

PROYECTO CARD: MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA A TRAVÉS  
DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA  
DE CHEERLEADING EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS EN EL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA  
2017 II

INVESTIGADORES AUXILIARES:

MARLON ESTIVEN VERDUGO GIL

YENNY ALEJANDRA CIFUENTES QUINBAYO

PRESENTADO A:

MARTHA HERNÁNDEZ

JAIRO ACOSTA TÉLLEZ

EDUARDO ORTEGA MORA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD CIENCIAS DEL DEPORTE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGÁ

2017

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

PRESENTADO POR:

MARLON ESTIVEN VERDUGO GIL

YENNY ALEJANDRA CIFUENTES QUINBAYO

TRABAJO DE GRADO PROYECTO CARD: DISCIPLINA DEPORTIVA DE CHEERLEADING

FACUTAD CIENCIAS DEL DEPORTE

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN  
FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE

FUSAGASUGÁ

2017

## RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo de la segunda fase del Macro proyecto investigativo (CARD) y particularmente en la disciplina del cheerleading. Este proceso está dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva por medio de juegos y actividades jugadas de la Facultad de ciencias del deporte, a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años del municipio de Fusagasugá ya que esta es una entidad sin ánimo de lucro. Se basa en la utilización del juego y formas jugadas como elemento de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte, así como los componentes de la carga, de las capacidades físicas condicionales y de los fundamentos técnicos de la disciplina deportiva. Este macro proyecto CARD cuenta con cinco momentos metodológicos para su desarrollo. En el primer momento metodológico se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población, por medio de test físicos y antropométricos obteniendo resultados objetivos acerca de las capacidades físicas condicionales y de composición corporal.

En el segundo momento metodológico se dio por medio de unas fichas en forma de entrevistas las cuales nos permitieron identificar y caracterizar los aspectos socio económicos en los niños de esta disciplina el tercer momento o fase se dio al ejecutar y controlar el desarrollo del plan metodológico generado por los investigadores auxiliares donde se enfocan en las distintas habilidades docentes del mismo modo se evalúa el rol de los entrenadores y formadores del proceso metodológico y del mismo modo en la fase cuatro se diseñó e implementó un método de entrenamiento basado en las campanas estructurales del señor Armando Forteza de La Rosa para así mismo tener un mejor control de las sesiones de entrenamiento y como fase final o fase cinco Establecer la incidencia de la implementación de los análisis de las pruebas realizadas antes de entrenamiento y después de entrenamiento en esta disciplina deportiva particular dentro del proyecto.

## ABSTRACT

This research focused on the development of the second phase of the Macro research project (CARD) and particularly in the discipline of the cheerleading. This process is fundamentally aimed at the implementation of its own model of initiation and sports training through games and played activities of the Faculty of Sport Sciences, through a plan of work for children aged 9 to 12 of the municipality of Fusagasugá is a non-profit entity. It is based on the use of the game and played as an element of pedagogical interaction forms taking into account the principles of physical activity and sport, as well as the components of load, conditional physical abilities and the technical foundations of the sport of cheerleading. This macro project CARD account with five methodological moments for their development. In the first moment methodological information allowing to characterize this population, through test physical and anthropometric obtaining objective results about conditional physical abilities and body composition was obtained. In the second methodological moment realized by means of a few chips in the form of interviews which allowed us to identify and characterize the socio economic aspects in children of this discipline, the third time or phase was given to run and control the development of the methodological plan generated by auxiliary researchers where focus on the different teaching skills in the same way evaluates the role of coaches and trainers of the methodological process and in the same way during the four design and I implement a training method based on structural Mr ARMANDO FORTEZA to also have a better control of the training sessions and campaigns as the final phase or phase five establish the impact of the implementation of the analysis of the tests before training and after training of the group in this sports discipline in particular within the CARD project.

## TABLA DE CONTENIDO

### Tabla de contenido

RESUMEN .....	11
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	14
OBJETIVOS.....	16
OBJETIVO GENERAL.....	16
OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	16
PROCESO METODOLÓGICO.....	17
METODOLOGÍA.....	17
FASE #1 COMPONENTES FÍSICO MOTRICES Y ANTROPOMÉTRICOS.....	17
Estado antropométrico .....	17
PRUEBAS FISICAS .....	22
FASE # 2 CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA.....	26
FASE # 3 CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO .....	27
FASE # 4 IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA .....	36
COMPONENTES FÍSICO-MOTRICES Y ANTROPOMÉTRICOS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE CHEERLEADING DEL CARD 2017 II.....	38
PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA .....	42
ANÁLISIS DE ASPECTO SOCIO ECONÓMICO .....	49
PROCESO PEDAGÓGICO .....	52
FASE # 5 INCIDENCIA E IMPLEMENTACIÓN DEL ANÁLISIS DE LAS PRUEBAS PRE Y POS DE LA DISCIPLINA CHEERLEADING.....	56
CONCLUSIONES .....	65
RECOMENDACIONES .....	67
ANEXOS .....	68
BIBLIOGRAFIA.....	86

## DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

Generalmente no hay cobertura, ni escenarios óptimos para el desarrollo de esta disciplina por otra parte los programas estrictos de las distintas escuelas de formación se interesan más por el desarrollo del deportista dejando al ser a un lado. de cierta manera esto aburre a los niños ya que a estas edades con las cuales ingresan ellos buscan el desarrollo de sus capacidades, pero más aún el juego y el gozo que la disciplina deportiva le pueda brindar sin dejar a un lado los costos de implementaciones, mensualidades, y salidas a encuentros deportivos que generan un costo elevado para los padres, por esta razón entre otras el niño o sus padres prefiere la deserción de este tipo de escuelas deportivas.

Frente a esta situación la universidad de Cundinamarca, emplea este proyecto por y para las necesidades de los niños, en cuanto su proceso de formación, donde se respetan las características de desarrollo del niño, obteniendo un óptimo aprovechamiento de sus cualidades y logrando potenciarlas desde el Cheerleading.

La familia cumple un papel fundamental en el desarrollo personal del niño, en su formación como persona de bien y a portante a una sociedad, es allí donde se involucra a su núcleo familiar en el proceso de iniciación y formación deportiva del niño logrando tener un balance entre la familia como en el deporte.

Este programa procura ampliar la cobertura para niños del contexto social regional con el fin de darle una gran posibilidad para la práctica deportiva brindándoles el espacio, los recursos físicos, el material humano en espacios para la iniciación y formación deportiva del Cheerleading. Para el deporte como el Porrismo o Cheerleading es de vital importancia el desarrollo de las capacidades del niño mediante procesos de iniciación y formación deportiva por medio de juegos y forma jugados. Como objetivo central se busca determinar la incidencia del modelo de iniciación y formación deportiva en Cheerleading dispuesto por el Centro Académico de Rendimiento Deportivo CARD – Universidad de Cundinamarca a en niños de 9 a 12 años de edad. Los objetivos específicos que conllevan al logro de este general, se refieren a: identificar las características antropométricas, el nivel de condición física y motriz de los niños de 9 a 12 años pertenecientes a las instituciones educativas de Fusagasugá conducente a la selección de los grupos

participantes en el proyecto CARD; desarrollar una evaluación motriz a los niños seleccionados que permita estructurar el grupo que participará en la disciplina del Porrismo y por último elaborar el plan pedagógico de iniciación y formación deportiva en el Cheerleading para niños de 9 a 12 años, atendiendo a los principios que fundamentan el programa de formación integral CARD.

**¿Qué incidencias tiene el juego y las formas jugadas en la iniciación y formación de la disciplina deportiva de Cheerleading o porrismo en los niños de 9 a 12 años del programa CARD 2017 II?**

## OBJETIVOS

### OBJETIVO GENERAL

Indagar las posibles incidencias en la implementación del modelo CARD basado en el juego y las formas jugadas en la iniciación y formación de la disciplina deportiva Cheerleading en los niños de 9 a 12 años.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS

1. Reconocer los componentes físicos-motrices y antropométricos de los niños participantes en la disciplina deportiva de Cheerleading del programa CARD 2017-II
2. Identificar características socioeconómicas de los niños integrantes de la disciplina deportiva de Cheerleading del programa CARD 2017-II
3. Diseñar e implementar el desarrollo del plan de iniciación y formación en la disciplina deportiva de Cheerleading en los niños de 9 a 12 años participantes del proyecto CARD 2017 II
4. Caracterizar el proceso pedagógico de iniciación y formación deportiva del proyecto CARD 2017 II
5. Establecer la incidencia de la implementación del análisis de las pruebas iniciales y finales de la disciplina deportiva de Cheerleading

## PROCESO METODOLÓGICO

Reconocimiento de componentes antropométricos de cada uno de los integrantes por medio de test para así identificar estados de salud y riesgos cardiovasculares de los niños participantes en la disciplina deportiva de Cheerleading del programa CARD 2017-II.

## METODOLOGÍA

### PARADIGMA EMPÍRICO ANALÍTICO

La presente propuesta tiene un paradigma empírico analítico, ya que se basa en la experimentación y la lógica empírica y a la observación de fenómenos y su análisis estadístico.

### ENFOQUE MIXTO

Se asume q es mixto ya que no se trata de remplazar lo cualitativo por lo cuantitativo, sino utilizar la fortaleza de ambos tipos de indagación para así recolectar datos dándole sentido a la investigación, el enfoque mixto es un proceso que recolecta, analiza y vincula datos cuantitativos y cualitativos en una misma investigación la cual conveniente combinarlos para obtener información que permita encontrar diferentes caminos y obtener una comprensión e interpretación, lo más amplia posible, del fenómeno en estudio.

### TIPOS DE INVESTIGACIÓN DESCRIPTIVA

#### FASE #1 COMPONENTES FÍSICO MOTRICES Y ANTROPOMÉTRICOS

##### **1. Reconocer los componentes físico-motrices y antropométrico de los niños participantes en la disciplina deportiva Cheerleading proyecto CARD 2017**

Estado antropométrico: La antropometría es una técnica incruenta y poco costosa, portátil y aplicable en todo el mundo para evaluar el tamaño, las proporciones y la composición del cuerpo humano. Refleja el estado nutricional y de salud y permite predecir el rendimiento, la salud y la supervivencia. Como tal, es un instrumento valioso actualmente subutilizado en la orientación de las políticas de salud pública y las decisiones

clínicas. El estado antropométrico son medidas que manifiesta el cuerpo humano en un momento determinado.

Medida: es el resultado de medir, es decir, de comparar la cantidad de magnitud que queremos medir con la unidad de esa magnitud. Este resultado se expresará mediante un número seguido de la unidad que hemos utilizado, cm, m, gr, kg.

Peso: es la masa del cuerpo expresada en kilogramos. También se le llama masa corporal.

Talla: Medida de la estatura del cuerpo humano desde los pies hasta el techo de la bóveda del cráneo o vértice.

IMC: El Índice de Masa Corporal es un sencillo índice sobre la relación entre el peso y la altura, generalmente utilizado para clasificar el peso insuficiente, el peso excesivo y la obesidad en las personas. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ).

MC =	peso (kg)
	altura (m) x altura (m)

Tabla #1 formula del IMC

Los valores del IMC son independientes de la edad e iguales para ambos sexos, Clasificación Internacional del peso insuficiente, excesivo y obesidad en adultos según el IMC:

IMC	Peso
menos de 18.5	Insuficiente
18.5–24.9	Normal
más de 25.0	Sobrepeso

IMC	Peso
25.0–29.9	Pre-obseso
30.0-34.9	Obesidad Tipo I
35.0-39.9	Obesidad Tipo II
40.00 o más	Obesidad Tipo III

Tabla# 2 clasificación internacional del peso según el IMC

En comparación con un estado de peso normal, el riesgo de padecer otras enfermedades (comorbilidad) es más alto cuanto mayor sea el exceso de peso.

IC-C: El índice Cintura-Cadera es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa intra abdominal, relaciona el perímetro de la cintura con el de la cadera (en centímetros) y dependiendo del resultado se estima si hay cierto riesgo cardiovascular.

La OMS establece unos niveles normales de 0,8 en mujeres y 1 en hombres, valores superiores indicarían obesidad abdominovisceral, lo cual se asocia a un riesgo cardiovascular aumentado. Este parámetro es un buen indicativo para ir vigilando la salud cardiovascular de manera sencilla, si los niveles se salen de los valores normales hay que tomarse en serio empezar con una vida saludable.

	MUY BAJO	BAJO RIESGO	ALTO RIESGO
HOMBRE	-0,95	0,96 - 0,99	1
MUJERES	-0,8	0,81 - 0.84	0,85

Tabla # 3 clasificación de I.C.C según la OMS

IC-T: El diagnóstico de la obesidad debería incluir el estudio de la composición corporal y, en concreto, del componente graso. El índice cintura-talla (ICT) es fácil de medir, estable durante el crecimiento y está relacionado con marcadores cardio metabólicos en la infancia y adolescencia. Debería apoyar al IMC en el diagnóstico de la obesidad pediátrica.

El ICT se ha revelado como una importante herramienta para el diagnóstico del Síndrome Metabólico (SMET) en adultos. Valores elevados superiores a 0,50 se asocian con elevadas concentraciones de triglicéridos, colesterol y glucosa en sangre, así como con hipertensión arterial en varones y mujeres de distinto origen étnico.

En edad pediátrica, la circunferencia de la cintura es una variable menos estudiada, aunque se ha demostrado que se correlaciona significativamente con el IMC y el porcentaje de grasa. Es obvio que, durante la infancia, la circunferencia de la cintura va aumentando de forma natural debido al proceso de crecimiento, sin embargo, la relación cintura/talla se mantiene estable. Esto elimina la necesidad de utilizar estándares con valores de referencia para cada edad (como ocurre en el caso del IMC) y permite la determinación de un único punto de corte para cada sexo aplicable a todas las edades.

La forma de valorar este riesgo ha sido mediante el Índice Cintura-Talla (ICT) calculado con la siguiente fórmula:

$$\text{ICT} = \text{Perímetro de la cintura (cm)} / \text{Estatura (cm)}$$

	EXTRE MADA MENTE DELGA DO	DELGAD O SANO	SANO	SOBRE PESO	SOBRE PESO ELEVADO	OBESIDA D MORBIDA
HASTA 15 AÑOS	-0,34	0,35 -0,45	0,46 -0,51	0,52 -0,63	0,64	
HOMBR ES	-0,34	0,35 -0,42	0,43 -0,53	0,53 -0,57	0,58 -0,62	0,63 Y +
DAMAS	-0,34	0,35 -0,41	0,42 -0,48	0,49 -0,53	0,54 -0,57	0,58 Y +

Tabla # 4 clasificación de ICT

Porcentaje grasa: es la cantidad de grasa en tu cuerpo, en comparación con todo lo demás. Todo lo demás incluye tus órganos, músculos, huesos, tendones, agua etc.

Instrumentos de colección de información para el estado antropométrico de los niños participantes:

Bascula: es un aparato que sirve para pesar; esto es, para determinar el peso, o la masa de los cuerpos. Normalmente una báscula tiene una plataforma horizontal sobre la que se coloca el objeto que se quiere pesar.

Cinta métrica rígida: es un instrumento de medida que consiste en una cinta flexible graduada y que se puede enrollar, haciendo que el transporte sea más fácil. También con ella se pueden medir líneas y superficies curvas.

Fórmula IMC: ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet

Cinta métrica antropométrica: Una cinta métrica antropométrica es una cinta métrica utilizada para medición del cuerpo humano. Típicamente tiene las siguientes características, espacio blanco ante el cero (6-8cm), cinta delgada y flexible de acero (6mm de ancho ideal), 2m de longitud.

Bascula tanita bf689 digital bioimpedancia: estima nuestro porcentaje de masa grasa y masa magra. Esta es un método de medición no invasivo que se basa en las propiedades eléctricas del cuerpo humano, en la composición de los distintos tejidos que lo forman y en el contenido total de agua de nuestro cuerpo.

Forma en la que funciona una bioimpedancia eléctrica es sencilla: partimos de la base de que el agua es un conductor muy bueno de la corriente eléctrica. Nuestros músculos, huesos y vasos sanguíneos tienen un gran porcentaje de agua, por lo que la corriente pasa fácilmente a través de ellos.

## PRUEBAS FÍSICAS

### CAPACIDAD DE CONSUMO DE VO<sub>2</sub> MÁXIMO

Objetivo: Medir la potencia aeróbica y el consumo de vo<sub>2</sub> máximo.

Materiales:

- Superficie llana de 20 metros debidamente marcada
- reproductor cd
- CD del test

El ritmo de carrera es impuesto por una señal sonora. El reproductor de audio debe estar colocado en un costado del espacio para facilitar el sonido. Las primeras etapas son de velocidad baja y tienen como objetivo familiarizarse con el test y, a su vez, realizar una entrada en calor específica. El sujeto debe pisar detrás de la línea de 20 metros en el momento justo en que se emite la señal sonora o «beep». El test finaliza cuando el sujeto se detiene porque alcanzó la fatiga o cuando por 2 veces consecutivas no llega a pisar detrás de la línea al sonido del «beep». Los participantes pueden ser alentados verbalmente para realizar el máximo esfuerzo. La relación evaluador-sujetos debe ser como máximo de 1:10. La velocidad obtenida en la última etapa completa es considerada como la velocidad final

alcanzada (VFA). La velocidad inicial es de 8,5 km h-1 y esta se incrementa 0,5 km h-1 cada minuto.

## VELOCIDAD DE REACCIÓN ÓCULO MANUAL

Objetivo: Determinar la velocidad de reacción Acción Refleja

Materiales:

- bastón de marcado
- silla
- escritorio

El alumno se coloca sentado a horcajadas en una silla, con la cara hacia el respaldo, apoyando el brazo más hábil (dominante) del codo hasta la muñeca sobre el respaldo de la silla, la palma de la mano hacia adentro, los dedos estirados, el pulgar separado (mano semi cerrada) y la vista fija en esta mano.

El examinador se sitúa frente al alumno e introduce el bastón en el hueco de la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición con el borde superior de la mano. El alumno es advertido con la palabra "listo" de que el examinador va a dejar caer el bastón en los tres segundos siguientes. El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída. Se anota el mejor de los dos intentos que realiza.

## POTENCIA DE TREN INFERIOR

Objetivo: medir la potencia del tren inferior

Materiales: cinta métrica.

Superficie plana

Para este test se debe realizar un salto sin impulso en dos pies, desde un punto inicial y caer en los mismos dos pies (sin arrastrarlos o moverlos) y medir la distancia desde el talón que quede más cercano al punto de partida, ese es el resultado. Mirar la imagen y tabla de resultados para interpretar mi capacidad de fuerza de pierna

## FLEXIBILIDAD ARTICULACIÓN INTERVERTEBRAL Y ESCAPULO HUMERAL

Objetivo: Mide el grado de flexibilidad del cuerpo (articulación intervertebral y escápulo humeral).

Protocolo: Inicialmente, el ejecutante se colocará en posición de decúbito supino sobre el suelo. Flexionará las piernas hasta colocar los talones lo más cerca posible de los glúteos y apoyará las manos junto a la cabeza, lo más cerca posible de los hombros. A la señal del examinador, el ejecutante realizará una extensión de tronco, elevando el mismo hacia arriba, intentando arquearse lo máximo posible, acortando a su vez la distancia de separación entre pies y manos. Se medirá distancia entre el pulpejo de las manos y los talones de los pies. Para obtener la valoración de la prueba, se ha de medir previamente la altura de pie, con los brazos alzados y medida desde el suelo hasta de los pulpejos de las manos.

Materiales: Metro metálico

Normas: - En la posición de puente no se pueden elevar los talones y los brazos deberán ser Extendidos en la medida de lo posible.

## PRUEBAS MOTRICES

### FLEXIBILIDAD Y ELASTICIDAD DE TRONCO Y EXTREMIDADES

Objetivo: medir de forma global la flexibilidad y elasticidad de tronco y extremidades

Materiales:

Posición inicial: Pies juntos, dedos gordos de los pies en contacto con la regleta, encima de una silla o en un montículo alto.

Ejecución de la prueba: Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el instructor (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano. El ejecutante mantendrá la posición hasta que el instructor diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes.

## FLEXIBILIDAD DE CADERAS Y PIERNAS

Objetivo: Registrar la flexibilidad de caderas y piernas.

Protocolo: El deportista se sitúa frente a la barra de flexibilidad, se agarra a ella y va descendiendo poco a poco a la posición de “spagat”. Se mide la distancia entre la entrepierna y el suelo. Se podrá medir el ángulo de trabajo mediante goniómetro tal y como lo muestra la figura.

Materiales:

- Cinta métrica
- Goniómetro
- Barra de Flexibilidad

Normas: Se mantendrá una línea entre la cadera y las extremidades inferiores, tronco recto, puntas de pies hacia arriba. Podrá sostenerse de la barra de flexibilidad. Se tomarán dos repeticiones y se escoge el mejor registro

## FLEXIBILIDAD DE CADERAS Y PIERNAS

Objetivo: Registrar la flexibilidad de caderas y piernas.

Protocolo: El deportista se sitúa frente a la barra de flexibilidad, se agarra a ella y va descendiendo poco a poco a la posición de “split”. Se mide la distancia entre la entrepierna

y el suelo. Se podrá medir el ángulo de trabajo mediante goniómetro tal y como lo muestra la figura.

Materiales:

- Cinta métrica
- Goniómetro
- Barra de Flexibilidad

Normas: Se mantendrá una línea entre la cadera y las extremidades inferiores, tronco recto. Podrá sostenerse de la barra de flexibilidad. Se tomarán dos repeticiones

## EQUILIBRIO Y AJUSTE POSTURAL

Objetivo: Medir la capacidad de mantener el equilibrio apoyando el pie dominante sobre un Ladrillo teniendo sus ojos vendados.

Protocolo: se dispondrá a vendar los ojos del deportista y pedirle que apoye el pie dominante sobre el ladrillo para así medir el tiempo en el cual el deportista mantiene el equilibrio el tiempo empezará a correr apenas el niño levante el pie y empiece a mantener el equilibrio.

Materiales: ladrillo, venda, cronometro.

Evaluación: se dispondrá a medir el mayor tiempo en el que el deportista pueda mantener el equilibrio por mayor tiempo posible si el niño apoya el pie el tiempo se detendrá al instante y este será registrado.

## FASE # 2 CARACTERIZACIÓN SOCIOECONÓMICA

**Identificar caracterizar socio económico en los niños participantes en la disciplina de Cheerleading en niños de 9 a 12 años CARD 2017 segundo periodo.**

Esta fase se plantea como una mirada más amplia a la población del proyecto CARD en la modalidad de Cheerleading, ya que buscamos tener una mejor

perspectiva para el desarrollo de los infantes y así poder adaptar las sesiones de entrenamiento de acuerdo a las necesidades de estos por lo tanto se procederá a la realización de una ficha de encuesta la cual nos permita tener un panorama más claro con la información recolectada se planteó realizar un análisis e interpretar para depurar los factores con los cuales los niños llegan a sus sesiones de entrenamiento.

### FASE # 3 CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO

#### **Caracterizar el proceso pedagógico en iniciación y formación deportiva a niños de 9 a 12 años e la disciplina cheerleading del proyecto CARD IIPA-2017.**

Toma datos de habilidades docente (comunicación, organización, motivación evaluación a los docentes practicantes del programa CARD, que se hará por medio de la observación con ayuda de una ficha, donde habrá criterios de evaluación en la comunicación tales como verbal, no verbal, tipos y habilidades, técnicas de comunicación., Motivación interna externa estrategia motivacionales positiva y negativas., organización que se enseña, en donde, cuando cómo y con que, finalmente se hará la evaluación en lo cualitativo ( participación desempeño motor actitud, y aceptación actividad)., cuantitativo ( las prueba y el tes).,efectividad, eficacia, eficiencia, y expectabilidad,

Comunicación: Fernando González Rey, en su texto (Personalidad y Educación) “La comunicación es un proceso de interacción social a través de signos y sistemas de signos que surgen como producto de la actividad humana. Los hombres en el proceso de comunicación expresan sus necesidades, aspiraciones, criterios, emociones”

*DR Orkasona Kraftchenko*

La problemática de los estilos de comunicación tiene sus antecedentes en los estudios sobre liderazgo, las cuales aportaron las ideas esenciales sobre el problema de las influencias interpersonales en el logro de metas atreves del proceso comunicativo.

Los investigadores sobre el liderazgo, sentaron las bases para la clasificación de los estudios comunicativos en la medida en la que los estilos de dirección se caracterizan

precisamente por determinar forma de interacción de comunicación entre el que dirige el proceso de la influencia a interpersonales (líder) y el grupo.

Los primeros aportes sobre el tema de los estilos de liderazgo fueron los realizados por Lewin, Lippit y White en 1939, con el trabajo sobre climas sociales.

En las experiencias desarrolladas por estos autores con los niños y líderes adultos se proponían tres tipos de liderazgo: el autocrático, el democrático y el Laissez

Autocrático: determinan todas las políticas del grupo, establece las acciones y técnicas a seguir siendo impersonal y altivo.

Democrático: permite al grupo determinar las políticas y seguir, otorga libertad para cada miembro trabajen con quienes deseen y participen conjuntamente con el grupo en realización de la tarea.

Laissez- faire: permite que el grupo tome sus propias decisiones suministra lo materiales y la información necesaria cuando son solicitados, pero no participa en las actividades del grupo ni estimula ni orienta.

#### Comunicación verbal

Léxico: adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes

Coherencia: maneja secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones de una manera breve y concisa.

Claridad: maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase

#### Comunicación no verbal

Gestualización: Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones, creando códigos gestuales para mejorar la comunicación verbal en clase y se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones.

#### Tipos

Unidireccional. Uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas

Bidireccional: Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes

Multidireccional: permite horizontalizar los canales de comunicación entre estudiantes

Técnicas

Ubicación: maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos

Tono de voz: adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados

Modulación: modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrando la atención del estudiante.

La pregunta: utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación

Habilidades comunicativas: Afianza en sus estudiantes el saber escuchar y el maestro también lo hace respetuosamente, Escucha sugerencias de los estudiantes y las tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades, Corrige expresiones inadecuadas en sus estudiantes resaltando una buena comunicación.

Motivación: La motivación es la herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos en la clase de Educación Física. En el caso que nos ocupa, las clases de Educación Física.

La motivación es la herramienta pedagógica que propicia la activación de las acciones motrices en los estudiantes, de manera que posibilite en ellos la voluntad de conseguir los objetivos propuestos en la clase de Educación Física. En el caso que nos ocupa, la clases de Educación Física, es importante la motivación previa hacia la actividad motriz que ha de desplegarse en el transcurso de los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente-educativa, no obstante de que los educandos esperen ansiosos, sobre todo en los primeros grados, la acción del juego como una fuente de placer, no por ello el

docente puede dejar de establecer su estrategia para la motivación ya que pueden ir languideciéndose progresivamente las expectativas de los alumnos sobre todo en aquellos menos dotados para poder asimilar ,reproducir y desarrollar las habilidades y capacidades propuestas para la clase.

De ahí que el profesor de Educación Física tendrá presente la necesidad permanente de hacer de la motivación un elemento de ayuda sistemática que le posibilite alcanzar cada vez con más eficiencia el logro de los objetivos de la clase ya que al motivar rescata de manera práctica la parte natural y genuina del ejercicio físico, desarrolla la iniciativa individual a la vez que es capaz de dirigir al alumno a alcanzar una madurez equilibrada y personal.

Todo docente conoce que una de las funciones didácticas más importantes de la clase está concebida en la denominada: “orientación hacia los objetivos” porque ella lleva implícita en si la llamada: motivación de la clase que se debe mantener durante los 45 minutos en que se desarrolla la actividad docente.

A través de esta actividad fundamental, se logra retomar la parte genuina y natural que lleva implícito el ejercicio físico mediante la explicación detallada de lo que se hará en la clase Estimulando y desarrollando la iniciativa natural, propiciando a través de la afectividad dirigir al estudiante hacia una madurez equilibrada y personal.

Está demostrado en las experiencias de las clases que los alumnos y alumnas valoran como agradables, llevan aparejada una actitud de acercamiento a la asignatura, al profesor, contrario a lo que sucede cuando la valoran como desagradable, propiciando en los estudiantes una actitud de rechazo hacia la clase en particular, siendo un hecho definido que el aprendizaje se torna más eficiente y permanente cuando se basa en el interés, la apelación a la confianza y autoestima individual se manifiesta como una técnica de intervención didáctica fundamental en las clases de Educación Física.

Es el profesor de Educación Física es indiscutiblemente un animador, que diariamente en el transcurso de su labor docente, pone en juego estímulos constantes para que sus alumnos y alumnas mantengan y vayan aumentando progresivamente una actitud favorable hacia la educación física como asignatura y por ende ante el ejercicio físico.

Es de vital importancia, por tanto, conocer previamente las características de los alumnos y alumnas que conforman los grupos clases con que se trabaja para de esta manera poder propiciar una estimulación requerida en cada clase y a cada grupo en particular a través de la motivación prevista en cada una de las clases que se desarrollan con los mismos ya que en ocasiones la que se emplea en un grupo clase, por sus características específicas, no es la misma que pueda emplear para otros grupos.

Sistemáticamente se escuchan opiniones en los estudiantes no desacertados, acerca de cómo este profesor de educación física es mejor que el otro ya que no prepara previamente a los alumnos, en la parte inicial para la actividad docente educativa que desarrollarán durante los 45 minutos de la clase.

Los factores situacionales son la probabilidad que tiene el sujeto de conseguir el éxito o el fracaso, y consisten en una evaluación de la dificultad de la tare

Internas:

Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo. Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase, Manejando situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo, y Satisfaciendo expectativas propuestas por los niños participantes teniendo en cuenta factores ambientales externos identificando necesidades primarias de hambre sed cansancio para desarrollar de cada sesión.

Externa

Actitud docente

Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes y motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal, permite ambientes de confianza y manejo de buenas relaciones interpersonales con los niños

Ambientes de aprendizaje

Crea ambientes de aprendizaje adecuando espacios físicos con materiales didácticos creando juegos y formas jugadas propuestas y estrategias motivacionales idóneas, Teniendo en cuenta las diferencias individuales en la adecuación de las actividades propuestas.

#### Positivos

Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza, y explicado la parte introductoria y la importancia del tema utiliza diversas estrategias metodológicas de trabajo, presentando actividades novedosas para el desarrollo de la sesión haciéndose participe de ellas.

#### Negativas

Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación, Utilizando la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión., Emplea al castigo físico o psicológico con los niños participantes o discriminando a algunos niños participantes por su género o dificultades de aprendizaje.

Organización: Según (Pieron 1999) La organización de la clase de Educación Física desde distintas perspectivas del profesorado

Un aspecto que consideramos importante va a ser el grado de responsabilidad que se le concederá al alumnado, en la mayoría de los casos es una organización expresa, tácita. La forma de estructurar la organización se definirla en función de un prototipo de actuación del docente y de una posible participación del alumnado. De esta forma podemos hablar de:

#### a) Organización tradicional y técnica

La organización de la clase decimos que responde a criterios del profesor tradicional, cuando es muy importante maximizar el control de la clase y de la realización de la actividad motora de manera precisa, en función de resaltar la figura del docente, que mediante el mando y los ejercicios de orden pretendían propiciar unas condiciones iniciales para instruir al alumnado mediante los ejercicios físicos. Eran las organizaciones

eminentemente rígidas y formaciones geométricas (por estaturas, por numeración, por orden alfabético)

Un avance en la organización de la clase supuso los planteamientos del profesor desde una perspectiva técnica, en la que la eficacia de la enseñanza venía dada por la intervención del profesor y el aprendizaje motor del alumnado. Atendiendo a Siedentop (1986), se considera que la intervención del docente es eficaz

Cuando propicia aprendizajes exitosos de las actividades físicas mediante: mayor tiempo de participación de los alumnos en las tareas motrices, la realización de Feed-back, crear un buen clima positivo en la clase y una adecuada organización de la misma.

La organización del profesor eficaz es aquella en la que el docente dispone a los alumnos en el espacio y con el material requerido para conseguir la mayor participación motora de éstos durante el mayor tiempo (Pieron, 1999). Hay una preocupación de que el “tiempo de compromiso motor” o tiempo real que el alumnado dedica a la práctica de la actividad física, sea mayor, en deterioro del tiempo de presentación de las tareas y de organización de las mismas, porque el tiempo de participación en la actividad está relacionado con el aprendizaje motor.

El profesor eficaz no debe superar entre el 10 y el 20 % del tiempo disponible para organizar la tarea, y cuanto menor sea éste, mayor tiempo de práctica y de posibilidades de aprendizaje tendrán los escolares. De esta manera, aquel docente que trabaja con grupos de 25-30 alumnos debe establecer rutinas organizativas que le lleven a movilizar el material y a los alumnos, de forma eficaz, de tal modo que reserve el mayor tiempo posible para la práctica (Del Villar, 2001).

La preocupación para lograr que el profesor será eficaz estriba en que debe ganar tiempo para el aprendizaje motor, disminuyendo el tiempo de organización lo importante es la ocupación en la realización de la tarea motora; y debe establecer un marco normativo en el que se establezca el funcionamiento de la tarea, donde el control de la clase es importante para que el alumno se centre en el aprendizaje

Temáticas

Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar, precisando en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión, presentando ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión y maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades., selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes.

#### Espacios

Selecciona los espacios adecuados y pertinentes para el desarrollo del tema distribuyendo racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes, ubicándose correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados no dejando de lado el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades y desplazándose acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas.

#### Tiempo

Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión distribuyendo racionalmente el tiempo disponible para la sesión manejando los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión, manejando el tiempo relacionándolos con principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo) y cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión para un mejor desenvolvimiento de la sesión de clase.

#### Metodología

Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes y maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas, asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión yendo de lo sencillo a lo complejo etc. Adecuando las actividades de forma idónea.

#### Recursos

Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión entregando oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión y el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y su espacio, dándoles el uso adecuado, asignando responsabilidad a los niños participantes.

Evaluación: según Schneider (1966) “La evaluación deberá servir entonces, para reorientar y planificar la práctica educativa. Conocer lo que ocurre en el aula a partir de los procesos pedagógicos empleados y su incidencia en el aprendizaje del alumno, reorientando cuantas veces fuere necesario lo procesos durante su desarrollo, es una de las funciones más importantes de la evaluación.

La Educación Física como uno de los espacios académicos determinantes en la formación multidimensional del estudiante debe atender cuidadosamente sus procesos, entre los cuales la evaluación debe asumir una posición más relevante, pues cada vez hay una mayor convicción sobre la importancia de las concepciones y prácticas de evaluación en Educación Física (Guío Gutiérrez, 2009). No obstante, frecuentemente se presenta el hecho de asumir la Educación Física únicamente como una práctica de ejercicio físico, más que como una acción educativa, orienta las tendencias de la evaluación hacia una limitada noción técnica, donde se reconoce como proceso básico, la recolección de información y la emisión de un juicio valorativo; mientras otros, *utilizan criterios subjetivos y se fundamentan en su experiencia o intuición* (Blázquez Sánchez, 2003); sin embargo, no se debe desconocer que ésta recolección sistemática de datos o evidencias y las formulaciones de juicios fundamentados constituyen parte del proceso evaluativo (González, Pérez, 2001), pues la evaluación adquiere sentido y una dimensión teleológica cuando, además de reconocer el desempeño y las posibilidades de los estudiantes, interviene en la transformación de los programas educativos, las acciones pedagógicas del docente, la construcción de conocimiento y la reflexión sobre el mismo proceso de evaluación. Bien lo plantea Blázquez Sánchez (2003): La evaluación no puede ser reducida a una mera cuestión metodológica o didáctica, no es una simple tecnología de la educación. La función de la evaluación no es únicamente pedagógica, es, en gran medida, social.

Igualmente, la Educación Física posee una gran diversidad de posibilidades y alternativas para su desarrollo en el ámbito escolar, sus contenidos son variados y plantean diferentes enfoques que incluyen elementos relacionados con lo físico-deportivo, lo expresivo motriz y lo axiológico, lo cual genera, igualmente, múltiples posibilidades en evaluación. Ante estas consideraciones parece necesaria una reflexión sobre las prácticas, concepciones y experiencias sobre la evaluación en la Educación Física. En este sentido se abordan desde la aproximación teórica importantes autores que reflexionan sobre la evaluación como Edith Litwin, Alicia Camilloni, Mabel Condemarín, Domingo Blázquez Sánchez, entre otros.

#### FASE # 4 IMPLEMENTACIÓN DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA

##### **Diseñar e implementar el programa de iniciación y formación deportiva de los niños participantes de la disciplina Cheerleading programa CARD 2017 II**

Por medio de la teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo Armando Forteza de La Rosa se toma el método de las campanas estructurales donde se hace un plan gráfico, que se realiza haciendo una adulación de la carga partiendo de dos momentos( determinantes y condicionales), estos son dos momentos que se adquirieron de las medias de test y pruebas que se ejecutaron las primeras semanas del proyecto CARD, coleccionando una información que se tabulo arrojando unos datos estadísticos que se analizan e interpreta mostrándonos el estado antropométrico y a condición físico motriz.

Partiendo de ello para considerar el volumen de la carga que se graficara en porcentajes que se eran reflejados en la ondulación de la carga representativos a las 8 semanas de entrenamiento y formación deportiva, estos porcentajes.

1. Que las direcciones condicionales no superen el 50% o la mediatriz de la Campana Estructural.
2. Que las direcciones determinantes de rendimiento siempre sean superiores a las condicionales o iguales al 50%
3. Conocer la fecha de inicio y finalización de la estructura

4. Definir los períodos meso estructurales, criterio que consideramos surge de manera subjetiva e independiente de la programación y las necesidades de cada grupo.
5. Determinación de las direcciones condicionales y determinantes, criterio que surge del análisis de cada deporte. Criterio subjetivo inicialmente definido, pues este variará en dependencia de las respuestas obtenidas en los controles aplicados para cada dirección y en las necesidades de cada deportista, así como también en la estructura de cada disciplina.
6. La distribución de las direcciones en el tiempo para garantizar un comportamiento lineal de la misma debe ser regular. Es decir, “definiendo cuáles direcciones y en qué relación estarán desde el inicio de la Campana estructural, durante los ciclos medios y al final de la misma”. Forteza 1999 (15)
7. Las direcciones determinantes a medida que avanza el calendario competitivo deberán incrementar su porcentaje en comparación con las direcciones condicionales.
8. Su estructura busca una correspondencia funcional entre las cargas de las direcciones condicionales y las direcciones determinantes, con ello se persigue que estas aumenten o disminuyan a medida que se van realizando los controles de preparación y se vaya desarrollando o cumpliendo los objetivos de programación frente al logro de los porcentajes planificados.
9. Posibilita la ampliación del número de direcciones que se pueden entrenar dentro de una unidad de entrenamiento.
10. El calendario de competencias, determina la organización del entrenamiento, donde la competencia misma representa un factor de carga importante y la interrelaciona, es decir la competencia hace parte de las direcciones de planificación.

Teniendo en cuenta lo que Armando Forteza de la Rosa nos plantea, se desarrolla un plan pedagógico teniendo en cuenta las direcciones condicionales y determinantes de la disciplina deportiva de cheerleading.

La campana estructural que se ejecuta y se controla para la disciplina deportiva de atletismo consta de un macrociclo constituido de 3 mesociclos, en el cual el primer mesociclo tiene 4 microciclos, el segundo 5 microciclos y el tercero 5 microciclos. Cada

microciclo está constituido por 3 endociclos que tienen un tiempo determinado de 120 minutos, para un total de 360 minutos por microciclo.

Por consiguiente, se realiza un ciclaje de 3:1 en el primer mesociclo, 4:1 en el segundo mesociclo y 4:1 en el tercer y último mesociclo. (4:1 corresponde al volumen en tiempo, 4 semanas de subir volumen y 1 semana de chequeo o competencia).

## INTERPRETACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Teniendo en cuenta que el documento es un informe de avance técnico a continuación se presentara la interpretación de análisis de información de las fases metodológicas uno y dos correspondientes a los objetivos 1 y 2

### COMPONENTES FÍSICO-MOTRICES Y ANTROPOMÉTRICOS DE LOS NIÑOS PARTICIPANTES EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA DE CHEERLEADING DEL CARD 2017 II

En la colección de datos realizados a los siguientes participantes encontraremos:

- Mediciones Antropométricas
- Pruebas de Condición física
- Pruebas de Condición motriz

NOMBRE	F-NACIMIE	E-DECIMAL
SUJETO 1	20/11/2004	12,8
SUJETO 2	15/05/2005	12,4
SUJETO 3	17/02/2006	11,6
SUJETO 4	07/07/2005	12,2
SUJETO 5	14/05/2005	12,4
SUJETO 6	09/09/2007	10,0
SUJETO 7	21/03/2005	12,5
SUJETO 8	13/08/2009	8,1
SUJETO 9	14/06/2006	11,3
SUJETO 10	30/11/2009	7,8
SUJETO 11	21/02/2005	12,6
SUJETO 12	15/05/2005	12,4
SUJETO 13	28/08/2005	12,1

PROMEDIO	11,4
MAXIMO	12,8
MINIMO	7,8
DESVESTA	1,70
COVAR	14,9

#### Tabla No.5 Datos Básicos Participantes

Teniendo en cuenta que este documento es un informe de avance técnico a continuación se presentara la interpretación el análisis de las fases metodológicas 1 y 2 correspondientes a los objetivos uno y dos para el análisis de estas tablas se usaran conceptos como: perfil antropométrico constituido por edad decimal, talla, peso, índice masa corporal, índice cintura cadera, índice cintura talla.

En las siguientes tablas se tendrá en cuenta que:

Media: promedio

D.E: Desviación Estándar

Min: Mínimo

Max: Máximo

C.V: Coeficiente de Variación

C.C: Coeficiente de Correlación

C.D: Coeficiente de Determinación

Descripción de la muestra:

La muestra está conformada por 13 niñas de la ciudad de Fusagasugá, con edades entre los 7,4 a los 12,8 años de edad, pertenecientes a la escuela de formación del CARD en la

Disciplina de Porrismo O Cheer, con una edad decimal promedio 11,4 siendo la edad mínima 7,8 y la máxima 12,8; con una desviación estándar de 1,70 y un coeficiente de variación 14,9.

Partiendo de lo obtenido por medio de la edad decimal la cual encontramos como obtenerla por medio de la guía en el libro de Santiago ramos las niñas están en un promedio adecuado para el desarrollo de este tipo de actividades deportivas como lo es el Cheerleading ya que se les facilita las apropiaciones técnico motrices por medio de juegos y actividades jugadas.

#### TALLA Y PESO

	peso(kilos)	PERCENTIL	talla (metros)	percentil
MEDIA	39	52	144	51
MAXIMO	60	97	157	90
MINIMO	20	10	114	10
DE	10	32	12	31
COVAR	26	60	8	62

Tabla No. 6 Talla o Estatura en Metros

Estos valores nos permitirán conocer el desarrollo físico y nutricional de cada uno de los niños y así mismo determinar si son los adecuados de acuerdo a su edad.

El percentil promedio de peso del grupo de niños es de 52, en comparación con la tabla guía de Santiago Ramos se puede inferir que presentan un peso normal, en relación a la talla presentan un promedio de 51 lo que indica que están en una talla apropiada de acuerdo a su edad. A partir de los datos de talla y peso se determinó el índice de masa corporal y con este se evidencio que estos presentan un estado normal frente a esta misma variable.

## DATOS INDICE CINTURA – CADERA

	p-cadera	I.C.C-1	I.C.T-1	% graso	IMC-1	IMC-perce
MEDIA	75	1	1	24	18	52
MAXIMO	97	1	1	28	24	97
MINIMO	60	1	0	18	14	10
DE	9	0	0	4	3	32
COVAR	12	17	11	18	16	60

Tabla No. 7 cintura, cadera, I.C.C, I.C.T-1% GRASO.

Según los datos arrojados por la índice cintura cadera, dos de los niños se encuentran en un estado normal, mientras lo que demás presentan síndrome androide, es decir que se encuentran propensos a sufrir problemas cardiovasculares ya que la obesidad androide se considera de mayor riesgo que la obesidad ginecoide. Esto se debe en gran parte a la acumulación de la grasa principalmente en la parte superior del cuerpo, por tal razón se ven afectados los órganos ubicados en esta zona.

## PRUEBAS DE CONDICIÓN FÍSICA

### PRUEBA VELOCIDAD DE REACCIÓN ÓCULO MANUAL

	t. Galton	
	mejor marca	percentil
media	20	59
MAX	32	97
MIN	10	25
DESV	6	27
COVAR	31	46

Tabla No. 8 Velocidad de Reacción en Percentil

Se realizó el test de Galton a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, con un promedio estándar de 17, con mínimo de 8 y un máximo de 27, con una desviación estándar de 5 y un coeficiente de variación de 29, esto indica que la población es heterogénea por tanto es importante generar más de un grupo de trabajo donde se puedan organizar distintos grupos de acuerdo al desarrollo de cada una de las capacidades del deportistas, ya que es una prueba fundamental y un tópico muy importante en el desarrollo del deporte por lo tanto es necesario mejorar las capacidades físicas en cuanto a la velocidad de reacción, esto con el interés de enfatizar en los sporet, y bases, ya que estos deben tener esta capacidad muy desarrollada para así brindar una mayor seguridad a la flyer, con respecto a los datos arrojados por esta prueba se encuentran alejados de la media; comparando los resultados con la tabla de Santiago Ramos y se observa que el percentil promedio del grupo de 13 niños es 59, lo cual significa que están en un estado normal aunque no son todas ya que es un grupo heterogéneo.

## FLEXIBILIDAD DE ESPALDA BAJA

	t- wells	
	mejor marca	percentil
MEDIA	4	61
MAXIMO	12	97
MINIMO	-13	2
DE	7	40
COVAR	165	66

Tabla No. 9 Flexibilidad de espalda Baja en Percentil.

Se realizó el test de Wells a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio estándar es de 6, con mínimo de -8, y un máximo de 13, con una desviación estándar de 6 y un coeficiente de variación de 93, lo que indica que los valores son heterogéneos ya que se encuentran muy alejados de la media. comparando los resultados con Santiago Ramos se observa que el percentil promedio del grupo de 13 niñas es de 61, lo cual significa que se encuentran en un estado óptimo/normal aunque de el mismo modo no todas las deportistas se encuentran en el mismo punto de desarrollo físico por esto es importante trabajar distintas actividades jugadas que involucren el perfeccionamiento de la flexibilidad en todo su esplendor ya que una de las ramas que impera en el Cheerleading es la gimnasia y las posiciones que maneja la flayer en sus rutinas.

## PRUEBA DE POTENCIA INFERIOR

	t.s.aprox	
	mejor marca	percentil
MEDIA	120	50
MAXIMO	152	97
MINIMO	87	10
DE	21	38
COVAR	18	77

Tabla No. 10 Fuerza de tren Inferior

Se realizó el test de SALTO DE APROXIMACIÓN a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina cheerleading, el promedio estándar es de 23 con mínimo de 97, y un máximo de 171, con una desviación estándar de 23 y un coeficiente de variación de 18, estos valores se encuentran en un punto intermedio entre la homogeneidad y heterogeneidad, ya que la distribución de todos sus datos no se encuentra tan alejados o tan dispersa como las pruebas anteriores, comparando los resultados con Santiago Ramos se observa que el percentil promedio del grupo de 13 niños es de 50 , lo cual significa que se encuentran en un estado normal.

Es importante que los deportistas vallan desarrollando este tipo de capacidad física para el buen desarrollo de su gimnasia y los saltos que son muestras de destrezas fundamentales y parte importante en la evaluación de las rutinas que manejan en los festivales de competencia, por otra parte en este punto físico se puede trabajar de manera grupal ya que las diferencias son muy mínimas y así entre los mismos deportistas se pueden generar ciertas influencias que optimicen el mejoramiento de esta capacidad.

#### PRUEBA DE POTENCIA AERÓBICA Y CONSUMO DE VO2 MÁXIMO

	t-legger	
	mejor marca	percentil
MEDIA	4:45	60
MAXIMO	6:45	80
MINIMO	1:45	14
DE	0	17
COVAR	30	28

Tabla No. 11 Consumo de Vo2 Máximo

Se realizó el test de Legger a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio estándar es 60 con mínimo de 10, y un máximo de 97,

con una desviación estándar de 29 y un coeficiente de variación de 41, los datos presentan un nivel de heterogeneidad, debido a que algunos de los valores arrojados son muy bajos a consecuencia de la corta edad que algunas niñas presentan, por ende no hay un desarrollo elevado de la resistencia, comparando los resultados con Santiago Ramos se observa que el percentil promedio del grupo de 13 niños es de 60, lo cual significa que se encuentran en un estado óptimo/normal.

Por medio de actividades jugadas es importante trabajar el desarrollo de las capacidades ya que los deportistas a esta edad no han desarrollado por completo el sistema buffer, por consiguiente, están en la edad correspondiente para dar inicio a un plan de desarrollo de sus capacidades físicas.

#### TEST O PRUEBAS TÉCNICO MOTRICES

Para cada una de las pruebas específicas se estableció una puntuación, implementado el método propuesto por Zatsiorsky para la creación de Baremos, gracias a estos se pudo dar una puntuación de acuerdo al resultado obtenido por cada niña, para así determinar su condición con respecto a cada una de las pruebas.

#### PRUEBA DE FLEXIBILIDAD DORSAL Y LUMBAR

	TEST PUENTE DE FLOT (cm)	PTE FLOOT PUNTUACIO N
MEDIA	32	4
MAX	50	6
MIN	10	2
DE	13	2
COVAR	41	39

Tabla No. 13 Prueba puente de flop

Se realizó el test puente de Flop a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio arrojado fue 32 cm, un mínimo 10 cm, un máximo de 50, una desviación estándar de 13 y un coeficiente de variación de 41; se puede observar que el grupo presenta un nivel de flexibilidad desequilibrado, siendo estos valores heterogéneos.

Por ello es importante generar grupos de trabajo donde cada uno de estos, manejen las mismas capacidades de flexibilidad, teniendo a si un control estricto del mejoramiento de esta en cada uno de los deportistas, en cuanto a la población desarrollara un estado de competencia dirigido en donde existirá un trabajo en equipo para que así todos velen por el mejoramiento de las capacidades motrices, todo esto con la ayuda del juego y actividades jugadas para de esta forma se logre una mejor apropiación de las características del deporte.

#### PRUEBA DE FLEXIBILIDAD DE CADERA Y PIERNAS

	TEST DE SPAGAT (cm)	SPAGAT PUNTUACION
MEDIA	25	4
MAX	52	7
MIN	0	1
DE	13	2
COVAR	54	38

Tabla No. 14 Prueba t. spagat

Se realizó el test spagat a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio arrojado fue 25 cm, un mínimo 0, un máximo de 52 cm, una desviación estándar de 13 y un coeficiente de variación de 54, esto nos indica que el grupo presenta un desempeño bajo con respecto a este tipo de flexibilidad y por tal razón los datos son heterogéneos.

Por ello es importante generar grupos de trabajo donde cada uno de estos, manejen las mismas capacidades de flexibilidad de tren inferior, teniendo a si un control estricto del mejoramiento de esta en cada uno de los deportistas, en cuanto a la población desarrollara un estado de competencia dirigido en donde existirá un trabajo en equipo para que así todos velen por el mejoramiento de las capacidades motrices, todo esto con la ayuda del juego y actividades jugadas para de esta forma se logre una mejor apropiación de las características del deporte.

#### PRUEBA DE FLEXIBILIDAD DE CADERA Y TREN INFERIOR

	TEST SPLIT (cm)	SPLIT PUNT
MEDIA	29	4
MAX	43	7
MIN	1	2
DE	13	1
COVAR	45	38

Tabla No. 15 Prueba split

Se realizó el test split a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio arrojado fue 29 cm, un mínimo 1 cm, un máximo de 43 cm, una desviación estándar de 13 y un coeficiente de variación de 45, esto nos indica que el grupo presenta un desempeño bajo con respecto a este tipo de flexibilidad y por tal razón los datos son heterogéneos.

Por ello es importante generar grupos de trabajo donde cada uno de estos, manejen las mismas capacidades de flexibilidad teniendo a si un control estricto del mejoramiento de esta en cada uno de los deportistas, en cuanto a la población desarrollara un estado de competencia dirigido en donde existirá un trabajo en equipo para que así todos velen por el mejoramiento de las capacidades motrices, todo esto con la ayuda del juego y actividades jugadas para de esta forma se logre una mejor apropiación de las características del deporte.

## PRUEBA DE AJUSTE CORPORAL Y EQUILIBRIO

	TEST DE GARZA (Seg)	GARZA PUNTUACION
MEDIA	7	4
MAX	14	6
MIN	2	2
DE	4	1
COVAR	61	29

Tabla No. 16 Prueba en t o de garza

Se realizó el test de Garza a 13 niñas de la escuela de formación deportiva CARD en la disciplina Cheerleading, el promedio arrojado fue 7 seg, un mínimo 2 seg, un máximo de 14 seg una desviación estándar de 4 y un coeficiente de variación de 61, se puede inferir que el grupo presentan un bajo desarrollo frente al equilibrio, ya que el tiempo de duración durante el test fue corto, y a pesar de ello se presentó un alto grado de heterogeneidad en los datos.

Por esto toca empezar a enfatizar en el ajuste corporal ya que este es fundamental para la seguridad de la flayer, al igual que los elementos de gimnasia, necesitan un buen ajuste, para un desarrollo estético y de mejor fluidez del movimiento, todo esto porque en la naturaleza del deporte el ajuste corporal es la parte primordial para el desarrollo de un Cheerleading.

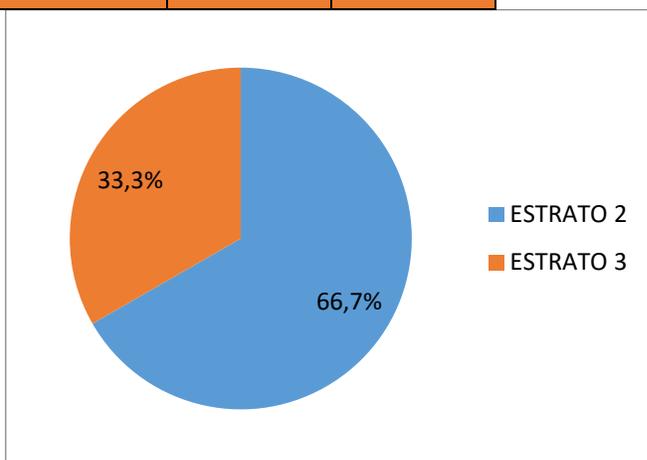
## ANÁLISIS DE ASPECTO SOCIO ECONÓMICO

En las siguientes tablas se muestran los resultados de la recolección de información socio económica la cual se realizó por medio de encuestas la cual se encuentra como anexo 1-1 esta se diligencio por padres de familia de cada uno de los deportistas en donde indagamos el lugar de vivienda, estrato económico, tiempo de desplazamiento, medio de transporte y si tiene un antecedente que afecte su salud o ponga en riesgo su salud frente a este tipo de práctica deportiva.

Con esta encuesta buscamos tener conocimiento de las diferentes necesidades y el desarrollo familiar como le desplazamiento de los niños para así tener una mejor perspectiva de nuestros deportistas y poder manejar un control en cuanto a cargas de trabajo.

ESTRATO:

ESTRATO 2	66,7	4
ESTRATO 3	33,3	2

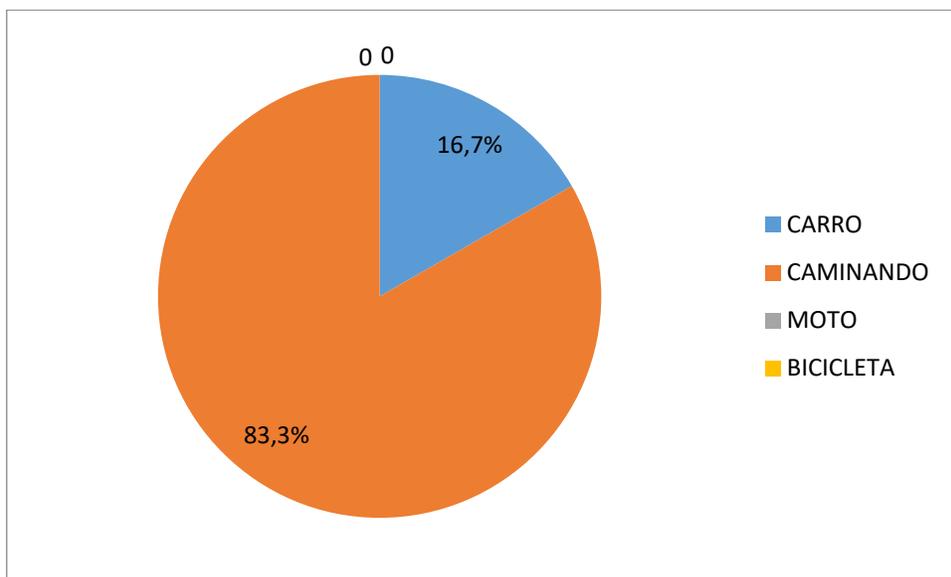


## INTERPRETACIÓN

Con estos datos podemos observar en el grafico que los deportistas son de bajo estrato económico, lo cual nos indican que la mayoría de estos deportistas son de estrato vulnerable y pueden presentar déficit de desnutrición afectando su estado deportivo.

### MEDIO DE DESPLAZAMIENTO:

CARRO	16,7	1
CAMINANDO	83,3	5
MOTO	0	0
BICICLETA	0	0

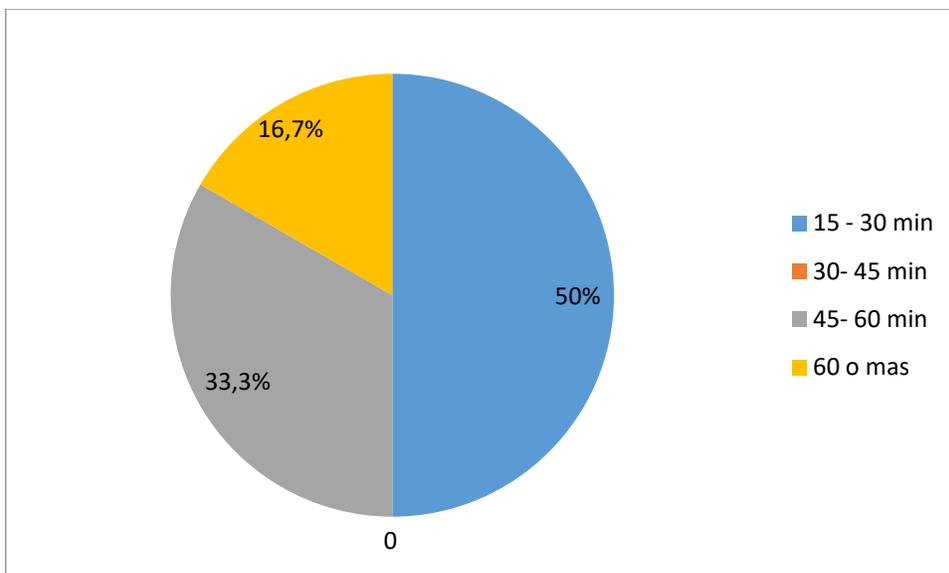


## INTERPRETACIÓN

Con esta grafica podemos observar que la mayoría los deportistas se desplazan caminando lo cual indica que debemos adecuar las cargas de trabajo a sus capacidades físicas.

## TIEMPO DE DESPLAZAMIENTO:

15 - 30 min	50	3
30- 45 min	0	0
45- 60 min	33,3	2
60 o mas	16,7	1



## INTERPRETACIÓN

Podemos observar que el 50% de la población gastan entre 15 y 30 minutos al desplazarse, el 33,3% gastan entre 45 y 60 min y el 16,7% 60 0 más lo cual hay que tener en cuenta una carga adecuada para estos deportistas ya que su desplazamiento es caminando y su tiempo es de más de 15 min de duración, lo cual hay que enfatizar en el manejo de la hidratación.

## SALUD

ENFERMEDADES	0
CIRUGÍAS	0
ALERGIAS	0

TABLA# 17 ENFERMEDADES

## INTERPRETACIÓN

Se puede observar en este cuadro que los deportistas no poseen enfermedades, cirugías o alergias que puedan afectar su desarrollo deportivo.

## PROCESO PEDAGÓGICO

Toma datos de habilidades docente (comunicación, organización, motivación evaluación a los docentes practicantes del programa CARD, que se hará por medio de la observación con ayuda de una ficha, donde habrá criterios de evaluación en la comunicación tales como verbal, no verbal, tipos y habilidades, técnicas de comunicación., Motivación interna externa estrategia motivacionales positiva y negativas., organización que se enseña, en donde, cuando cómo y con que, finalmente se hará la evaluación en lo cualitativo ( participación desempeño motor actitud, y aceptación actividad)., cuantitativo ( las prueba y el test).,efectividad, eficacia, eficiencia, y expectabilidad.

La comunicación: Con esta Habilidad, se puede empezar a observar que calidad de enseñanza, porque es punto voluntario del docente. Donde el busca de manera asertiva que el deportista adquiera el elemento deportivo propio del deporte de la mejor manera y en momentos una palabra de aliento o el ayudarlo a realizarlo es parte de la apropiación de este Por medio de la observación se logró calificar esta habilidad en donde el tópico verbal tuvo un puntaje que oxila entre 4 y 5 lo que indica que las formas de expresar sus ideas son precisas, puntuales sencillas de entender, para los niños y así poder generar un

conocimiento verdadero. De igual forma y no menos importante su comunicación no verbal es de un puntaje de 3, ya que frecuentemente se apoya en su cuerpo para dar a conocer ideas o correcciones a lo largo del desarrollo de la clase; en los tipos la bidireccional fue la que tuvo el mayor puntaje, en el Cheerleading se puede evidenciar ya que es necesario reconocer e identificar en qué estado se encuentran las dos posiciones, tanto el docente, como el estudiante, lo que esa relación genera es un clima o estado de confianza en ambas partes, las habilidades comunicativas tuvieron una calificación de 4, ya que se está en una constante reflexión de lo que se está aplicando en los niños. Todos los puntajes anteriores se basan en las técnicas, en donde se puede identificar un buen dominio al momento de dar a conocer lo que se quiere lograr.

La Motivación: partiendo de la importancia de ella, se puede denotar en la interna, en donde su puntuación es de 2 y 4, están en una constante satisfacción de los intereses de los niños y niñas, ya que en ocasiones generan trabajos sin necesidad de ser establecido, sino que empiezan por iniciativa y gusto de ellos, en hay un gusto y comodidad al momento de realizar las actividades. Las estrategias motivacionales son positivas y en ellas tuvo una calificación de 3, ya que presenta actividades variadas, que son cómodas e innovadoras.

La Organización: Es una habilidad indispensable, ya que es una herramienta que se maneja constantemente y sin ella no se podrían obtener resultados. En las temáticas, que enseña, se tiene en su mayoría una calificación de 4, ya que es frecuentemente oportuno y coherente por medio de actividades pertinentes, relacionando contenidos y actividades logrando seguir un orden. En donde los espacios ayudan a la realización de la práctica, así mismo el adopta posturas y posiciones en donde puede reconocer a su grupo, el tiempo es clave y fue frecuente con su calificación en 4, esto se denota por el orden que lleva en su práctica, con un inicio y un final.

La evaluación: Esta debe ser constante, de manera que más que una evaluación sea un momento de retroalimentación es ahí donde en vez de decir que algo está mal se debe alentar a el deportista a cambiar ciertos aspectos donde está errando palabras tales como si está bien pero si le cambias esto o tratas así son enriquecedores para el deportista de esta manera se pueden evidenciar fortalezas, debilidades y destreza para poder llegar a cumplir los objetivos establecidos. De forma cuantitativa, se encuentra que desarrolla con

puntualidad, responsabilidad los test y las pruebas, pero falta por reconocer espacios para desarrollar la misma es por ello que tiene una calificación de 3. En lo cualitativo su actitud hace la diferencia, aportando al desarrollo más eficaz y completo de los desempeños a evaluar, en este momento encuentra una relación de la metodología, objetivos a cumplir desarrollando los objetivos y metas trazados.

# HABILIDADES DOCENTE

## COMUNICACIÓN

Según Fernando González Rey, "La comunicación es un proceso de interacción social que permite a los hombres expresar sus necesidades,

Comunicación verbal y no verbal, estos son primordiales para una enseñanza satisfactoria

## MOTIVACIÓN

Es la herramienta que posibilita en los estudiantes la voluntad de conseguir los objetivos propuesto

Respeto, confianza, actitud del éxito y del logro, son puntos claves que se deben tener en cuenta en la sesión de clase.

## ORGANIZACIÓN

Pieron 1999 es todo aquello que permite tener el control de la clase

Es muy importante al momento de realizar una sesión de clase para así poder lograr el objetivo propuesto.

## EVALUACIÓN

Schneier 1966 es aquella que sirve para reorientar y planificar la práctica educativa

Esta debe ser una reflexión y el motor del aprendizaje, ya que de ella depende el que voy a enseñar y para qué.

FASE # 5

INCIDENCIA E IMPLEMENTACIÓN DEL ANÁLISIS DE LAS PRUEBAS PRE Y POS DE LA DISCIPLINA CHEERLEADING

En la siguiente tabla se presentan los resultados obtenidos del perfil antropométrico de los participantes pareados de la disciplina deportiva de atletismo antes del entrenamiento y después del entrenamiento.

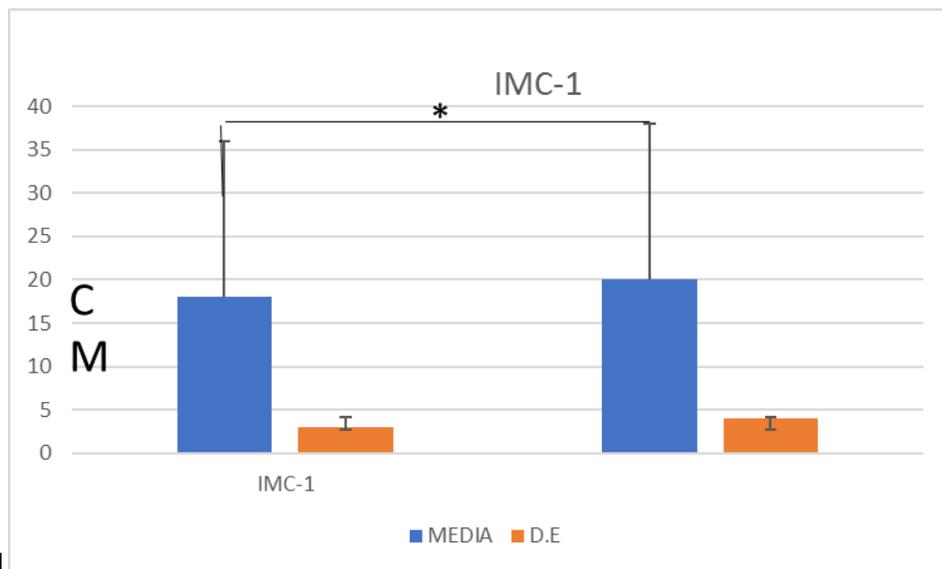
(\*) Diferencia significativa

	PRUEBAS ANTROPOMETRICAS						SIGNIFICANCIA
	TEST ANTES DE ENTRENAMIENTO			TEST DESPUES DE ENTRENAMIENTO			
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
PESO-1	39	±	10	33	±	9	0,064477264
TALLA	145	±	12	45	±	67	0,373720317
% GRASO	24	±	4	20	±	5	0,67622867
IMC-1	18	±	3	20	±	4	0,0424064*
I.C.T-1	1	±	0	0,5	±	0,6	0,09317165

Tabla # 18  $p < 0,05$ : significancia, \*= diferencia significativa

De acuerdo con los datos recolectados por medio de las pruebas antropométricas podemos observar que en cuanto al peso los niños están en un estado normal, bajo del el rango de su edad de acuerdo a las tablas de Santiago ramos, en relación con la talla se encuentran en un estado normal de acuerdo a su edad además podemos observar que a diferencia de las toma de medidas anteriores el síndrome de manzana ha bajado de gran manera ya que las características de las deportistas nuevas son distintas a la población que ya existía.

De acuerdo con los datos que nos arroja la prueba de confiabilidad o la t de student se puede observar que no hay mayor tendencia de mejora ya en el único ítem en el cual encontramos una tendencia significativa es en el IMC mostrándonos que el síndrome de manzana y riesgo cardio vascular ha disminuido considerablemente.



GRAFICA #1

IMC-1

MEDIA	18	20
D.E	3	4

En la siguiente grafica se encuentran reunidos todos los resultados obtenidos del pre y el pos de condición antropométrica traducido en percentiles, junto con sus diferencias, guiado del trabajo realizado por Santiago Ramos (2007).

De acuerdo con los resultados arrojados por la toma de pruebas encontramos que han mejorado en gran manera la flexibilidad lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral. La cual le permite un mejor desenvolvimiento a la hora de realizar algún tipo de elemento propio de la disciplina

esto se podría a ver dado por el plan metodológico realizado por la intencionalidad del proyecto CARD y su modelo de juegos y actividades jugadas esta síntesis parte de la interpretación de la tabla 1-3 en anexos del antes y después de las pruebas físicas arrojando los siguientes resultados en los test de Salto de aproximación y test de Wells.

SALTO DE APROXIMACIÓN con una MEDIA = 129,3 y una desviación estándar de = 23 con una prueba P o T de Student de =0,0014 mostrando lo explicado anterior mente.

Test de Wells: con una media = 6,42 y una desviación estándar = 5,9 con una prueba p o t de student de = 0,03648 mostrando lo explicado anterior mente.

### RESULTADO GRUPO PAREADOS CONDICIÓN FÍSICA

En la siguiente tabla se presentan los resultados obtenidos de condición física de los participantes pareados de la disciplina deportiva de atletismo antes del entrenamiento y después del entrenamiento.

(\*) Diferencia significativa

	PRUEBAS FISICAS						SIGNIFICANCIA
	TEST ANTES DE ENTRENAMIENTO			TEST DESPUES DE ENTRENAMIENTO			
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
T.B.GALTON	17,09	±	5	21,2	±	9,7	0,141580264
T.S.APROXI	129,3	±	23	140,6	±	25,8	0,001479738026*
T.WELLS	6,42	±	5,9	8,8	±	2,8	0,0364823038458*
T.LEGGER	0,2	±	0,06	0,16	±	0,07	0,611258016

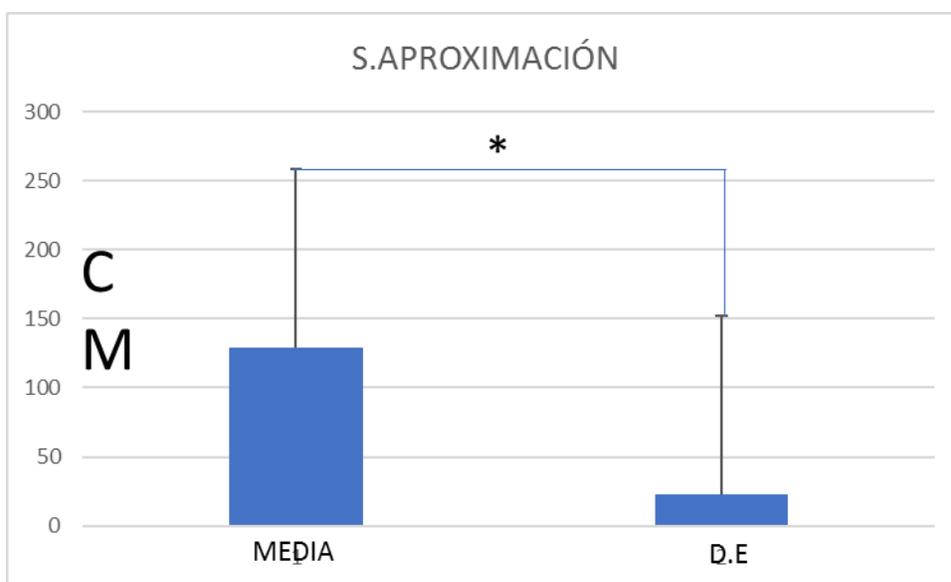
tabla # 18p<0,05: significancia, \*= diferencia significativa

Encontramos que de las pruebas las que tuvieron una diferencia significativa fueron las pruebas de: salto de aproximación, cajón de Wells.

A partir de lo realizado en el proyecto CARD y la implementación del plan metodológico elaborado por los investigadores auxiliares se podría señalar que hay una mejoría tanto en la parte física de los deportistas esto se ha observado gracias a las pruebas físicas que se han tomado para determinar si hay un cambio o tendencia significativa.

Ya que encontramos diferencias significativas en las pruebas de potencia de pierna y flexibilidad lumbar y elongación muscular isquiotibial. Y glútea esto se dio por la falta de asistencia de los deportistas ya que en su totalidad no asistían a los encuentros de

entrenamiento y a la toma de pruebas físicas por tal motivo no fue notable los cambios a una mayor escala, aunque es notable que las habilidades transmitidas por los investigadores auxiliares y los practicantes de la asignatura de iniciación deportiva que dirigían el desarrollo del entrenamiento de Cheerleading lograron alcanzar diferencias significativas en los niños tales como entre resultados antes y después del entrenamiento vario de forma significativa.



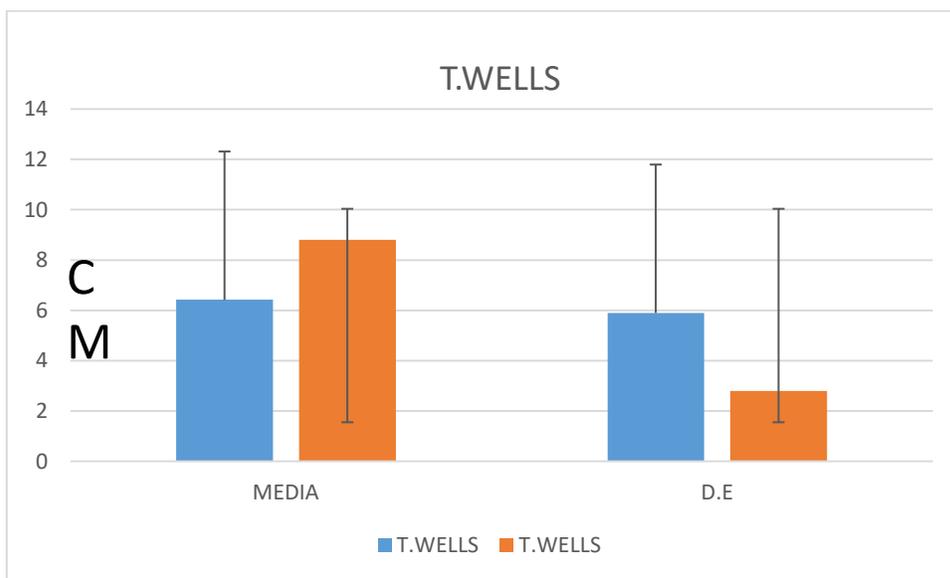
GRAFICA #2

	S. APROXIMACIÓN
MEDIA	129,3
D.E	23

En la siguiente grafica se encuentran reunidos todos los resultados obtenidos del pre y el pos de condición física traducido en percentiles, junto con sus diferencias, guiado del trabajo realizado por Santiago Ramos (2007).

En esta grafica podemos interpretar que la diferencia entre resultados antes y después del entrenamiento vario de forma significativa esto podría ser por distintos aspectos los cuales son:

Que el plan metodológico tuvo una buena aceptación, que los niños han adquirido un mejor desenvolvimiento al momento de realizar las pruebas, entre otros.



### GRAFICA#3

En la siguiente grafica se encuentran reunidos todos los resultados obtenidos del pre y el pos de condición física traducido en percentiles, junto con sus diferencias, guiado del trabajo realizado por Santiago Ramos (2007).

De acuerdo con los resultados arrojados por la toma de pruebas encontramos que han mejorado en gran manera la flexibilidad lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral. La cual les permite un mejor desenvolvimiento a la hora de realizar algún tipo de elemento propio de la disciplina esto se podría a ver dado por el plan metodológico realizado por la intencionalidad del proyecto CARD.

Que el plan metodológico tuvo una buena aceptación, que los niños han adquirido un mejor desenvolvimiento al momento de realizar las pruebas entre otros.

De acuerdo con los resultados arrojados por la toma de pruebas encontramos que han mejorado en gran manera la flexibilidad lumbar y capacidad de elongación de musculatura isquiotibial, glútea y extensora de la columna vertebral. La cual le permite un mejor desenvolvimiento a la hora de realizar algún tipo de elemento propio de la disciplina esto se podría a ver dado por el plan metodológico realizado por la intencionalidad del proyecto CARD y su modelo de juegos y actividades jugadas esta síntesis parte de la interpretación de la tabla 1-3 en anexos del antes y después de las pruebas físicas arrojando los siguientes resultados en los test de Salto de aproximación y test de Wells.

Salto de aproximación con una media = 129,3 y una desviación estándar de = 23 con una prueba p o t de student de =0,0014 mostrando lo explicado anterior mente.

Test de Wells: con una media = 6,42 y una desviación estándar = 5,9 con una prueba p o t de student de = 0,03648 mostrando lo explicado anterior mente.

#### PRUEBAS FINALES ESPECIFICAS (TÉCNICO MOTRIZ)

En la siguiente tabla se encuentran reunidos todos los resultados obtenidos del pre y el post de las pruebas específicas realizadas a los participantes de la disciplina deportiva de atletismo, junto con sus diferencias.

	PRUEBAS TECNICO MOTRIZES						SIGNIFICANCIA
	TEST ANTES DE ENTRENAMIENTO			TEST DESPUES DE ENTRENAMIENTO			
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
T. DE FLOP	32,1	±	13,1	12,3	±	7	0,00770261*
T.SPAGAT	28,9	±	12,8	12	±	9,1	0,056049829
T.SPLIT	24,6	±	13,2	12,1	±	7	0,019668715
T.GARZA	7,6	±	3,6	10,3	±	5,5	0,947478782

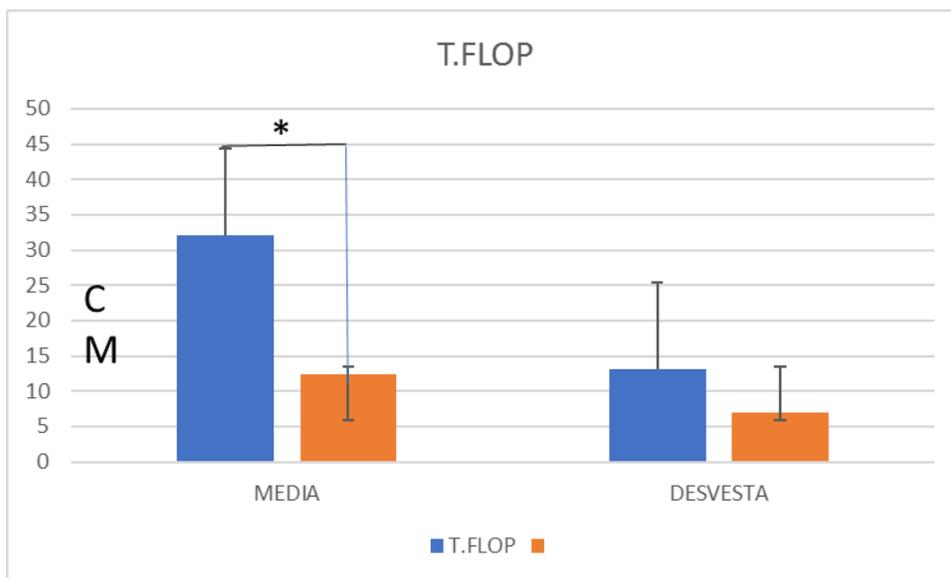
Tabla # 19  $p < 0,05$ : significancia, \*= diferencia significativa

A partir de lo realizado en el proyecto CARD y la implementación del plan metodológico elaborado por los investigadores auxiliares se podría señalar que hay una

mejoría tanto en el parte técnico motriz de los deportistas esto se ha observado gracias a las pruebas técnicas propias del deporte que se han tomado para determinar si hay un cambio o tendencia significativa.

Ya que encontramos diferencias significativas en las pruebas de test Split y test de flop siendo parte fundamental para el desarrollo de distintos elementos en el cheerleading como en la gimnasia y elementos propios de la flyer ya que se requieren para elementos llamativos visual mente para el público.

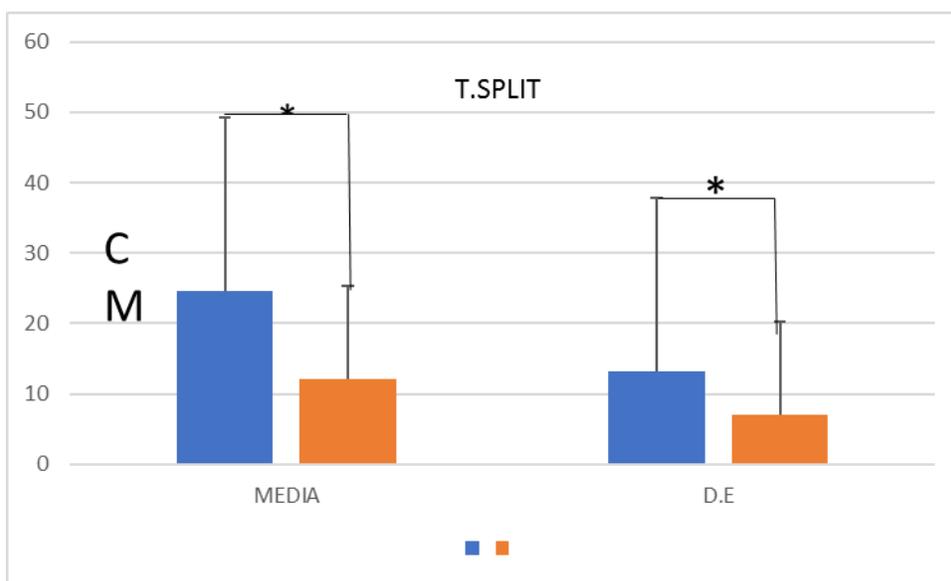
Encontrando diferencia significativa en estas dos pruebas que de igual manera por el hecho de la intermitente asistencia de los deportistas no se logra una mayor diferencia significativa por lo tanto nos muestra la tabla que en los dos únicos elementos donde se logró una diferencia notable fue en estas dos pruebas las cuales dieron como resultado gestos técnicos



Grafica #4

	T.FLOP	
MEDIA	32,1	12,3
DESVESTA	13,1	7

De acuerdo a este valor crítico y al análisis de datos realizados se puede observar una diferencia significativa en la prueba de flop y Split mostrando una gran mejoría en cuanto a esta capacidad propia del deporte.



GRAFICA #5

T. SPLIT		
MEDIA	24,6	12,1
D.E	13,2	7

Midiendo el test de flop el grado de flexibilidad del cuerpo (articulación intervertebral y escápula humeral) y mostrando una mejoría en la población en esta capacidad ya que las medidas en la gran mayoría eran cortas. La apertura lateral consiste en una flexión del muslo de la pierna adelantada y extensión de la pierna retrasada. Esto conlleva a un fuerte trabajo de estiramiento de los isquiotibiales de la pierna adelantada y de los cuádriceps y psoas iliaco de la pierna retrasada.

Estas mejorías fueron notables por medio de la tabla de comparación 1-4 en los anexos la cual nos arrojó los siguientes resultados:

Test o prueba de puente de flop: con una MEDIA = 12,3 y una desviación estándar = 7

Y una prueba p o t de student = 0,007702611

Test o prueba de Split: con una MEDIA = 12,1 y una desviación estándar = 7

Y una prueba p o t de student = 0,01966872

## CONCLUSIONES

- A partir de la colección de información se concluyó que los deportistas del grupo Cheerleading del proyecto CARD no se encontraron en sobre peso, además que se maneja un promedio de edades de 11,4 años, según la clasificación de la OMS el 80% de los niños se encuentran en la categoría delgado sano y el 20% en sobrepeso, con una tendencia a desarrollar síndrome de manzana el cual acumula el tejido adiposo en la parte superior del abdomen, además que en cuanto a la parte física y técnico motriz los niños no poseían un conocimiento previo de los test o pruebas realizadas por lo tanto los resultados eran bajos además, la totalidad de la población no tenían antecedentes deportivos mostrando así que todo era nuevo para ellos que participaron del proceso CARD 2017 II PERIODO semestral.
- Encontramos que la población en su totalidad oscilaban entre estratos 3 y 4 de la totalidad de la población, solo una niña se desplazaba en carro y sus rango de caminata eran de más de 20 minutos por el mismo motivo tardaban en llegar a los encuentros de entrenamiento y llegaban con las pulsaciones altas ya que por el interés de llegar a el CARD y poder compartir momentos de esparcimiento con sus compañeros y el desarrollo de la disciplina de las sesiones de entrenamiento procuraban llegar en el menor tiempo posible además encontramos que no estaban muy bien alimentados ya que en ocasiones los niños lo hacían notar.
- El trabajar con el plan de entrenamiento de campanas estructurales del señor Armando Forteza nos permitió tener un mejor control en cuanto a las determinantes del deporte y las condicionales las cual nos ayudaba de cierta manera a reforzar la condición física de los deportistas además nos proporcionó un mejor control en cuanto a el cronograma y de este modo tener clara la intencionalidad de la sesión de entrenamiento esta se veía reflejada en los cuadros de doble entrada con el cual podíamos controlar la intensidad semanal y diaria de los sesiones de entrenamiento.

- La intencionalidad de los investigadores auxiliares y los docentes participantes de iniciación deportiva era observar y controlar la adquisición de los nuevos elementos para el desarrollo de las capacidades de la disciplina deportiva de Cheerleading de la misma manera se realizaron unas evaluaciones destacando las habilidades docentes y se observó que paulatinamente se fue mejorando el desempeño en cuanto a las habilidades docentes sin dejar a un lado que en algunos ítems no se desarrollaban de la manera más adecuada como la organización del espacio, y la parte motivacional por parte de los docentes practicantes ya que de alguna manera no tenían la misma experiencia alcanzada por los semestres que aún no han cruzado y el desarrollo de las practicas que generan dicha experiencia.
- Se establecieron unas diferencias significativas ya que aunque de cierto modo no eran las ambicionadas ya que intervinieron distintos factores que alteraron el desarrollo de estas, como el hecho que los deportistas eran intermitentes ya que algunos vinieron a las primeras sesiones donde se tomaban las prueba y por tal motivo no regresaban, para algunos no se cumplieron las expectativas ya que el método de entrenamiento era muy distinto a los convencionales, en cuanto a la parte física y técnico motriz encontramos que de gran manera habían mejorado esto podría darse por que ya manejaban las pruebas que caracterizaban la parte física y motriz además por las intervenciones en las sesiones de entrenamiento ya que dos de las pruebas enfatizan en la flexibilidad y elongación muscular de ciertas partes del cuerpo y por otra parte la gran mayoría de elementos propios de la disciplina de Cheerleading se implementa la flexibilidad y elongación muscular, ajuste postural, entre otros, del mismo modo se observó que la potencia del tren inferior había tenido un mejoramiento en los deportistas ya que se pudo ver que la mejoría era visible por medio de la t de student mostrando una diferencia significativa en dichos resultados esto se podría deber a el desarrollo de las sesiones de entrenamiento y el conocimiento previo de dicha prueba.

## RECOMENDACIONES

- Es de gran importancia generar permanencia en la población ya que el análisis de las pruebas antes del entrenamiento y después de entrenamiento son difíciles tomarlas cuando la población no es constante por esta razón lo más importante es concientizar a los padres desde el principio de la apertura semestral del CARD la importancia de la asistencia de los niños.
- Es notable que la convocatoria de los niños se debe manejar de una manera más amplia y con un límite de cupos para que de esta forma no haya sobre cupos en unas disciplinas y ausencias de niños en otras.
- De igual manera es importante que los investigadores auxiliares empiecen el nuevo proceso semestral ya que a lo largo de las sesiones de entrenamiento se va formando una familiaridad entre entrenador y deportista y muchos de los deportistas pierden de cierta manera el interés a ver que sus entrenadores salen y otros procesos legan y estos son total mente diferentes.

## ANEXOS

### FICHA # 1-1 FICHA DE ENCUESTA SOCIO ECONÓMICA



UNIVERSIDAD DE  
**CUNDINAMARCA**  
Generación Siglo 21



## CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

### FICHA SOCIOECONÓMICA

#### DATOS PERSONALES

Apellidos \_\_\_\_\_ Nombres \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_  
Grado: \_\_\_\_\_ Institución educativa \_\_\_\_\_ Sede \_\_\_\_\_  
Fecha de nacimiento: \_\_\_\_\_  
lugar \_\_\_\_\_ Dirección de residencia \_\_\_\_\_  
Barrio o vereda \_\_\_\_\_ Estrato \_\_\_\_\_

Cuál es el medio de desplazamiento o transporte al sitio de entrenamiento deportivo:  
Carro \_\_\_\_\_ Moto \_\_\_\_\_ Bicicleta \_\_\_\_\_ Caminando \_\_\_\_\_

Cuál es el tiempo de desplazamiento \_\_\_\_\_ Viene solo \_\_\_\_\_ Quien lo acompaña \_\_\_\_\_

Lo acompañan durante las dos horas de entrenamiento: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

Lo acompaña en el sitio y lo recoge: si \_\_\_\_\_ no \_\_\_\_\_

Quien lo acompaña: \_\_\_\_\_

#### 2. INFORMACIÓN FAMILIAR

Composición Del Núcleo Familiar (Personas Con Las Que Vive El Niño)

NOMBRES Y APELLIDOS	PARENTESCO	NIVEL DE ESTUDIO


Nombre y Apellidos Persona Responsable Del Niño Ante Este Programa: \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ Celular: \_\_\_\_\_

Cuál es el nombre de su mejor amigo (a) y que actividad practica: nombre  
 \_\_\_\_\_ y Activad: \_\_\_\_\_

**3. FACTORES DE SALUD**

EPS \_\_\_\_\_ Sisbén \_\_\_\_\_

Cirugías y/o Enfermedades que padezca o se haya sometido (ALERGIAS).

CUALES \_\_\_\_\_

CUALES \_\_\_\_\_

CUALES \_\_\_\_\_

**4. HISTORIAL DEPORTIVO, RECREATIVO Y DE USO DEL TIEMPO LIBRE.**

Deporte Inscrito En el Programa CARD \_\_\_\_\_

Cual deporte le gustaría practicar: \_\_\_\_\_

Describa que actividades deportivas o recreativas hace su familia un fin de semana \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_

Perteneces a un club o grupo deportivo o cultural SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_ Cual:  
 \_\_\_\_\_

Durante cuánto tiempo ha permanecido \_\_\_\_\_

Ha obtenido algún reconocimiento o premio deportivo: \_\_\_\_\_

## ANEXO # 2 CAMPANAS ESTRUCTURALES

CONTROL CHEQUEOS COMPETENCIAS					X				X						X	
				X	X				X					X	X	
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
D	100															
E	95															
T	90															
E	85															
R	80															
M	75															
I	70															
N	65															
A	60															
N	55															
T	50															
C	45															
O	40															
N	35															
D	30															
I	25															
C	20															
I	15															
O	10															
N	5															
A	0															

T  
e  
s  
t

T  
e  
s  
t

T  
e  
s  
t

CICLAJE	3:1.								4:1.				4:1.				
DEL AL	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 al 5	6 al 12	13 al 19	20 al 26	27 al 3			
	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE							
DETERMINANTES	II	III	III	IV	II	III	III	III	IV	II - III	III	III - IV	IV	IV			
EQUILIBRIO ESTÁTICO	25	30	25			40	10		10	30		20	20				
AJUSTE CORPORAL	25	40		70	54	50				40	20	20	30				
FLEXIBILIDAD ESPECÍFICA	40	20	20			20	50			30	20		30	20			
FUERZA EXPLOSIVA							20	40	10			30					
VELOCIDAD DE REACCIÓN	15	25	30	30	90			80	20	20		30					
COORDINACIÓN		15					20				40	30	30	30			
EQUILIBRIO DINÁMICO		20							20								
COMPETENCIAS						45	45	50	100					110			
RESISTENCIA ANAEROBICA LACTICA		30					45										
RESISTENCIA A LA FUERZA				40					20	30		10	20				
T1	30		40		90	50	40	30			40	60	40				
T2						40		30			20	40	20				
PRUEBAS				100						70							
TEST	45	70	80								70						
PLANIMETRIA									60			20	30	50			
	180	250	195	240	234	245	230	230	240	220	210	230	220	210			
del al	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 AL 5	6 AL 12	13 AL 19	20 AL 26	27 AL 3			
mes	SEP				OCTU					NOVIEMBRE					DICIEMBRE		
INDICADORES																	
CONDICIONALES																	
FUERZA MÁXIMA								20						10			
FUERZA RESISTENCIA	20	10	20	30	20				10		20						
PSICOLÓGICO		10									10		10	30			
FLEXIBILIDAD GENERAL																	
ACTIVACIÓN	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45			
NORMALIZACIÓN	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45			
PLIOMETRIA 0-1																	
ESTRATEGIA							10			30		20	10	30			
COMPETENCIAS	20					15								30			
CAPACIDAD AEROBICA					10			10	10		10						
ACONDICIONAMIENTO FISICO	50		25					20		30		20					
FUERZA EXPLOSIVA			30					10			10	10					
	180	110	165	120	120	115	130	130	120	130	150	130	140	150			

% DETERMINANTES	50	65	70	65	65	68	70	73	60	60	60	70	73	73	60
%CONDICIONALES	50	35	30	35	35	28	30	27	40	40	40	30	27	27	40
TIEMPO DETERMINANTES	180	250	195	240	234	245	230	230	230	240	220	210	230	220	210
TIEMPO CONDICIONALES	180	110	165	120	120	115	130	130	120	130	120	130	150	130	150
TIEMPO TOTAL	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360	360

## ANEXO # 3 TABLAS DE EVALUACIÓN DOCENTE

### COMUNICACIÓN:

→ Se presenta a continuación un instrumento evaluativo en el cual encontrarán indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos pedagógicos en cumplimiento de su rol profesional. Para ello se debe leer cuidadosamente y marcar con una (X) en la casilla que usted considere corresponde a la evaluación del indicador. Y realizar las observaciones que se encuentran al final de la ficha.

<b>1. NUNCA:</b> Marca con una (X): si la ejecución del docente - practicante no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.	<b>2. OCASIONALMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	<b>3. FRECUENTEMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	<b>4. SIEMPRE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del docente - practicante es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .																	
<b>FECHA:</b>		<b>HABILIDAD DOCENTE COMUNICACION</b>	<b>LUGAR:</b>																	
<b>NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO:</b>		<b>NOMBRE INVESTIGADORAUXILIAR OBSERVADOR:</b>																		
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																			
	CLASES DE COMUNICACIÓN				TIPOS Y HABILIDADES				TECNICAS											
	VERBAL	1	2	3	4	NO VERBAL	1	2	3	4	TIPOS	1	2	3	4	1	2	3	4	
	<b>VERBAL ORAL:</b> <b>Léxico:</b> adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes					<b>EXPRESIÓN CORPORAL:</b> <b>Gestualización:</b> Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones					<b>Unidireccional:</b> uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas					<b>Ubicación:</b> maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos				
	<b>Coherencia:</b> maneja coherencia y secencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones					Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase					<b>Bidireccional:</b> Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes					<b>Tono de voz:</b> adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados				

→ INVESTIGADORAUXILIAR OBSERVADOR

### MOTIVACION:

Se presenta a continuación un instrumento evaluativo en el cual encontrarán indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos pedagógicos en cumplimiento de su rol profesional. Para ello se debe leer cuidadosamente y marcar con una (X) en la casilla que usted considere corresponde a la evaluación del indicador. Y realizar las observaciones que se encuentran al final de la ficha.

<b>1. NUNCA:</b> Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.	<b>2. OCASIONALMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	<b>3. FRECUENTEMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	<b>4. SIEMPRE:</b> Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .																	
<b>FECHA:</b>		<b>HABILIDAD DOCENTE: MOTIVACION</b>	<b>LUGAR:</b>																	
<b>NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:</b>		<b>NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:</b>																		
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																			
	TIPOS DE MOTIVACION				ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES															
	INTERNAS	1	2	3	4	EXTERNAS	1	2	3	4	POSITIVAS	1	2	3	4	NEGATIVAS	1	2	3	4
	Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo					<b>ACTITUD DOCENTE</b> Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes.					Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza					Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación				
	Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase					Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo					Explica en la parte introductoria la importancia del tema					Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños.				

## MOTIVACION:

Se presenta a continuación un instrumento evaluativo en el cual encontrarán indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos pedagógicos en cumplimiento de su rol profesional. Para ello se debe leer cuidadosamente y marcar con una (X) en la casilla que usted considere corresponde a la evaluación del indicador. Y realizar las observaciones que se encuentran al final de la ficha.

1. <b>NUNCA:</b> Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.	2. <b>OCASIONALMENTE:</b> Marca con una ( X ) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	3. <b>FRECUENTEMENTE:</b> Marca con una ( X ) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	4. <b>SIEMPRE:</b> Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .													
FECHA:		HABILIDAD DOCENTE: MOTIVACION		LUGAR:												
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:			NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:													
<b>CRITERIOS A OBSERVAR</b>																
<b>INDICADORES</b>	<b>TIPOS DE MOTIVACION</b>								<b>ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES</b>							
	<b>INTERNAS</b>				<b>EXTERNAS</b>				<b>POSITIVAS</b>				<b>NEGATIVAS</b>			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo				<b>ACTITUD DOCENTE</b> Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes.				Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza				Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación			
	Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase				Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo				Explica en la parte introductoria la importancia del tema				Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños.			
Maneja situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo				El maestro/formador motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal				Varia permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias metodológicas de trabajo en la sesión				Utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión				
Incluye la evaluación como medio de motivación interna				Permite ambientes de confianza y manejo de buenas relaciones				Emplea la práctica activa como estrategia motivacional en la clase				Emplea al castigo físico o psicológico con los niños participantes.				

## ORGANIZACIÓN:

: Marca con una (X): si la ejecución del rmador no es adecuada en ninguna n el aspecto que menciona el indicador.	2. <b>OCASIONALMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	3. <b>FRECUENTEMENTE:</b> Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	4. <b>SIEMPRE:</b> Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .																					
IFIGURACIONESCONFIGURACIONES1PRODUCTOPER		HABILIDAD DOCENTE: ORGANIZACION		LUGAR:																				
MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:			NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:																					
<b>CRITERIOS A OBSERVAR</b>																								
<b>QUE SE ENSEÑA</b>				<b>EN DONDE</b>				<b>CUANDO</b>				<b>COMO</b>				<b>CON QUE</b>								
<b>TEMATICAS</b>	1	2	3	4	<b>ESPACIOS</b>	1	2	3	4	<b>TIEMPO</b>	1	2	3	4	<b>METODOLOGIA</b>	1	2	3	4	<b>RECURSOS</b>	1	2	3	4
senta diseño del n de sesión ortunamente y lo rega al Docente diplinar.					Selecciona los espacios adecuadosy pertinentes para el desarrollo del tema					Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión.					Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes					Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión				
cisa en el plan sus lidades y las nuncia a los niños la parte oductoria de la ión.					Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes.					Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión.					Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas.					Entrega oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión				
arrolla lenadamente los nponentes del a en cada una de partes de la sesión.					Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos					Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión.					Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión.					Optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y el espacio.				



## ANEXO # 4 PERFIL ANTROPOMÉTRICO

DEPORTE	NOMBRE	F-NACIMIE	E-DECIMAL	INSTITUCIÓN
cheer	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	20/11/2004	12,8	M.H.C.V
cheer	MERCY VANESA CASTILLO LARA	15/05/2005	12,4	EVENEZER
cheer	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERRERA	17/02/2006	11,6	M.H.C.V
cheer	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	7/07/2005	12,2	CARLOS LOZANO
cheer	DANA VALENTINA MELO OTAVO	14/05/2005	12,4	EVENEZER
cheer	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	9/09/2007	10,0	FUSACATAN
cheer	LUNA YARIT VILLALOVOS	21/03/2005	12,5	MANUEL AYA
cheer	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	13/08/2009	8,1	FUSACATAN
cheer	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	14/06/2006	11,3	
cheer	ISABELA GARCIA SUAREZ	30/11/2009	7,8	EVENEZER
cheer	VALENTINA RAMIREZ PARDO	21/02/2005	12,6	TULIPANA
cheer	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	15/05/2005	12,4	MENUEL AYA
cheer	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	28/08/2005	12,1	MANUELL AYA
	PROMEDIO		11,4	
	MAXIMO		12,8	
	MINIMO		7,8	
	DESVESTA		1,70	
	COVAR		14,9	
	COEF. CORRELACION		-0,138165482	

## ANEXO # 5 PERFIL CONDICIÓN FÍSICA

F-GALTON 1	F-GALTON 2	F-GALTON MM	F-GALTON PERC	F-WEELS 1	F-WEELS 2	F-WEELS MM	F-WEELS PERC	F-S-APROX 1	F-S-APROX 2	F-S-APROX MM	F-S-APROX PERC	F-TEGER 1	F-TEGER PERC	PERCENTUAL CONDICION
25	19	19	50	6	11	11	97	116	108	116	10	5:35	75	58
17	17	17	50	4	6	6	50	122	124	124	25	5:56	90	54
21	42	21	25	-13	-8	-8	10	94	98	98	10	3:00	10	14
10	19	10	97	-3	4.5	4.5	50	117	110	117	25	6:00	90	66
17	18	17	50	7	8.5	8.5	90	121	126	126	25	5:56	90	64
20	22	20	50	12	13	13	97	96	109	109	10	6:20	97	64
16	22	16	25	9	10	10	90	140	150	150	90	6:45	97	76
32	27	27	25	1	1	1	10	87	122	122	75	4:20	97	52
14	26	14	75	11	12	12	97	141	145	145	90	4:10	50	78
15	36.5	15	97	10.3	11	11	97	97	79	97	10	1:45	70	69
22.2	26	22.2	50	8.4	10	10	90	138	152	152	90	5:54	90	80
28.5	8	8	97	1.3	4	4	2	139	154	154	90	4:48	50	60
21	16	16	75	0.5	0	0.5	10	152	171	171	97	3:35	25	52
20	23	17	59	4	6	6	61	120	127	129	50	0	72	60
32	42	27	97	12	13	13	97	152	171	171	97	0	97	80
10	8	8	25	-13	-8	-8	2	87	79	79	10	0	10	14
6	9	5	27	7	6	6	40	21	26	23	38	0	29	17
31	39	29	46	165	94	93	66	18	21	18	77	30	41	28

## ANEXO # 6 PRUEBAS TÉCNICO MOTRIZ

TEST ESPECIFICOS				
PTE FLOOT	SPAGAT	SPLIT	GARZA	CO RITMICA
3	4	3	4	BUENO
2	5	4	4	MALO
2	3	2	6	REGULAR
4	3	4	5	BUENO
3	1	2	3	REGULAR
5	5	4	2	REGULAR
6	6	6	4	BUENO
6	4	4	3	MALO
4	4	2	6	EXCELENTE
2	7	7	3	MALO
6	6	4	4	MALO
4	4	4	4	REGULAR
3	3	4	4	REGULAR
4	4	4	4	
6	7	7	6	
2	1	2	2	
2	2	1	1	
39	38	38	29	



## ANEXO # 8 CONDICIÓN FÍSICA FINAL

CODIGO	test		pos test
	NOMBRE	T-GALTON-MM	T-GALTON-MM
P1	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	19	14
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	17	
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERRERA	21	16
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	10	8
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	17	
P6	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	20	
P7	LUNA YARIT VILLALOVOS	16	
P8	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	27	19
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	14	
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	15	18
P11	VALENTINA RAMIREZ PARDO	22,2	
P12	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	8	
P13	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	16	
P14	VALENTINA CASTIBLANCO SANABRIA		18
P15	JHON JANNER MORENO		13
P16	LEIDY NATALIA SANCHES TORRES		23
P17	CHARID LEON ARIZA		31
P18	MARGARITA ROJAS CASTIBLANCO		34
P19	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIETO		30
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO		13

TEST		POS TEST	
	Columna1	Columna1	
Media	17,0923077	Media	21,25
Error típico	1,38889652	Error típico	3,431732174
Mediana	17	Mediana	20,5
Moda	17	Moda	13
Desviación est	5,0077376	Desviación est	9,706404366
Varianza de l	25,0774359	Varianza de la	94,21428571
Curtosis	0,48226915	Curtosis	-1,750691043
Coficiente de	0,03706558	Coficiente de	0,0398352
Rango	19	Rango	26
Mínimo	8	Mínimo	8
Máximo	27	Máximo	34
Suma	222,2	Suma	170
Cuenta	13	Cuenta	8

	test		pos test	
CODIGO	NOMBRE	T-WELLS-MM	T-WELLS-MM	
P1	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	11	15	
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	6		
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERRERA	-8	10	
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	4,5	8	
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	8,5		
P6	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	13	20	
P7	LUNA YARIT VILLALOVOS	10		
P8	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	1		
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	12		
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	11	19	
P11	VALENTINA RAMIREZ PARDO	10		
P12	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	4		
P13	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	0,5		
P14	VALENTINA CASTIBLANCO SANABRIA		14	
P15	JHON JANNER MORENO		9	
P16	LEIDY NATALIA SANCHES TORRES		7	
P17	CHARID LEON ARIZA		5	
P18	MARGARITA ROJAS CASTIBLANCO		8	
P19	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIETO		8	
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO		12	
	TEST		POS TEST	
	Columna1		Columna1	
	Media	6,42307692	Media	8,875
	Error típico	1,65719696	Error típico	1,00778222
	Mediana	8,5	Mediana	8
	Moda	11	Moda	8
	Desviación es	5,97510862	Desviación es	2,85043856
	Varianza de l	35,7019231	Varianza de l	8,125
	Curtosis	1,42511906	Curtosis	0,42257312
	Coefficiente de	-1,21829143	Coefficiente de	0,80882098
	Rango	21	Rango	9
	Mínimo	-8	Mínimo	5
	Máximo	13	Máximo	14
	Suma	83,5	Suma	71
	Cuenta	13	Cuenta	8

	pre test		pos test
CODIGO	NOMBRE	T-S-APROX-MM	T-S-APROX-MM
P1	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	116	137
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	124	
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERRERA	98	115
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	117	152
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	126	
P6	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	109	134
P7	LUNA YARIT VILLALOVOS	150	
P8	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	122	
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	145	
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	97	129
P11	VALENTINA RAMIREZ PARDO	152	
P12	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	154	
P13	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	171	
P14	VALENTINA CASTIBLANCO SANABRIA		151
P15	JHON JANNER MORENO		171
P16	LEIDY NATALIA SANCHES TORRES		162
P17	CHARID LEON ARIZA		125
P18	MARGARITA ROJAS CASTIBLANCO		94
P19	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIETO		152
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO		118

	TEST	POS TES	
	Columna1	Columna1	
Media	129,307692	Media	140,625
Error típico	6,40250814	Error típico	9,137711303
Mediana	124	Mediana	151,5
Moda	#N/A	Moda	152
Desviación es	23,0845714	Desviación es	25,84535051
Varianza de l	532,897436	Varianza de l	667,9821429
Curtosis	-0,92636669	Curtosis	-0,172443924
Coefficiente de	0,27503683	Coefficiente de	-0,826395798
Rango	74	Rango	77
Mínimo	97	Mínimo	94
Máximo	171	Máximo	171
Suma	1681	Suma	1125
Cuenta	13	Cuenta	8

	pre test		POS TEST
CODIGO	NOMBRE	T-LEGER-1	T-LEGER-1
P1	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	5:35	4:20
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	5:56	
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERRERA	3:00	4:36
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	6:00	6:45
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	5:56	
P6	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	6:20	6:13
P7	LUNA YARIT VILLALOVOS	6:45	
P8	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	4:20	
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	4:10	
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	1:45	2:04
P11	VALENTINA RAMIREZ PARDO	5:54	
P12	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	4:48	
P13	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	3:35	
P14	VALENTINA CASTIBLANCO SANABRIA		5:05
P15	JHON JANNER MORENO		5:03
P16	LEIDY NATALIA SANCHES TORRES		3:05
P17	CHARID LEON ARIZA		3:08
P18	MARGARITA ROJAS CASTIBLANCO		1:28
P19	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIETO		4:56
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO		2:35

	TEST		POS TEST	
	Columna1		Columna1	
	Media	0,20534188	Media	0,16710069
	Error típico	0,01714527	Error típico	0,02534788
	Mediana	0,23263889	Mediana	0,16805556
	Moda	0,24722222	Moda	#N/A
	Desviación es	0,06181816	Desviación es	0,07169463
	Varianza de l	0,00382148	Varianza de l	0,00514012
	Curtosis	0,02644964	Curtosis	-0,71897057
	Coefficiente de	-0,87687318	Coefficiente de	0,10725209
	Rango	0,20833333	Rango	0,22013889
	Mínimo	0,07291667	Mínimo	0,06111111
	Máximo	0,28125	Máximo	0,28125
	Suma	2,66944444	Suma	1,33680556
	Cuenta	13	Cuenta	8

# ANEXO # 9 PRUEBAS ESPECIFICAS FINALES

CODIGO	pre test		post test		CODIGO	pre test		post test		CODIGO	pre test		post test	
	nombre	TEST DE FUENTE DE FUOT	nombre	TEST DE FUENTE DE FUOT		nombre	TEST DE SPAGAT	nombre	TEST DE SPAGAT		nombre	TEST SPUI	nombre	TEST SPUI
P1	IZETH VANESA CABRERA MARRIGAL	43	P1	IZETH VANESA CABRERA MARRIGAL	22	P1	IZETH VANESA CABRERA MARRIGAL	38	P1	IZETH VANESA CABRERA MARRIGAL	38	P1	IZETH VANESA CABRERA MARRIGAL	7
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	50	P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	17	P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	35	P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	43	P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	44
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HER	46	P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HER	32	P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HER	28	P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HER	32	P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HER	13
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	35	P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	62	P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	42	P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	42	P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	13
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	40	P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	16	P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	27	P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	27	P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	7
P6	SOFIA DANIELA OLIVOS PINILLOS	24	P6	SOFIA DANIELA OLIVOS PINILLOS	5	P6	SOFIA DANIELA OLIVOS PINILLOS	5	P6	SOFIA DANIELA OLIVOS PINILLOS	5	P6	SOFIA DANIELA OLIVOS PINILLOS	7
P7	LUNA VARI VILALOVOS	10	P7	LUNA VARI VILALOVOS	26	P7	LUNA VARI VILALOVOS	23	P7	LUNA VARI VILALOVOS	23	P7	LUNA VARI VILALOVOS	5
P8	SARA Y SOFIA MORGOLON PABON	15	P8	SARA Y SOFIA MORGOLON PABON	30	P8	SARA Y SOFIA MORGOLON PABON	42	P8	SARA Y SOFIA MORGOLON PABON	42	P8	SARA Y SOFIA MORGOLON PABON	1
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	27	P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	1	P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	2	P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	2	P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	1
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	46	P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	23	P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	29	P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	29	P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	1
P11	VALENTINA RAMIREZ PABON	16	P11	VALENTINA RAMIREZ PABON	32	P11	VALENTINA RAMIREZ PABON	33	P11	VALENTINA RAMIREZ PABON	33	P11	VALENTINA RAMIREZ PABON	2
P12	ALEXANDRA BRUNETO TORRES	28	P12	ALEXANDRA BRUNETO TORRES	30	P12	ALEXANDRA BRUNETO TORRES	30	P12	ALEXANDRA BRUNETO TORRES	30	P12	ALEXANDRA BRUNETO TORRES	2
P13	MARINA JOSE WOLTES RODRIGUEZ	38	P13	MARINA JOSE WOLTES RODRIGUEZ	10	P13	MARINA JOSE WOLTES RODRIGUEZ	11	P13	MARINA JOSE WOLTES RODRIGUEZ	11	P13	MARINA JOSE WOLTES RODRIGUEZ	2
P14	JHON JANNER MORENO	2	P14	JHON JANNER MORENO	8	P14	JHON JANNER MORENO	8	P14	JHON JANNER MORENO	8	P14	JHON JANNER MORENO	1
P15	EDY NATALIA SANCHEZ TORRES	7	P15	EDY NATALIA SANCHEZ TORRES	10	P15	EDY NATALIA SANCHEZ TORRES	10	P15	EDY NATALIA SANCHEZ TORRES	10	P15	EDY NATALIA SANCHEZ TORRES	1
P16	CHARLO EDON ANZA ESPINILLO	8	P16	CHARLO EDON ANZA ESPINILLO	17	P16	CHARLO EDON ANZA ESPINILLO	17	P16	CHARLO EDON ANZA ESPINILLO	17	P16	CHARLO EDON ANZA ESPINILLO	11
P17	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIET	18	P17	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIET	25	P17	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIET	25	P17	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIET	25	P17	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIET	18
P18	MARIA FERNANDA MALDONADO	10	P18	MARIA FERNANDA MALDONADO	20	P18	MARIA FERNANDA MALDONADO	20	P18	MARIA FERNANDA MALDONADO	20	P18	MARIA FERNANDA MALDONADO	20
P19	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	12	P19	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P19	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P19	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P19	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	12
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	9	P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10	P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO	10
<p>Media 32,1538468 Media 12,125 Media 24,6828777 Media 12,0768231 Media 28,6220769 Media 10,3070623</p> <p>Error tipico 3,86121365 Error tipico 2,02641951 Error tipico 3,67838288 Error tipico 2,55018475 Error tipico 3,65694945 Error tipico 1,54695705</p> <p>Mediana 28 Mediana 9,5 Mediana 20 Mediana 10 Mediana 30 Mediana 10</p> <p>Moda 28 Moda 9,5 Moda 20 Moda 10 Moda 30 Moda 10</p> <p>Desviacion est 13,1646379 Desviacion est 7,01816582 Desviacion est 13,2626351 Desviacion est 8,12379251 Desviacion est 12,8676687 Desviacion est 5,5884463</p> <p>Variacion de 1 173,307698 Variacion de 1 48,2784091 Variacion de 1 175,897138 Variacion de 1 83,2419367 Variacion de 1 166,576923 Variacion de 1 31,2308775</p> <p>Coeficiente de 1 1,3498188 Coeficiente de 1 1,32485288 Coeficiente de 1 0,72821952 Coeficiente de 1 0,22105451 Coeficiente de 1 0,89626141 Coeficiente de 1 2,0088775</p> <p>Rango 41 Rango 41 Rango 51 Rango 28 Rango 41 Rango 41</p> <p>Maximo 59 Maximo 19 Maximo 52 Maximo 29 Maximo 43 Maximo 19</p> <p>Minimo 48 Minimo 28 Minimo 157 Minimo 29 Minimo 378 Minimo 14</p> <p>Suma 418 Suma 145,5 Suma 527 Suma 157 Suma 378 Suma 134</p> <p>Desvian 18 Desvian 26 Desvian 13 Desvian 18 Desvian 18 Desvian 13</p>														

	pre test		pos test	
CODIGO	NOMBRE	TEST DE GARZA	TEST DE GARZA	
P1	LIZETH VANESA CAPERA MADRIGAL	8	15	
P2	MERCY VANESA CASTILLO LARA	7		
P3	JENNIFER GERALDINE RODRIGUEZ HERR	13	17	
P4	ANGELA MARIA LOPEZ LEIVA	10	5	
P5	DANA VALENTINA MELO OTAVO	4		
P6	SOFIA DANIELA OLMOS PINILLOS	2	5	
P7	LUNA YARIT VILLALOVOS	5		
P8	SARAY SOFIA MOGOLLON PABON	4		
P9	CLAUDIA DANIELA OSPINA OTAVO	14		
P10	ISABELA GARCIA SUAREZ	4	12	
P11	VALENTINA RAMIREZ PARDO	7		
P12	ALEXANDRA BAQUETRO TORRES	4		
P13	MARIA JOSE MONTES RODRIGUEZ	6		
P14	VALENTINA CASTIBLANCO SANABRIA		15	
P15	JHON JANNER MORENO		5	
P16	LEIDY NATALIA SANCHES TORRES		7	
P17	CHARID LEON ARIZA		3	
P18	MARGARITA ROJAS CASTIBLANCO		2	
P19	CRISTINA ANGELICA HERRERA PRIETO		4	
	MARIA FERNANDA MALDONADO		22	
P20	MICHEL JULIANA HERRERA PRIETO		9	
	TEST		POS TEST	
	<i>Columna1</i>		<i>Columna1</i>	
	Media	6,76923077	Media	9,30769231
	Error típico	1,01371269	Error típico	1,74453217
	Mediana	6	Mediana	7
	Moda	4	Moda	5
	Desviación es	3,65499307	Desviación es	6,2900002
	Varianza de l	13,3589744	Varianza de l	39,5641026
	Curtosis	0,02438601	Curtosis	-0,5893497
	Coeficiente de	0,92004659	Coeficiente de	0,73030042
	Rango	12	Rango	20
	Mínimo	2	Mínimo	2
	Máximo	14	Máximo	22
	Suma	88	Suma	121
	Cuenta	13	Cuenta	13



## BIBLIOGRAFIA

- RAMOS SANTIAGO evaluación antropométrica y motriz condicional en niños adolescentes (2007)
- VLADIMIR ZARTSIORSKY metrología deportiva (1989)
- BAZQUEZ SANCHEZ DOMINGO, perspectiva en la evaluación en educación física y el deporte (1993)
- VICTOR LOPEZ, JESUS GOMEZ, MARTHA GONZALLES PACUAL, la evaluación en educación física revisión de modelos tradicionales y planteamiento de una alternativa, la evaluación formativa y comparativa (1988)
- ARTKINSON Y MCCLELLAND motivación de logro (1953)
- MARZANO libro de dimensiones del aprendizaje (1996)
- PIERON, M. (1988). “Didáctica de las actividades físicas y deportivas”. Madrid. Gymnos
- MOSSTON, M. (1996). “La Enseñanza de la Educación Física. La reforma de los estilos de enseñanza”. Barcelona. Hispano Europea.