen sus objetivos en sí misma y se acompañan de un sentimiento de tensión y alegría.

## **EL JUEGO Y LA INICIACIÓN DEPORTIVA**

La iniciación, como indica su nombre, es el comienzo de la vida deportiva de nuestros alumnos. Es el proceso de enseñanza-aprendizaje seguido por un individuo, para la adquisición del conocimiento y la capacidad de ejecución práctica de un deporte, desde que toma contacto con él, hasta que es capaz de practicarlo con adecuación a su técnica, su táctica y su reglamento.

Su duración viene a ocupar normalmente las edades comprendidas entre los 8 - 10 años y hasta los 14; dentro de la misma existen dos momentos de especial importancia desde el punto de vista biológico:

Si bien el juego conlleva, a través de su carácter lúdico, una gran motivación intrínseca en el individuo, propicia variados tipos de agrupamientos y su fácil práctica con normas sencillas se adapta a las características de nuestros atletas.

A pesar de ser un tema de gran importancia se ha comprobado que este ha sido abordado por varios autores y sus teorías contienen criterios valiosos acerca de cómo vincular a las instituciones deportivas la labor educativa acerca de la teoría de la Esgrima, valorando la importancia que tienen los juegos y dentro de ellos los juegos didácticos se considera que estos postulados, aportes y valoraciones no llegan a dar solución a este problema en lo práctico, quedando esto en marco teórico, por lo tanto se plantea la conveniente aplicación de un juego didáctico específico del deporte que permitirá que los profesores del mismo tengan en sus manos una alternativa amena, asequible y más rápida para hacer llegar a los atletas estas cuestiones teóricas de la Esgrima.

## **LA ESGRIMA**

### **Argumentos para la Propuesta**

#### **Objetivo General:**

1.-Incrementar la calidad de la enseñanza de la Esgrima a través de una propuesta de Juegos con los niños de 8-9 años del combinado deportivo Fernando de Dios del municipio Holguín.

#### **Objetivos específicos:**

1.-Incentivar a los niños a aprender la esgrima a través de diversos juegos.

- 2.- Elevar la calidad del proceso de aprendizaje en los niños participantes.
- 3.- Mejorar los indicadores de salud de los niños.
- 4.-Perfeccionar el proceso de enseñanza de la esgrima por medios de juegos en las edades de 8- 9 años.
- 5.-Todas las actividades comprendidas en la propuesta para contribuir a la enseñanza de la esgrima con los niños del combinado Fernando de Dios serán dirigidas por personal capacitado, como profesores del Combinado Deportivo que sean especialistas en la disciplina.
- 6.- Debe hacerse un calentamiento general, teniendo en cuenta la intensidad de los juegos a realizar.
- 7.-Dosificar adecuadamente las actividades a ejecutar diariamente acorde a la edad de los niños.
- 8.-Tener en cuenta los estímulos a aplicar en cada actividad que incidan en la formación de valores y hábitos de conducta positivos.
- 9.-Fomentar el cuidado y conservación del medio ambiente, mediante la limpieza y organización de las áreas donde se realizan las actividades.
- 10.-Valorar de forma positiva el desarrollo individual y colectivo de los niños participantes, estimulando la laboriosidad de los menos aventajados.
- 11.-Divulgar entre los adolescentes la vida y obra de Fernando de Dios fomentando el desarrollo de los valores y entre ellos el patriotismo a partir del amor y el compromiso de su obra.

## **PASOS METODOLÓGICOS PARA LA ENSEÑANZA DE LOS JUEGOS**

### **1. INICIACIÓN**

- a) enunciación
- b) motivación-explicación
- c) organización

### **2. ENSEÑANZA**

- a) demostración
- b) práctica
- c) introducción de las reglas

### **3. DESARROLLO**

- a) ejecución

- b) variantes
- c) evaluación

**INICIACIÓN:** Los participantes deben conocer las actividades que realizarán con el propósito de lograr la adecuada preparación psicológica para la misma. El profesor hará la enunciación al ofrecer el nombre del juego unido a una breve conversación, para motivar, entusiasmar, así como despertar el interés y el deseo de jugar, además de contribuir al desarrollo de la imaginación.

**ENSEÑANZA:** Luego de explicar y organizar a los alumnos se procederá a la demostración del juego por parte del profesor, el monitor o los propios jugadores. La práctica del juego consiste en comprobar si existe la total comprensión del mismo aprovechándose las dudas que se produzcan para detenerlo y hacer las aclaraciones y correcciones necesarias. Oportunamente se irán introduciendo las reglas y otros aspectos no fijados anteriormente.

**DESARROLLO:** es cuando todos los alumnos hayan comprendido el juego y estén atentos ocupando sus posiciones en espera de la señal del profesor para la ejecución del mismo hasta llegar al resultado final, también se puede continuar dando indicaciones para aclarar situaciones dudosas que a la vez estimulan y orientan mejor a los jugadores se enfatizará además en la fijación de las reglas.

### **PROPUESTA DE LOS JUEGOS QUE CONTRIBUYEN A LA INICIACIÓN ENSEÑANZA DE LA ESGRIMA EN LOS NIÑOS DE 8 - 9 AÑOS DEL COMBINADO DEPORTIVO FERNANDO DE DIOS DEL MUNICIPIO HOLGUÍN .**

El conjunto de acciones encaminadas a lograr los objetivos según las condiciones objetivas concretas y la distribución racional de los recursos materiales, tecnológicos o financieros para lograrlo que incluyen competencias de habilidades, ejercicios competitivos, y competencias propiamente de la esgrima, se fundamentan en las habilidades deportivas adquiridas en la clase de Educación Física que abarcan las edades comprendidas en la propuesta (8 a 9 años, es decir, del primer ciclo de la enseñanza primaria etapa óptima de aprendizaje). El éxito de las mismas está

predeterminado por el nivel de organización, la accesibilidad y dosificación que el profesor o activista sea capaz de aplicar.

### **1.- LAS PELEAS DE GALLOS**

Objetivo: Familiarizar a los participantes con la primera posición de pierna que debe conocer un esgrimista, en los niños de 8-9 del combinado deportivo Fernando de Dios.

Explicación: Se realiza en dúos. Se coloca uno frente al otro en primera posición de pierna según su mano en cuclillas, el brazo no armado flexionado a la cintura y con el brazo delantero tiene que tratar de tumbar, al contrario, moviéndose con saltillos sin perder la posición de las piernas.

Reglas: Pierde el que tenga más de tres apoyos en el suelo o pierda la posición de los pies.

Medios: Terreno.

### **2.- EL ESPEJO**

Objetivo: Observar si son capaces a través del método visual realizar lo más perfecto posible los movimientos que se van a ejecutar por el profesor que tienen como finalidad la guardia y desplazamiento de un esgrimista.

Explicación: Dispersos en un área separados el más posible que se pueda se coloca un profesor delante y va a realizar diferentes movimientos dentro de esos movimientos va a realizar el saludo la 1ra, 2da y 3ra posición de guardia de piernas, también pasos adelantes y atrás y ellos tendrán que imitarlo.

Reglas: Gana el que realice los movimientos con mejor destreza.

Medios: Terreno.

### **3.- LAS MATEMÁTICAS Y LA ESGRIMA**

Objetivo: Observar con que velocidad resuelven una cuenta matemática simple y sacar el brazo para agarrar una pelota.

Explicación: El profesor se va a colocar en el centro del área y a una distancia de 7 metros de él por ambos lados se va a encontrar una fila de adolescentes cada integrante de la fila va a tener un número, dirá una cuenta matemática si el

resultado es de un número saldrá el que lo tenga en la fila si es de dos saldrán los dos que contengan dichos números del resultado, en cuanto lleguen a centro tirará una pelota contra el suelo para que la agarre el que más rápido extiende el brazo.

Reglas: Solo se podrá agarrar la pelota con una sola mano, es punto para el equipo contrario el integrante que la agarre con las dos manos, no se puede decir el resultado todos tienen que ser capaces de resolver su cuenta y de salir en caso que le toque, si alguien dice el resultado es punto para el equipo contrario, gana el equipo que llegue a los 10 puntos.

Medios: Terreno, una pelota chiquita.

#### **4.- ELABORAR ESPADITAS DE BAMBÚ**

Objetivo: Elaborar espaditas de bambú.

Explicación: El profesor va a explicar y demostrar cómo se confecciona las espadistas la mitad de una güira ya previamente secada y sin la masa de adentro se le va abriendo el hueco en el centro don un clavo a la medida del bambú escogido se tiene que verificar que este tenga buena flexibilidad, se le colocará un pedacito de esparadrapo en la punta.

Reglas: El profesor velará por la calidad del implemento y por si alguno de los adolescentes tiene algún problema con la confección.

Medios: Varillas de bambú, güiras, esparadrapo, clavos, martillos.

#### **5.- SIMULACIÓN DE ASALTOS DE ESGRIMA CON VARILLAS DE BAMBÚ**

- Por parejas a tres toques.

Objetivo: Simular combates individuales de esgrima a tres toques entre los Niños de 8-10 años del área de esgrima del combinado.

Explicación: Delimitar en el área con las medidas de una pista de esgrima.

Reglas: Se realizará en parejas y gana el participante que de los tres toques primero.

Medios: Espaditas bambú, terreno, tiza, máscaras.

#### **6.- El Batimiento de manos**

Objetivo: Desarrollar el reflejo y la rapidez de reacción de los movimientos que se

ejecutan con la mano en el desplazamiento.

Explicación: Se realiza en dúos. Se colocan uno frente a otro en semicuclillas desde la posición de guardia, con la palma de la mano bocarriba y el otro, bocabajo dispersos en el área. A la primera señal del profesor uno de los niños guiará el desplazamiento en paso adelante y atrás y luego del que el profesor de su segunda señal este realizará el batimiento de la mano a su oponente lo más rápido posible. En caso de que no logre ejecutar la acción, el otro niño realizará lo misma acción del batimiento al oponente, guiando el desplazamiento con pasos adelante y hacia atrás siempre atento a la señal que el profesor les dé.

Reglas: No se permite dar el batimiento con las dos manos. Solo se ejecuta cuando el profesor de la orden de mando. Gana el alumno que más veces haga el batimiento de manos varias veces.

Medios: Terreno, silbato.

## **7.- Relevé de cuchara y la pelotica**

Objetivo: Enfatizar en los alumnos en la corrección en el desplazamiento y que mantengan la postura en la guardia y el brazo armado.

Explicación: Los alumnos estarán formados en dos hileras, a la señal del profesor saldrán hacia adelante en la posición de guardia en forma de paso con una cuchara y una pelotica de desodorante en la mano a una distancia de 5 metros. Luego de bordear el obstáculo harán el desplazamiento hacia atrás y al llegar la hilera le entregará la cuchara y la pelotica a su compañero y se incorporará al final de la hilera y así sucesivamente lo harán los otros niños.

Reglas: Al niño que se le caiga la pelota en la cuchara deberá recogerla y quedarse donde se detuvo para seguir adelante, no se debe unir los pies en el desplazamiento. La vista debe ser hacia al frente. Gana el equipo que termine primero cuando el último niño se incorpore al final de la hilera.

Medio: Terreno, tizas, conos, silbato, cuchara y pelotas de desodorante.

## **8.- Desplázate y encesta**

Objetivo: Observar como los niños ejecutan el fondo a la hora de encestar.

Explicación: Los niños estarán colocados en el terreno en dos equipos, formados en dos



hileras. A la hora de recibir la señal dada por el profesor, los primeros niños de las hileras se desplazarán hacia adelante y al llegar al límite de las banderitas ejecutarán el fondo a la hora de encestar con la pelota de tela dentro de las cajas de cartón que estará colocada encima de las sillas. Al terminar los primeros niños de ejecutar la técnica del fondo se desplazarán hacia atrás lo más rápido posible para incorporarse al final con sus compañeros y así sucesivamente saldrán los otros niños hasta que termine el último de la hilera.

Regla: Ganará la hilera de niños que termine primero de ejecutar el elemento técnico correctamente y que encesté más veces en la caja de cartón. No se permite lanzar la pelota por debajo del brazo y al encestar será un punto adicional para el equipo.

Medios: Terreno, silbato, pelotas de tela, cajas de cartón y banderitas de colores.

## **9.- La escalera**

Objetivo: Observar cómo los niños ejecutan la técnica del paso adelante y hacia atrás.

Explicación: Los niños estarán colocados en el terreno en una fila, uno detrás de otro para ejecutar el desplazamiento hacia delante y hacia atrás. A la señal del profesor los niños saldrán uno detrás de otros manteniendo una distancia de 2 metros entre ellos para realizar la técnica del paso adelante y hacia atrás dentro de la hilera de bastones de palos de escobas de 50 cm.

Regla: Gana el niño que ejecute la técnica correctamente sin mirar tantas veces al suelo. En el transcurso del juego, el niño que toque varias veces los bastones de palo de escoba, será eliminado del juego. Al terminar el juego el profesor con sus niños estimula con varios aplausos a los que realizaron bien la técnica del paso adelante y hacia atrás.

Medios: Terreno, bastones de palos de madera.

## **10.- Dominio con el globo**

Objetivo: Observar a los alumnos la postura y el brazo armado.

Explicación: Los niños estarán ubicados en dos filas en el terreno de entrenamiento. A la

señal del profesor los primeros alumnos saldrán a desplazarse hacia adelante en forma de pasos con un pedazo de escoba de madera de 40 cm y el globo haciendo el dominio (dándole varios toques) a una distancia de 5 metros. Luego de terminar los primeros de las filas saldrán los otros estudiantes para realizar la actividad.

**Regla:** Gana el alumno que haya realizado la técnica correcta de la postura en la guardia y el brazo armado. No se debe bajar el brazo armado a la hora de realizar el dominio del globo. Se debe caminar en una sola dirección a la hora de realizar el dominio, en caso de que camines en otra será sacado del juego y también no se debe dejar caer el globo en el suelo.

**Medios:** Terreno, pedazos de palo de escoba, globos de colores, silbato.

## **CONCLUSIONES**

El análisis de los resultados de esta propuesta de ejercicios nos facilitó arribar a las siguientes conclusiones:

- 1.- Aplicar el grupo de juegos propuestos para la iniciación de la enseñanza en la esgrima en los niños de 8-9 años en las diversas áreas de los combinados posibilitará incrementar el proceso de enseñanza – aprendizaje.
- 2.- La propuesta de juegos posibilita el incremento del interés de los niños por la esgrima.
- 3.- Aprender esgrima jugando es novedoso e interesantes para los niños.

## RECOMENDACIONES

- 1.-Que los entrenadores de esgrima de otras categorías de edades conozcan la propuesta y la perfeccionen y apliquen con nuevos juegos acorde a las edades y arma de la esgrima con sus atletas.
- 2.-Que la propuesta de juegos para la iniciación de la enseñanza de la esgrima se de a conocer a la comisión provincial de esgrima, para su introducción en los diversos combinados deportivos de la provincia.
- 3.- Que los entrenadores con la experiencia lograda en su trabajo diario en los diversos combinados perfeccionen la propuesta para hacerla más efectiva y amena para los niños acorde a las condiciones existentes en área.

## BIBLIOGRAFÍA

- Acciones de la esgrima. (s.f) Disponible en <http://www.vi.cl/secciones/deporte/esgrima.htm> [PIC] Consultado el 31 marzo 2020
- Andreia-Ileana M. (2000), Fencing. Phys Med Rehabil Clin N Am. 2006 38 FIE, Revista ESCRIME, Publication officielle de la Federation Internationale d'escrime, No. 34, diciembre. París.
- Bandet J. (1975). Como enseñar a través del juego. Barcelona, Ediutorial Fontella.
- Bayer, C. (1986). La Enseñanza de los Juegos Deportivos, Barcelona, Hispano Europa.
- Brueckner L. I. y Guy L Boud (1971). Diagnóstico y tratamiento de las dificultades en el aprendizaje. Madrid, Editorial Rialp; S.A.
- Córdova, Carlos A. (2005) Consideraciones sobre metodología de la investigación. Universidad de Holguín Óscar Lucero Moya.
- CUBA. (2004). Instituto Nacional de Deportes, Educación Física y Recreación. Dirección Nacional de Recreación. Indicadores del Programa de Recreación Física. La Habana: ISCF "Manuel Fajardo".
- Dobler Erika (1993). Juegos Menores. La Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Domínguez, Jesús. (2003). Fencing Steps to Success (Marques Urquijo, sa ed.Vol.1ero): Human Kinetics Publishers.inc.
- Elkonin D. B. (1984). Psicología del juego. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- Enciclopedia Autodidáctica interactiva Océano. (2000). España: Océano. S.A.
- Enciclopedia Wikipedia Historia de la Esgrima. Esgrima Italiana Disponible en: <http://www.wikipedia.com/>(Accedido el 23 de mayo de 2020).
- Estévez Cunill. Migdalia, Arroyo Mendoza Margarita y González Terry Cecilia. (2006) La investigación científica en la actividad física: su metodología. Editorial Deportes. La Habana, p 327.
- Fernández Alegret, Msc. B., González Tirador, Lic. J. C. y otros. (2007). Programa de preparación del Esgrimista. La Habana: Comisión Nacional de Esgrima.
- FIE. (2001) Revista ESCRIME, Publication officielle de la Federation Internationale d'escrime, No. 35, marzo. París.
- FIE. (2001) Revista ESCRIME, Publication officielle de la FIE. Federation Internationale d'escrime, No. 36, junio. París.

- Hernández Fernández, Heriberto. (1988) Programa de preparación para el deportista Esgrima La Habana.
- Hernann, y col. (1990) Aprendizaje deportivo. Metodología y didáctica. Barcelona, Editorial Martínez Roca s.a.
- Jukovskaia R. I. (1988). La educación del niño en el juego. Ciudad de la Habana, Editorial Pueblo y Educación.
- López Rodríguez, A. (2006). "La educación física más educación que física", Ciudad de la Habana, Ed. Pueblo y Educación.
- Morales Aguilera, Dr.C A. y otros. (2000). Programa de preparación del Esgrimista. Comisión Nacional de Esgrima.
- Neal kovach, Brian (1995). La posición de en guardia y su importancia, americanfencing (colorado springs)
- Peñalver MV. Potencialidades y técnica en el esgrimista. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/> Revista Digital. Buenos Aires. Año 8. N° 53. 2002. (Accedido el 23 de mayo de 2020).
- Programa de Preparacion del Deportista de Esgrima .2020.
- Programa de Preparacion del deportista nivel infantil 8-9 años (2020) Federación cubana de esgrima .Ciudad Deportiva la Habana. pág. web: <http://www.inder.cu> . (consultado 15 Febrero 2020)
- Programa de preparación del deportista. Esgrima. 2006.
- Programa de preparación del deportista. Esgrima. 2007
- Programa de preparación del deportista. Esgrima. (2013- 2016)
- Reglamento de la FIE 2012.
- Revista ESCRIME (2001), Publication officielle de la Federation FIE. Internationale d'escrime, No. 37, septiembre. París Francia
- Revista ESCRIME (2002), Publication officielle de la Federation FIE. Internationale d'escrime, No. 39, marzo. París, Francia.
- Romero Garcell, K. (2006). Metodología para evaluar los objetivos pedagógicos en la categoría pioneril de la esgrima con florete en la provincia Holguín. Trabajo de Diploma,Holguín.
- Sampieri, Ernesto. (2002) Metodología de la investigación. Edición especial para la educación superior. La Habana.
- Sánchez, M. y otros: (1977) Los 100 juegos del plan de la calle, Ed. Orbe, la Habana

- Saray.Delabar. Vattani. (2010) Evolución de la práctica de la esgrima en Cuba Tesis de maestría. Paris, Francia.
- Turón, Marco Yolanda. (2001) Iniciación a la Esgrima. Edita: Imagen y Deporte, S.L.
- Watson Brown, Herminia. (2008) Teoría y Práctica de los juegos.
- Zatsiorski VM, Kraemer WJ (2006). Science a practice of strength training (2nd Ed.). Champaign, IL; Human Kinetics.

## **OPINIÓN DEL TUTOR .**

El diplomante Julio Cesar Nordet Leyva ha mostrado independencia y creatividad en la realización de esta investigación, la cual presenta un buen rigor científico y ha consistido en una Propuesta de Juegos Tradicionales para la de iniciación de la enseñanza en la esgrima en el Combinado Deportivo Fernando de Dios de la provincia de Holguín.

Esta investigación contribuye a elevar la calidad del proceso de enseñanza de la esgrima en la etapa de iniciación y dota a los entrenadores de una herramienta más de trabajo para labor cotidiana en las áreas especiales de los Combinados Deportivos de la provincia, de ahí su importancia, al facilitar que se ejecute en el futuro un trabajo más profundo en las edades de 8-9 años, para que se logren mejores resultados y se cumplan con los objetivos pedagógicos que exige la Federación Cubana de Esgrima por medio de su Programa de Preparación del Deportista, cuyo objetivo más sublime es preparar atletas que logren un buen lugar en el ranking mundial y que obtengan cada día mayores lauros para el deporte revolucionario cubano, en las disimiles competencias que se ejecutan en el mundo anualmente y cuyo colofón es lograr la excelencia olímpica.

Es necesario que esta investigación, que está en plena concordancia con la situación actual del deporte cubano se irradie hacia los entrenadores del deporte de la Esgrima en la provincia en general que pueden utilizarla para elevar el nivel técnico de sus atletas en dicha categoría y en las siguientes, acorde a la pirámide de alto rendimiento de este deporte en nuestro país.

Por lo antes expuesto, el rigor con que trabajó al hacer la investigación, la importancia de lo presentado, y el aporte que significa a la esgrima de la provincia y en especial del Combinado Deportivo a la que está dirigida solicitamos al tribunal, le otorgue la máxima calificación.

Tutor: \_\_\_\_\_

MSc P. A. Carlos M. Toledo Felipe