

Proyecto “CARD”: modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva tenis de campo

Investigadores auxiliares:

Heiner Baquero Castellanos
Royer David Carreño Aguilar

Universidad de Cundinamarca
Facultad de ciencias del deporte y la educación física
Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deporte
Fusagasugá, 2017

Proyecto “CARD”: modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva tenis de campo

Investigadores auxiliares:

Royer David Carreño Aguilar

Heiner Baquero Castellanos

Tutores:

Martha Hernández

Jairo Hernán Acosta Téllez

Eduardo Ortega

Antonio Avendaño

Universidad de Cundinamarca

Facultad de ciencias del deporte y la educación física

Licenciatura en educación básica con énfasis en educación física recreación y deporte

Fusagasugá, 2017

Contenido

1. RESUMEN	16
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	18
3. OBJETIVOS	19
3.1 Objetivo general	19
3.2 Objetivos específicos	19
4 PROCESO METODOLÓGICO	20
4.1 Evaluación antropométrica:	21
4.1.1 Peso corporal:	21
4.1.2 Edad decimal:	21
4.1.3 Talla:	21
4.1.4 Índice de Masa Corporal:	21
4.1.5 Relación cintura cadera	21
4.1.6 Relación cintura talla	22
4.1.7 Porcentaje grasa	22
4.2 TEST DE CONDICIÓN FÍSICA	22
4.2.1 Resistencia:	22
4.2.2 Fuerza explosiva	22
4.2.3 Flexibilidad	23
4.2.4 Velocidad de reacción	23
4.3 PRUEBAS ESPECÍFICAS	23
4.3.1 Prueba del slalom acondicionado para tenis de campo	24
4.3.2 Prueba de dribling hacia arriba	24
4.3.3 Prueba de derecho	24
4.3.4 Prueba de revés	24
4.4 FACTORES SOCIO ECONÓMICOS INCIDENTES EN EL PROGRAMA	25
4.5 DISEÑO, EJECUCIÓN Y CONTROL DE LA PROPUESTA PEDAGÓGICA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA TENIS DE CAMPO	25
4.6.1 Habilidades docentes	26
4.7 ESTABLECER LAS INCIDENCIAS DEL PROGRAMA CARD EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA TENIS DE CAMPO	29
5 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	31
5.1 PERFIL ANTROPOMÉTRICO	31

5.1.1 Edad.....	31
5.1.2 Peso	¡Error! Marcador no definido.
5.1.3 Talla.....	¡Error! Marcador no definido.
5.1.4 IMC (índice de masa corporal)	33
5.1.5 ICC (índice cintura cadera)	34
5.1.6 ICT (índice cintura talla)	34
5.1.7 Porcentaje grasa	35
5.2 PERFIL CONDICIÓN FÍSICA	35
5.2.1 Velocidad de Reacción	35
5.2.2 Flexibilidad.....	36
5.2.3 Fuerza explosiva	36
5.2.4 Resistencia	37
5.3 PERFIL TÉCNICO MOTRIZ	37
5.3.1 Coordinación viso - manual.....	37
5.3.2 Coordinación óculo - manual	37
5.3.3 Golpe de drive	38
5.3.4 Golpe de revés	38
5.4 FACTORES SOCIO ECONÓMICOS QUE INCIDEN EN EL DISEÑO DEL PROGRAMA.	39
5.4.1 Medios de desplazamiento	39
5.4.2 Alergias, enfermedades y cirugías.....	40
5.4.3 Tiempo de desplazamiento	40
5.6 TEST FINALES	41
5.6.1 Peso	41
5.6.2 Talla.....	41
5.6.3 IMC (índice de masa corporal)	41
5.6.4 ICC (índice cintura cadera)	42
5.6.5 ICT (índice cintura talla)	42
5.6.6 Porcentaje grasa	42
5.6.7 Velocidad de reacción	43
5.6.8 Flexibilidad.....	43
5.6.9 Fuerza explosiva	44
5.6.10 Resistencia	44

5.6.11 <i>Coordinación viso manual</i>	44
5.6.12 <i>Coordinación óculo manual</i>	45
5.6.13 <i>Golpe de drive</i>	45
5.6.14 <i>Golpe de revés</i>	45
5.7 CARACTERIZACIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO DEL PROGRAMA CARD 2017 – II EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA TENIS DE CAMPO	46
5.7.1 <i>Habilidades docentes</i>	46
5.6 ESTABLECER LA INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA TENIS DE CAMPO	52
5.6.1 <i>Perfil antropométrico test inicial vs test final</i>	52
5.6.2 <i>Perfil condición física test inicial vs test final</i>	53
5.6.3 <i>Perfil técnico motriz test inicial vs test final</i>	53
6 CONCLUSIONES	55
7 RECOMENDACIONES	56
8 BIBLIOGRAFÍA	57
9 ANEXOS	58
<i>Anexo # 1</i>	58
<i>Anexo #2</i>	59
<i>Anexo # 3, 4, 5, 6.</i>	62
<i>Anexo #7</i>	63
<i>Anexo # 8 y 9.</i>	64
<i>Anexo # 10</i>	71

ÍNDICE DE TABLAS

<i>Tabla # 1 Edad decimal del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>31</i>
<i>Tabla # 2 Peso del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.</i>	<i>32</i>
<i>Tabla # 3 Talla del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>32</i>
<i>Tabla # 4 IMC (índice de masa corporal) del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.</i>	<i>33</i>
<i>Tabla # 5 ICC (índice cintura cadera) del grupo de tenis de campo del programa CARD 2017 –II.</i>	<i>34</i>
<i>Tabla # 6 ICT (índice cintura talla) del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>34</i>
<i>Tabla # 7 Porcentaje graso del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>35</i>
<i>Tabla # 8 Velocidad de Reacción del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>35</i>
<i>Tabla # 9 Flexibilidad grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>36</i>
<i>Tabla # 10 Fuerza explosiva del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>36</i>
<i>Tabla # 11 Resistencia del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>37</i>
<i>Tabla # 12 Coordinación viso – manual del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>37</i>
<i>Tabla # 13 Coordinación óculo – manual del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>38</i>
<i>Tabla # 14 Golpe de drive del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>38</i>
<i>Tabla # 15 Golpe de revés del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>39</i>
<i>Tabla # 16 Peso final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>41</i>
<i>Tabla # 17 Talla final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>41</i>
<i>Tabla # 18 IMC final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>41</i>
<i>Tabla # 19 ICC final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>42</i>
<i>Tabla # 20 ICT final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>42</i>
<i>Tabla # 21 Porcentaje graso final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>42</i>
<i>Tabla # 22 Velocidad de reacción final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>43</i>
<i>Tabla # 23 Flexibilidad final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>43</i>
<i>Tabla # 24 Fuerza explosiva final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>44</i>
<i>Tabla # 25 Resistencia final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>44</i>
<i>Tabla # 26 Coordinación viso manual final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>44</i>
<i>Tabla # 27 Coordinación óculo manual final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>45</i>
<i>Tabla # 28 Golpe de drive final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>45</i>
<i>Tabla # 29 Golpe de revés final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>45</i>
<i>Tabla # 30 Perfil antropométrico antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>52</i>
<i>Tabla # 31 Perfil condición física antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 -II.</i>	<i>53</i>
<i>Tabla # 32 Perfil técnico motriz antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.</i>	<i>54</i>

ÍNDICE DE GRAFICAS

<i>Gráfica # 1 Medios de desplazamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II</i>	39
<i>Gráfica # 2 Factores de salud del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>
<i>Gráfica # 3 Tiempo de desplazamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.</i>	<i>¡Error! Marcador no definido.</i>

1. RESUMEN

En el desarrollo de la investigación del macro – proyecto CARD en la universidad de Cundinamarca, se establecen las incidencias del modelo pedagógico basado en juegos y formas jugadas en niños de 9 a 12 años del municipio de Fusagasugá durante el periodo 2017 – II. La estructura del proyecto se fundamentó en fases las cuales constan de: un reconocimiento de tres perfiles; antropométrico, condición física y técnico motriz, a cada integrante de la disciplina deportiva tenis de campo, el segundo momento de identificar el perfil socioeconómico de los niños, el tercer de diseñar y controlar la propuesta pedagógica según los test iniciales, el cuarto momento caracterizar la propuesta pedagógica en los docentes y por ultimo establecer las posibles incidencias de la propuesta pedagógica en el grupo tenis de campo.

Teniendo en cuenta lo anterior el diseño del plan pedagógico de iniciación y formación deportiva basado en juegos y formas jugadas, tuvo como propósito superar lo enfoques tradicionales en el deporte formativo, logrando generar el gusto y la permanencia frente a la actividad física. Presentando un programa gratuito para todos los niños del municipio de Fusagasugá, y poder generar cambios físicos, sociales, emocionales, cognitivos en la comunidad.

Palabras claves: iniciación y formación deportiva, juegos y formas jugadas, tenis de campo.

Abstract

In the development of macro research, the CARD project at the University of Cundinamarca, the incidences of the pedagogical model based on games and forms played in children from 9 to 12 years old in the municipality of Fusagasugá during the period 2017 - II. The structure of the project was based on constant phases of: a recognition of three profiles; anthropometric, physical condition and motor technology, an integral instance of the sport discipline of tennis, the second moment of identification of the socioeconomic profile of children, the third design and the evaluation of the pedagogical proposal according to the initial tests, the fourth moment characterizing the pedagogical proposal in the cases and finally establish the possible incidences of the pedagogical proposal in the field tennis group.

Taking into account the above the design of the pedagogical plan of initiation and sports training based on games and forms played, aiming to overcome the traditional obstacles in the training sport, managing to generate taste and permanence in front of physical activity. Presenting a free program for all children of the municipality of Fusagasugá, and the power of the mind for all, social, emotional, cognitive in the community.

Keywords: initiation and sports training, plays and forms played, field tennis.

2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La implementación del programa CARD en la población del municipio de Fusagasugá se ha visto beneficiada en aspectos culturales, sociales y educativos. Por esta razón es importante reconocer al programa como innovador en el ámbito socio cultural y deportivo, pues a raíz de las problemáticas que se evidenciaron en la región del Sumapaz, no hay programas que den cobertura a la mayoría de la población de forma gratuita en más de nueve disciplinas deportivas en este caso en tenis de campo.

Debido a la poca acogida de los clubes a nivel municipal, hay una gran deserción de parte de los niños, esto se percibe por la falta de recursos de los niños al mantener una mensualidad en las disciplinas deportivas de los clubes a los cuales pertenecen, además de esto hay algunos escenarios que no les permiten la actividad deportiva cómodamente debido a los espacios o la gran cantidad de niños de diferentes clubes utilizando en la misma hora los espacios asignados por el centro deportivo.

También desde una perspectiva pedagógica, se tiene en cuenta a los programas metodológicos que se ofrecen a los niños, los cuales presentan modelos tradicionales monótonos poco llamativos, por ende, la importancia de conocer al niño en sus cualidades y poder brindar un óptimo desarrollo de sus dimensiones. Y por último aspecto a tratar es con base en la regularidad de los niños de bajos recursos que desertan al no tener las condiciones económicas para el sostenimiento de algunas disciplinas deportivas que tienen cuotas muy elevadas para niños de estratos bajos.

Por consiguiente, como pregunta a estas problemáticas evidenciadas en la iniciación y formación deportiva, se plantea como pregunta:

¿Cómo incide el modelo CARD basado en los juegos y formas jugadas de los niños participantes de la disciplina deportiva individual tenis de campo en el programa CARD 2017 – II?

3. OBJETIVOS

3.1 Objetivo general

- Indagar las posibles incidencias en el rendimiento deportivo, en la implementación del modelo CARD basado en el juego y las formas jugadas, en la iniciación y formación deportiva de niños de 9 a 12 años.

3.2 Objetivos específicos

- Reconocer la condición física – motriz, estado antropométrico de los niños participantes de la disciplina deportiva individual tenis de campo del programa CARD 2017 – II.
- Identificar los aspectos socio económicos de los niños integrantes de la disciplina deportiva individual tenis de campo del programa CARD 2017 – II.
- Diseñar y controlar la propuesta pedagógica en la iniciación y formación deportiva de la disciplina tenis de campo del programa CARD 2017 –II.
- Caracterizar el proceso pedagógico en la iniciación y formación deportiva de la disciplina tenis de campo de los docentes practicantes del programa CARD 2017 – II.
- Establecer la incidencia de la propuesta pedagógica en la disciplina deportiva tenis de campo del programa de iniciación y formación deportiva CARD 2017 – II.

4 PROCESO METODOLÓGICO

Durante el proceso que se llevó a cabo, se utilizó la investigación descriptiva, pues según Sampieri (1998) menciona estos estudios como: *“aquellos que permiten detallar situaciones y eventos, es decir como es y cómo se manifiesta determinado fenómeno y busca especificar propiedades importantes de personas, grupos, comunidades o cualquier otro fenómeno que sea sometido a análisis”*. (pág. 60)

Teniendo en cuenta lo que nos plantea este autor, se requiere de esta investigación para poder establecer las incidencias del programa, pues la estructura nos permite observar las situaciones que suceden implementando el modelo basado en el juego y las formas jugadas, y poder analizar aquellas situaciones que se generan en la disciplina deportiva tenis de campo.

También se toma como referente el enfoque mixto como nos menciona Paramo (2011) al utilizar este frente cualquier estudio es importante que los datos cualitativos y cuantitativos no deciden un paradigma, Gutiérrez, C (2003) plantean tres principios los cuales intentan solventar aquella dicotomía entre la información cualitativa y cuantitativa, el principio de la unidad de contrarios, la complejidad, la consistencia y la triangulación.

Por ende es importante resaltar que dentro de la investigación y la totalidad del fenómeno a estudiar, es significativo recolectar la información pertinente y observarlo desde diferentes miradas, pues los principios que abunda este enfoque es que la información cualitativa se puede convertir en cuantitativa y viceversa. Por esto es importante que en la investigación se recoja la información precisa del fenómeno a analizar, por consiguiente, el grupo de la disciplina deportiva tenis de campo.

El grupo de la disciplina deportiva tenis de campo consta en un primer momento de cinco niños los cuales fueron estudiados y analizados en los tres perfiles: antropométrico, condición física y técnico motriz. Esto para tener en cuenta en el desarrollo del proceso pedagógico, finalizando con tres niños donde se analizan de nuevo en los tres perfiles nombrados y la incidencia del programa en el grupo en general.

En este apartado se plasmaron las fases del proyecto CARD 2017 –II de la disciplina deportiva tenis de campo, y se presenta la estructura frente a los indicadores que se tuvieron en cuenta para el reconocimiento, identificación, diseño, ejecución y control, la

caracterización y el establecimiento de las incidencias en la iniciación y formación deportiva de la propuesta pedagógica en el grupo de niños participantes.

4.1 Evaluación antropométrica:

4.1.1 Peso corporal:

El sujeto se colocará en el centro de la balanza desnudo, sin que su cuerpo haga contacto con ningún objeto aledaño, se registra el peso en kilogramos.

4.1.2 Edad decimal:

Es la edad real del niño calculada en decimales, sirve para mejorar la precisión de los cálculos antropométricos, también para realizar comparaciones válidas. Ramos, S (2007), se necesita la fecha de nacimiento del niño y la fecha actual en la que se encuentra ese día.

Se resta el año actual con el decimal correspondiente al día, menos el año en que nació y el decimal correspondiente según la tabla. Ramos, S (2007, pág. 34). *Ver anexo # 1.*

4.1.3 Talla:

El sujeto se coloca con los talones unidos en una superficie plana y de espalda a una pared totalmente perpendicular al piso que debe estar escalada en centímetros, el sujeto debe tener alineados todos los segmentos, el peso del cuerpo debe estar distribuido entre ambas piernas, la cabeza debe estar orientada en el plano Frankfort y los brazos deben estar colgados a los lados del cuerpo. Después de una inspiración profunda el evaluador debe bajar la escuadra hacia el vertex para realizar la lectura.

4.1.4 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 los adultos. Se calcula dividiendo el peso en kilogramos por el cuadrado de la altura en metros (kg/m^2).

4.1.5 Relación cintura cadera

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

4.1.6 Relación cintura talla

Esta evaluación se realiza para descartar posibles riesgos cardiovasculares en los niños de la disciplina CARD 2017 – II.

Se toma la relación de la medida de la cintura con la estatura y esto determina un valor general que según la OMS presentan valores cualitativos de la siguiente manera: cuerpo de pera, cuerpo de manzana, cuerpo normal.

4.1.7 Porcentaje grasa

Este valor se requiere para descartar posibles riesgos cardio vasculares en los niños, la toma de este porcentaje de grasa corporal se toma bajo la bioimpedancia de la báscula electrónica Tanita BF lo cual genera el valor del porcentaje grasa de cada niño y delimita valores bajos, normales, posible riesgo y riesgo cardio vascular.

4.2 Test de condición física

4.2.1 Resistencia:

Determinar la potencia aeróbica máxima ó determinar el VO₂ máximo de forma indirecta. Se debe realizar 20 metros en forma continua al ritmo que marca el magnetófono (según el protocolo que corresponda). Al iniciar la señal el atleta deberá correr hasta la línea contraria (20 metros), pisarla y esperar escuchar la segunda señal para volver a desplazarse, el deportista debe intentar seguir el ritmo que marca el magnetófono que progresivamente irá incrementando el ritmo de carrera. El test finalizará en el momento que el ejecutor no pueda pisar la línea en el momento que lo marque el magnetófono.

A cada período rítmico lo denominaremos "palier" o "período" y tiene una duración de 1 minuto, los resultados se pueden determinar en la correspondiente tabla de baremación.

Calculo del Volumen Máximo de Oxígeno

$VO_2 \text{ máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$

4.2.2 Fuerza explosiva

Es un test de rendimiento que evalúa la potencia muscular del tren inferior a través de un salto longitudinal partiendo de la posición de pie.

El test de salto en longitud, si bien evalúa potencia de la musculatura extensora de rodillas, cadera y tobillos, tendría otros componentes como el peso corporal y la coordinación en el

salto. En el caso de los niños con sobrepeso, el rendimiento en el salto posiblemente sería pobre, aunque éste tuviera mayor potencia en su musculatura que un niño de peso normal.

4.2.3 Flexibilidad.

Este test nos ayuda a medir nuestra cualidad física de la Flexibilidad. Mide la elasticidad de la musculatura isquiotibial (capacidad de estiramiento).

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 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 testador (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 testador diga basta, con lo que queda claro que el descenso deberá realizarse lentamente y sin hacer rebotes. Anotación: Se anotarán los cms. que marque la regleta en el extremo de los dedos del ejecutante, pudiendo ser estos de signo Positivo o Negativo. Puesto que el valor CERO se encuentra a la altura de la planta de los pies del ejecutante, si se consigue bajar más abajo, los cms. conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cms. conseguidos tendrán signo negativo.

4.2.4 Velocidad de reacción

La prueba Bastón de Galton tiene como objetivo medir la velocidad de reacción desde el punto de vista de la coordinación óculo-manual. Su ejecución requiere una vara que disponga de una escala graduada en centímetros (aproximadamente de 60 centímetros de largo, 2,5 cm de diámetro y 0,5 kg. de peso) La escala tiene situado el punto 0 a 30 cm. de uno de los extremos de la vara.

4.3 Pruebas específicas

4.3.1 Prueba del slalom acondicionado para tenis de campo

Identificar en el ejecutante la capacidad de cambiar de dirección driblando la pelota sin perder control en el menor tiempo posible.

El ejecutante realizara un recorrido en zig-zag driblando hacia abajo una pelota con la raqueta de tenis rodeando ocho (8) conos colocados a intervalos regulares y alternándose en sentidos recíprocos al rodear cada uno de ellos en el menor tiempo posible, se indicarán claramente los lugares de inicio y terminación del recorrido, cronometrándose el tiempo total de la ejecución.

Colocado el ejecutante sobre la zona que marque el inicio, a una señal del aplicador, que coincide con la puesta en marcha del cronometro, realizara el recorrido en el menor tiempo que le sea posible es decir sin tocar los conos en orden progresivo del primero al octavo; el cronometro se parara al momento de pisar el sitio señalado como meta.

4.3.2 Prueba de dribling hacia arriba

Familiarizar a los alumnos con el material, ejercicio para desarrollar coordinación óculo-manual. El ejecutante bota la pelota con la raqueta colocando la palma de la mano hacia arriba, golpeándola una vez, tras botar, todo seguido hacia arriba, hacia arriba tras botar y lograr 30 golpes seguidos.

4.3.3 Prueba de derecho

Controlar el golpe de derecho en el campo de mini-tenis. El aplicador estará ubicado en la **T** y le lanzara alternamente diez bolas al derecho del ejecutante, que estará al otro lado de la malla ubicado en la línea final del campo de mini-tenis, donde tratara de devolverlas al otro lado del campo en la zona de juego.

4.3.4 Prueba de revés

Controlar el golpe de revés en el campo de mini-tenis. El aplicador estará ubicado en la **T** y le lanzara alternamente diez bolas al revés del ejecutante, que estará al otro lado de la malla ubicado en la línea final del campo de mini-tenis, donde tratara de devolverlas al otro lado del campo en la zona de juego.

4.4 Factores socio económicos incidentes en el programa

Dentro del desarrollo de la propuesta pedagógica, se requiere información general sobre los factores socioeconómicos que inciden en el programa CARD 2017 – II. Con base en esto se ha creado un instrumento que permita la recolección de información de cada uno de los niños y niñas integrantes de la disciplina deportiva tenis de campo.

La ficha socio económica es un instrumento descrito, por medio de este se reconocen los aspectos sociales y económicos como los datos personales, descripción familiar, (estrato, dirección, medio de transporte que utiliza) *Ver anexo # 2.*

Teniendo estos factores es de importante relevancia y rigurosidad tenerlos presentes en cada intervención pues no todos los integrantes del grupo llegan en las mismas condiciones con respecto a sus compañeros.

4.5 Diseño, ejecución y control de la propuesta pedagógica en la disciplina deportiva tenis de campo

Con base en el reconocimiento de los perfiles: antropométrico, condición física y técnico motriz de cada integrante de la disciplina deportiva tenis de campo del programa CARD 2017 – II, es importante diseñar un plan pedagógico de trabajo para poder establecer posibles incidencias del modelo basado en el juego y las formas jugadas, por lo cual el proceso será guiado y estructurado por las campanas estructurales de Forteza, A y Ramírez, E (2012). *Ver anexo # 7.*

Teniendo en cuenta lo anterior es importante resaltar que el proceso que se tuvo en cuenta dentro de la planificación, ejecución y control del proceso pedagógico está encaminado a la estructura que nos plantean los autores, los cuales brindan el esquema sobre condiciones determinantes y condicionales con respecto a las direcciones del entrenamiento con base en las manifestaciones de velocidad, resistencia, flexibilidad y fuerza.

Este plan se estructuró con base en un volumen de la carga por tiempo, en que las determinantes y condicionales siempre deben tener el 100 % por cada endociclo planteado, también es de referir que el proceso que se tuvo en cuenta para la estructuración fue la

dinámica, ciclaje y/o ondulación de la carga, este proceso estuvo a cargo de los maestros formadores y los investigadores auxiliares con una duración de seis (6) horas semanales, catorce (14) semanas y tres (3) meses.

El desarrollo de la propuesta fue basado en el modelo de Forteza (2012) quien nos menciona tres momentos importantes para el desarrollo del proceso, un plan grafico que nos permite modular el 100 % de la carga mediante porcentajes en las direcciones del entrenamiento: determinantes y condicionales, un plan literal en la distribución de las capacidades fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, por ultimo cuadros de doble entrada los cuales eran direccionados con estructuras de la sesión por los tres momentos inicial, central y final, del formato realizado por el grupo CARD. *Ver anexos 8, 9 y 10.*

4.6 Caracterización del proceso pedagógico en la iniciación y formación deportiva, en la disciplina deportiva individual tenis de campo del programa card 2017 – ii.

4.6.1 Habilidades docentes

Con base en lo planteado anteriormente es importante reconocer que la labor docente incide también en la propuesta pedagógica y que a su vez, en la estructura de sus métodos concepciones y demás se resaltaron las habilidades docentes dentro del proceso con el grupo de la disciplina deportiva tenis de campo del programa CARD 2017 –II. *Ver anexos 3, 4, 5 y 6.*

Se entiende que la comunicación en el proceso de enseñanza aprendizaje de los docentes con los alumnos es un proceso continuo que se da en las sesiones de clase, por tanto, el concepto de comunicación se comprende como: *“un proceso de intercambio de información, en el que un emisor transmite a un receptor algo a través de un canal esperando que, posteriormente, se produzca una respuesta de dicho receptor, en un contexto determinado”.*

Teniendo en cuenta este concepto global de comunicación, se describe la estructura y elementos que la comprenden: **emisor** (el que emite el mensaje), **receptor** (el que recibe el mensaje y lo interpreta), **mensaje** (es la información que se quiere transmitir), **canal** (el medio por el cual se trasmite el mensaje), **código** (conjunto de signos y reglas que forman

un lenguaje y ayudan a codificar el mensaje) y el **contexto** (conjunto de circunstancias-hora, fecha, etc.).

Por consiguiente, es importante la habilidad del docente para comunicarse la cual debe ir inmersa en su desarrollo teórico-práctico de la sesión de entrenamiento que se realiza con el grupo de la disciplina deportiva tenis de campo y así poder establecer la incidencia del profesor en las interacciones con los niños y las niñas del programa CARD.

Con base en la elaboración global de comunicación, se comprende esta habilidad docente inmersa en las prácticas profesoras y la importancia de la influencia de esta habilidad en las interacciones con las comunidades. Tannen (1999) y Zabalza (2007) el docente no solo imparte conocimientos, sino que es necesario que se relacione y se comunique con sus alumnos para que se brinde afecto y seguridad, por consiguiente, el dominio de la comunicación en la enseñanza y el dialogo con el alumno inducen el éxito del docente, lo que se llama competencia o habilidad comunicativa.

También como habilidad docente dentro de la propuesta pedagógica, la organización de todo un trabajo con las comunidades es importante para desde la planificación, ejecución, materiales y distribución que realiza el docente con su grupo de trabajo.

Entendiendo como parte fundamental de una sesión de clase como lo menciona Pieron (1988) la organización consiste en facilitar los ambientes de enseñanza aprendizaje, además de ofrecer a los estudiantes las máximas posibilidades de participación en las mejores condiciones de seguridad.

Tomando lo mencionado por el autor es importante reconocer que la planificación la ejecución y la toma de decisiones deben hacerse de manera rigurosa antes durante y después de cada actividad con el grupo que el docente tiene a cargo, por ende, el docente practicante del programa CARD, debe planificar, en los tres momentos de la clase inicial, central y final. Además de tener coherencia con lo planteado en sus objetivos de clase y el desarrollo en la interacción con los niños, la implementación de todo el material para propiciar un ambiente de aprendizaje, pues hay que tener en cuenta que el modelo es juego y forma jugada, es indispensable que haya una planificación acorde con la edad de los niños participantes de las disciplinas deportivas en este caso el tenis de campo.

Teniendo en cuenta lo que nos menciona Trujillo, F (2009) de los aspectos importantes a tener en cuenta dentro de la organización de la clase se destacan: la pedagogía de cada

docente Contreras (1994), los métodos de enseñanza Delgado (1991), por el número de personas dentro de un grupo de trabajo Lucena (1994), en la organización de las tareas Rivera (2000), y por último la estructura de las tareas Siedentop (1998).

Cabe resaltar que estos aspectos dentro de la sesión de entrenamiento se incluyen como parte de la formación docente que el docente practicante vinculado con el programa debe tener en cuenta en el proceso de enseñanza aprendizaje con los niños, y así poder observar y analizar las posibles incidencias que el docente con sus conocimientos comparte a sus alumnos.

Por tanto, la habilidad docente de organizar determina una gran cantidad de elementos que deben estar presentes dentro de la estructura de la clase del programa CARD basado en el juego y las formas jugadas por parte de los docentes practicantes.

Otra de las habilidades que debe estar presente de manera continua en los procesos de enseñanza – aprendizaje con niños de 9 a 12 años es la motivación.

Según Bisquerra (2000) nos menciona que:

La motivación es un constructo teórico-hipotético que designa un proceso complejo que causa la conducta. En la motivación intervienen múltiples variables (biológicas y adquiridas) que influyen en la activación, direccionalidad, intensidad y coordinación del comportamiento encaminado a lograr determinadas metas (p. 165).

Tomando en cuenta lo mencionado por el autor es importante que aquel constructo que causa una conducta este inmerso en las tareas intrínsecas y extrínsecas de cada docente practicante, puesto que el logro de los objetivos planteados en el proceso pedagógico da cuenta del grado de satisfacción de los niños por volver a retomar intervenciones divertidas y flexibles en el hacer práctico del docente alumno.

También es importante reconocer que la motivación debe ir inmersa antes, durante y después de la sesión de clase, pues la motivación en el docente según Amans-Passaga y Dugal (2009), en la intención de procurar que las actividades sean más divertidas y el querer adaptarlas para que les cuesten menos esfuerzos realizarlas/aprenderlas.

Además de esto es importante que el docente cree un ambiente motivacional desde diferentes aspectos sociales, afectivos y emocionales, es decir que para el docente practicante del CARD cuando cada niño ingresa a la sesión de clase, ya debe estar

vinculando esta habilidad docente para que la clase sea amena, divertida y puedan lograr aprendizajes significativos con los demás compañeros y las actividades planteadas por el maestro.

Por último hay que reconocer que los procesos de cada comunidad, culturalmente nos han dejado la evaluación como evidencia para el desarrollo de los contenidos, objetivos, temas, actividades y demás, esto además de ser una habilidad docente es importante reconocerla que dentro de su complejidad para evaluar a un niño de forma integral.

Según Laforucade (s,f) nos menciona que la evaluación es:

“La etapa del proceso educativo que tiene como finalidad comprobar, de manera sistemática, en que medida se han logrado los objetivos propuestos con antelación. Entendiendo a la educación como un proceso sistemático, destinado a lograr cambios duraderos y positivos en la conducta de los sujetos, integrados a las misma, en base a objetivos definidos de forma concreta, precisa, social e individualmente aceptables”.

Tomando como referente a este autor es importante que además de una comprobación de que si alcanzamos los objetivos propuestos o no por el programa, es de vital importancia que el docente posea una noción intrínseca y extrínseca de como evaluar un proceso pedagógico o los aprendizajes que se dan al interior de la clase, por esta razón las particularidades de la evaluación deben ser de manera constantes de tal forma que permita un convenio entre las diferentes posibilidades multidimensionales que tiene el ser humano en el ser, saber, hacer y actuar de la clase.

En aspectos generales frente a las habilidades docentes enunciadas anteriormente, se comprende que dentro de las posibles incidencias que pueden haber dentro del programa CARD basado en el juego y la formas jugadas, la influencia de los maestros con sus distintos modelos pedagógicos, las concepciones epistémicas, las experiencias y las reflexiones que se hacen después de la sesión de clase, debe ser notoria pues estos son los que fomentan ambiente de aprendizaje donde recíprocamente el docente aprende de sus estudiantes, y los estudiantes del maestro.

4.7 Establecer las incidencias del programa card en la disciplina deportiva tenis de campo

En este proceso se estableció el grado de significancia o la diferencia significativa de los diferentes perfiles que se plasmaron anteriormente, con base en la prueba t student que se obtiene un resultado si es acorde con el 0,05 igual o menor se encuentra una diferencia significativa y por ende una diferencia porcentual, en cuanto mejoró y se establece en una regla de tres con el promedio de test inicial por cien dividido por el promedio del test final. Con base en lo anterior se establece que si las posibles diferencias significativas no son iguales o menores a 0.05, se describe que hay tendencias a aumentar, mantenerse o disminuir los valores de cada indicador

5 ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

En el siguiente apartado se dará a conocer los resultados del grupo de la disciplina deportiva tenis de campo el cual consta de cinco (niños) entre las edades de 8 a 13 años, como observación general correspondiente a la edad es que hay un niño que no está en el rango de 9 a 12 años propuesto, debido a que su edad la cumplió en el transcurso del programa.

También resaltar que en la toma de los test finales se contó con tres (3) niños, puesto que la demás población no se vincula con la edad establecida dentro de la propuesta pedagógica, además de que dos niños salieron del programa por situaciones educativas.

Toda la información recolectada se analizó con base en los siguientes documentos: el libro de Santiago Ramos (2007) *“Evaluación Antropométrica y Motriz condicional de niños y adolescentes”*. Zatsiorsky (1989) *“Metrología Deportiva”*. Y por último las comprensiones a nivel motriz de la disciplina deportiva del docente Antonio Avendaño tomando en cuenta a Miguel Crespo principal exponente del tenis de campo en la ITF.

Las descripciones de los estadígrafos estarán expresadas de la siguiente manera: Promedio, Desviación Estándar (d.s), valor mínimo (MIN), valor máximo (MAX), Coeficiente de Correlación (Correlación), Covarianza (covar), percentil.

5.1 Perfil antropométrico

5.1.1 Edad

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
EDAD	11,38	±	1,60	9,59	11,22	14,05

Tabla # 1 Edad decimal del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

La edad decimal del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 11,38 años. La edad MIN de 9,59 años y un resultado Max de 11,22 años, presentando una desviación estándar de 1,60 y con un coeficiente de Variación de 14,05. Significa que este

comportamiento de edad en el grupo se valora como medio homogéneo proponiendo para la implementación del trabajo practico conformar dos subgrupos.

5.1.2 Peso

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
PESO	36	±	6,59	28,9	44,5	18,3

Tabla # 2 Peso del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.

El peso del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 36. El peso Min de 28,9 kg y un resultado Max de 44,5 kg, presentando una desviación estándar de 6,59 y con un coeficiente de Variación de 18,30. Al realizar la comparación del promedio con el estudio desarrollado por Santiago ramos, se determina que tiene una valoración por encima de la media correspondiente a 60,6. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones con dos grupos puesto que se presenta como medio homogéneo.

Se estudian cinco (5) niños que oscilan entre los once años de edad, en que el 20% tiene un bajo peso, el otro 20% tiene sobre peso y el 60% posee un peso normal, el grupo es medio homogéneo, por esto se recomienda que los trabajos aeróbicos y anaeróbicos a lácticos sean trabajados durante las sesiones de clase, y dar aviso a los acudientes de aquellas problemáticas nutricionales y de salud de los niños participantes del tenis de campo.

5.1.3 Talla

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
TALLA	145,2	±	79,2	136	154	5,45

Tabla # 3 Talla del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

La talla del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 145,2. La talla MIN de 136 cm y un resultado Max de 154 cm, presentando una desviación estándar de 9,17 y con un coeficiente de Variación de 5,45. Al realizar la comparación del promedio con el estudio desarrollado por Santiago ramos, se determina que tiene una valoración por encima de la media correspondiente a 63,6. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones en un solo grupo puesto que se presenta como homogéneo.

Esto indica que los niños del grupo de tenis de campo tienen una estatura ideal, entonces el desarrollo de su cuerpo está en muy buenas condiciones.

5.1.4 IMC (índice de masa corporal)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
IMC	17,15	±	3,19	12,35	20,77	18,6

Tabla # 4 IMC (índice de masa corporal) del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 –II.

El IMC del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 17,15. La MIN de 12,35% y un resultado Max de 20,77%, presentando una desviación estándar de 3,19 y con un coeficiente de Variación de 18,60. Se determina que tiene una valoración por encima de la media correspondiente a 52. Se recomienda desarrollar actividades o sesiones en tres grupos puesto que se presenta como heterogéneo.

Se trabajarán ejercicios aeróbicos donde la utilización de la energía sean las grasas, y por consiguiente dar aviso a los padres por posibles problemáticas dentro de su salud y poder brindar charlas nutricionales debido al desconocimiento de algunos padres.

5.1.5 ICC (índice cintura cadera)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
INDICE C-C	0,91	±	0,06	0,87	1,01	6,59

Tabla # 5 ICC (índice cintura cadera) del grupo de tenis de campo del programa CARD 2017 –II.

La índice cintura cadera del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 0,91. Un resultado Min de 0,87 cm y un resultado Max de 1,01 cm, presentando una desviación estándar de 0,06 y con un coeficiente de Variación de 6,59. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones en un solo grupo puesto que se presenta como homogéneo.

Esto indica que el 80% de los niños tienen un índice normal y el 20 % de ellos tiene posible riesgo cardio vascular y bajo pesos, se recomienda establecer medidas nutricionales y un plan de entrenamiento de acuerdo a la mejorara de estas problemáticas.

5.1.6 ICT (índice cintura talla)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
ICT	0,49	±	0,06	0,44	0,58	12,24

Tabla # 6 ICT (índice cintura talla) del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

La índice cintura talla del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 0,49. Un resultado Min de 0,44 cm y un resultado Max de 0,58 cm, presentando una desviación estándar de 0,06 y con un coeficiente de Variación de 12,24. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones en dos grupos puesto que se presenta como medio homogéneo.

Esto indica que el 80% de los niños tienen un índice normal y el 20 % de ellos tiene posible riesgo cardio vascular y bajo pesos, se recomienda establecer medidas nutricionales y un plan de entrenamiento de acuerdo a la mejorara de estas problemáticas.

Según la OMS, este grupo se encuentra en valores normales de bajo riesgo.

5.1.7 Porcentaje grasa

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
% GRASO	13,7	±	6,98	5	24	50,94

Tabla # 7 Porcentaje grasa del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En el porcentaje grasa del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 13,7. Un resultado Min de 5% y un resultado Max de 24%, presentando una desviación estándar de 6,98 y con un coeficiente de Variación de 50,94. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones en tres grupos puesto que se presenta como heterogéneo.

Esto indica que el 80% de los niños tienen un índice saludable y el 20 % de ellos tiene posible exceso de grasa, se recomienda establecer medidas nutricionales y un plan de entrenamiento de acuerdo a la mejorara de estas problemáticas.

5.2 Perfil condición física

5.2.1 Velocidad de Reacción

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
VELOCIDAD	19	±	4,94	13	25	17	0,45

Tabla # 8 Velocidad de Reacción del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de velocidad de contracción simple de 19 cm con un percentil 62. Lo que quiere decir que estamos arriba de la media con un resultado MIN de 13 cm y un resultado Max de 25 cm, una desviación estándar de 4,94 cm, una correlación entre el intento N°1 y n°2 de 0,45 cm esto indica que es baja o dudosa la aplicación de este test, con una covarianza de 17 lo que indica que el grupo es medio homogéneo.

Se recomienda para el trabajo de velocidad de reacción dividir el grupo en dos, y a partir de juegos y formas jugadas mejorar.

5.2.2 Flexibilidad

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
FLEXIBILIDAD	4,8	±	9,12	-7	17	62	0,99

Tabla # 9 Flexibilidad grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de flexibilidad de 4,8 cm con un percentil 44,8 Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado MIN de -7 cm y un resultado Max de 17 cm, una desviación estándar de 9,12 cm, una correlación entre el intento N°1 y n°2 de 0,99 cm esto indica que es excelente la aplicación de este test, con una covarianza de 62 lo que indica que el grupo es heterogéneo y se recomienda dividir en tres grupos.

Se recomienda realizar juegos y formas jugadas que vayan encaminada para mejorar la flexibilidad de la musculatura isquiotibial y dorsal.

5.2.3 Fuerza explosiva

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
FUERZA EXPLOSIVA	137,4	±	28,38	112	185	20,65	0,97

Tabla # 10 Fuerza explosiva del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 137,4 con un percentil 27,4 Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado MIN de 112 cm y un resultado Max de 185 cm, una desviación estándar de 28,38, una correlación entre el intento N°1 y n°2 de 0,97 esto indica que el coeficiente de fiabilidad es excelente en la aplicación de este test, con una covarianza de 20,65 lo que indica que el grupo es heterogéneo.

Se recomienda dividir en tres el grupo y realizar juegos y formas jugadas encaminadas a mejorar la fuerza explosiva del tren inferior.

5.2.4 Resistencia

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
RESISTENCIA	04:08	±	04:00	00:51	06:12	10.3

Tabla # 11 Resistencia del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 0,17 con un percentil 36 Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado Min de 0:51 seg, y un resultado Max de 6:12 min, una desviación estándar de 0,09, con una covarianza de 52,9 lo que indica que el grupo es medio homogéneo,

Se trabaja con el grupo dividido en dos y se realizan juegos y formas jugadas encaminadas a mejorar la potencia aeróbica máxima.

5.3 Perfil técnico motriz

5.3.1 Coordinación viso - manual

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
SLALOM	3,8	±	1,64	2	5	7,96	0,85

Tabla # 12 Coordinación viso – manual del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 3,80 lo que indica que está por debajo de la media con un resultado mínimo de 2 y un resultado máximo de 5, encontrando una desviación estándar de 1,64 y un coeficiente de correlación de 0,85 esto indica que es alta o muy buena la aplicación de esta prueba, con una covarianza de 7,96 lo que indica que el grupo es homogéneo.

Es importante realizar juegos y formas jugadas encaminadas a mejorar la coordinación viso manual del niño.

5.3.2 Coordinación óculo - manual

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
CONTROLES	3,80	±	1,79	2	6	6,6	0,60

Tabla # 13 Coordinación óculo – manual del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 3,80 lo que indica que está por debajo de la media con un resultado mínimo de 2 y un resultado máximo de 6, encontrando una desviación estándar de 1,79 y un coeficiente de correlación de 0,60 esto indica que es baja o dudosa la aplicación de esta prueba, con una covarianza de 6,6 lo que indica que el grupo es homogéneo.

Se invita a realizar juegos y formas jugadas encaminadas al trabajo de coordinación óculo manual y actividades dirigidas a la coordinación. Para la mejora de esta capacidad.

5.3.3 Golpe de drive

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
DRIVE	4,00	±	1,58	2	6	3,52	0,89

Tabla # 14 Golpe de drive del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 4,00 lo que indica que está por debajo de la media con un resultado mínimo de 2 y un resultado máximo de 6, encontrando una desviación estándar de 1,58 y un coeficiente de correlación de 0,89 esto indica que es alta o muy buena la aplicación de esta prueba, con una covarianza de 3,52 lo que indica que el grupo es homogéneo.

La importancia de realizar juegos y formas jugadas encaminadas al trabajo de coordinación óculo manual. Para la mejora de esta capacidad.

5.3.4 Golpe de revés

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR	CORREL
--	-------	---	-----	-----	-----	-------	--------

REVÉS	4,00	±	1,58	2	6	2,64	0,86
-------	------	---	------	---	---	------	------

Tabla # 15 Golpe de revés del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 4,00 lo que indica que está por debajo de la media con un resultado mínimo de 2 y un resultado máximo de 6, encontrando una desviación estándar de 2,59 y un coeficiente de correlación de 0,86, esto indica que es alta o muy buena la aplicación de esta prueba, con una covarianza de 2,64 lo que indica que el grupo es homogéneo.

Se encomienda trabajar y realizar juegos y formas jugadas encaminadas al mejoramiento de la técnica de golpe de revés en sus diferentes fases (preparación, golpe y finalización).

5.4 Factores socio económicos que inciden en el diseño del programa.

5.4.1 Medios de desplazamiento



Gráfica # 1 Medios de desplazamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En esta grafica se observa que el 60% de los niños se desplaza en su bicicleta al CAD centro académico deportivo, el 20% se desplaza caminando y el 20% se moviliza en carro. Esto significa que la mayoría del grupo de los niños participantes de la disciplina deportiva tenis de campo se desplaza en bicicleta, por ende el gasto energético es evidente cuando llegan a su práctica de entrenamiento, es conveniente que las cargas se moderen frente a los niños que se esfuerzan por llegar al centro, el gasto energético va ser más elevado con respecto a los niños que llegan en mejores condiciones durante la sesión de entrenamiento.

5.4.2 Alergias, enfermedades y cirugías



Gráfica # 2 Factores de salud del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En la siguiente grafica se puede observar que el 100% de los niños del grupo de la disciplina deportiva tenis de campo esta saludable, y que no posee algunas alteraciones en su cuerpo, tampoco algún tipo de anormalidad en su salud.

5.4.3 Tiempo de desplazamiento



Gráfica # 3 Tiempo de desplazamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

La grafica numero 5 nos muestra que el 40% de los niños tarda en llegar al centro académico deportivo CAD entre 1 a 15 minutos, el otro 40% tarda entre los 16 a 30 minutos, el 20% se toma en llegar al centro deportivo entre 31 a 45 minutos.

Se comprende que el tiempo de traslado algunos viven apartados del centro académico deportivo CAD por ende el tiempo que gastan en llegar es notable, se debe tener en cuenta aquellos niños que se desplazan más tiempo de lo normal para las intensidades planteadas en las sesiones de entrenamiento.

5.6 Test finales

Perfil antropométrico

5.6.1 Peso

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Peso	37,07	±	19,23	33,1	44,3	192,77

Tabla # 16 Peso final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El peso del grupo tenis de campo se encuentra en un promedio de 37.07. El peso Min de 33.1 kg y un resultado Max de 44.3 kg, presentando una desviación estándar de 19,23 y con un coeficiente de variación de 192.77. Al realizar la comparación del promedio con el estudio de Santiago Ramos se determina que tiene una valoración por encima de la media de 75. El grupo se presenta como heterogéneo.

5.6.2 Talla

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Talla	144,67	±	72,68	137	154	199,06

Tabla # 17 Talla final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En los resultados de la talla encontramos que el grupo se encuentra en un promedio de 144.67. La talla Min de 137 cm y un resultado Max de 154 cm, presentando una desviación estándar de 72.68 y con un coeficiente de variación de 199.06, al realizar la comparación con los datos de la tabla de Santiago Ramos se determina que tiene una valoración por encima de la media de 68.33, según los resultados obtenidos el grupo se presenta como heterogéneo.

5.6.3 IMC (índice de masa corporal)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
IMC	18,26	±	9,13	18,01	18,68	199,89

Tabla # 18 IMC final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis en IMC se encuentra en un promedio de 18.26 el valor Min en 18.01% y el valor Max de 18.68%, presentando una desviación estándar de 9.13 y con un coeficiente de variación de 199.89, esto determina que tiene una valoración por encima de la media de 76.67, el grupo se presenta como heterogéneo.

5.6.4 ICC (índice cintura cadera)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
ICC	0,90	±	0,45	0,89	0,91	199,96

Tabla # 19 ICC final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

La índice cintura cadera del grupo se encuentra en un promedio de 0.90. Un resultado Min de 0.89 cm y un resultado Max de 0.91 cm, arrojando una desviación estándar de 0,45 y un coeficiente de variación de 199.96. Los resultados arrojados nos dicen que el grupo se presenta como heterogéneo.

5.6.5 ICT (índice cintura talla)

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
ICT	0,49	±	0,25	0,45	0,54	197,71

Tabla # 20 ICT final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se campo en el índice cintura talla se encuentra en un promedio de 0.49. Un resultado Min de 0.45 cm y un resultado Max de 0.54 cm, con una desviación estándar de 0.25 y un coeficiente de variación de 197. 71. Estos resultados nos muestran que el grupo es heterogéneo.

5.6.6 Porcentaje grasa

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
% Graso	14,53	±	7,36	13,6	16,2	197,41

Tabla # 21 Porcentaje grasa final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo en el porcentaje grasa se encuentra en un promedio de 14.53. Un resultado Min de 13.6% y un resultado Max de 16.2%, presenta una desviación estándar de 7.36, con un

coeficiente de variación de 197.41. Los resultados obtenidos nos muestran que el grupo es heterogéneo.

Perfil condición física

5.6.7 Velocidad de reacción

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Vel. de reacción	20	±	8,19	11	27	244,34

Tabla # 22 Velocidad de reacción final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En velocidad de contracción simple el grupo de tenis de campo se encuentra en un promedio de 20 cm con un percentil de 68.33. Lo que indica que estamos arriba de la media con un resultado Min de 11 cm y un resultado Max de 27 cm, una desviación estándar de 8,19 y con un coeficiente de variación de 244.34, lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

5.6.8 Flexibilidad

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Flexibilidad	9,67	±	5,13	4	14	188,38

Tabla # 23 Flexibilidad final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de flexibilidad de 9.67 cm con un percentil de 65.67 lo que quiere decir que estamos por encima de la media con un resultado Min de 4 cm y un resultado Max de 14 cm, una desviación estándar de 5.13, un coeficiente de variación de 188.38, lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

5.6.9 Fuerza explosiva

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Fuerza explosiva	148,67	±	35,53	122	189	418,43

Tabla # 24 Fuerza explosiva final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis en fuerza explosiva se encuentra en un promedio de 148.67, con un percentil de 44, lo que nos indica que se encuentran por debajo de la media con un resultado Min de 122 cm y un resultado Max de 189 cm, una desviación estándar de 35.53, con un coeficiente de variación de 418.43, lo que nos indica que este grupo es heterogéneo.

5.6.10 Resistencia

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
resistencia	05:36,0	±	00:31,0	05:02,0	06:05,0	30:01,1

Tabla # 25 Resistencia final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis se encuentra en un promedio de 05:36.0 con un percentil de 58.33 lo que quiere decir que nos encontramos por encima de la media con un resultado Min de 05:02.0 min, y un resultado Max de 6:05.0 min, una desviación estándar de 00:31.0, con una covarianza de 30,01.1, lo que indica que el grupo es heterogéneo.

Perfil técnico motriz

5.6.11 Coordinación viso manual

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Coordinación viso manual	5	±	2,63	4	6	190,12

Tabla # 26 Coordinación viso manual final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En la coordinación viso manual el grupo se encuentra en la media con un resultado de 5 lo que indica que esta está por encima de la media según los baremos de Zatsiorsky, con un resultado Min de 4 y un resultado Max de 6, encontrando una desviación estándar de 2.63 y un coeficiente de variación de 190.12 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

5.6.12 Coordinación óculo manual

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Controles	6	±	3,11	5	7	192,98

Tabla # 27 Coordinación óculo manual final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo en coordinación óculo manual se encuentra en un promedio de 6 lo que nos indica que está por encima de la media con un resultado Min de 5 y un resultado Max de 7, encontrando una desviación estándar de 3.11 y un coeficiente de varianza de 192.98 lo que nos indica que el grupo se presenta como heterogéneo.

5.6.13 Golpe de drive

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Golpe de drive	5,33	±	2,71	5	6	196,95

Tabla # 28 Golpe de drive final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

En golpe de drive el grupo se encuentra en un promedio de 5.33 lo que nos indica que se encuentra por arriba de la media con un resultado Min de 5 y un resultado Max de 6, encontrando una desviación estándar de 2.71 y un coeficiente de variación de 196.95 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

5.6.14 Golpe de revés

	MEDIA	±	D.E	MIN	MAX	COVAR
Golpe de revés	4,33	±	2,50	3	6	173,33

Tabla # 29 Golpe de revés final del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

El grupo de tenis en el golpe de revés se encuentra en un promedio de 4.33 lo cual nos indica que se encuentra por debajo de la media según los baremos de Zatsiorsky, con un resultado Min de 3 y un resultado Max de 6, encontrando una desviación estándar de 2.50, un coeficiente de variación de 173.33 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

5.7 Caracterización del proceso pedagógico del programa CARD 2017 – ii en la disciplina deportiva tenis de campo

5.7.1 Habilidades docentes

Con base en la recolección de la información de las habilidades docentes comunicación, organización motivación y evaluación se obtuvieron unos puntajes previos que permitieron brindar unos porcentajes, en los cuales quedan plasmados cada uno de los indicadores con mayor recurrencia con las cualidades prácticas de la sesión de clase: nunca, ocasionalmente, frecuentemente y siempre.

Se tomó en cuenta que dentro de los porcentajes del 0 a 25% nunca se hacía esa habilidad, del 26 al 50 % ocasionalmente se realizaba, el 51 al 75 % frecuentemente se utilizaba y por último el 76 al 100% si siempre se tuvo en cuenta dentro del proceso de enseñanza – aprendizaje en la iniciación y formación deportiva del modelo CARD basado en el juego y las formas jugadas de la disciplina deportiva tenis de campo. Resaltando en la elaboración de los análisis e interpretaciones que son generales por cada habilidad con respecto a los porcentajes.

Comunicación

En los resultados obtenidos del proceso pedagógico guiado por los investigadores auxiliares y maestros formadores se tuvieron en cuenta cuatro aspectos importantes de esta habilidad la comunicación verbal, no verbal, tipos – habilidades y técnicas donde se obtuvieron unos valores cuantitativos.

En la comunicación verbal se obtuvo un porcentaje del 75 % en los aspectos que lo componen, siendo así que se realiza frecuentemente el buen uso del léxico, claridad y asignación de trabajos, pero en algunos como coherencia y procesar el registro de la enseñanza aprendizaje se realiza ocasionalmente.

El otro ítem de la comunicación es no verbal, el cual se obtuvo un porcentaje de 56,25 %. Teniendo en cuenta es importante que ocasionalmente se creaban códigos gestuales o ejemplificaciones con los estudiantes, y frecuentemente se utilizaba la gestualización en las explicaciones y correcciones, también se manejaba la demostración del profesor para una comprensión de las actividades, movimientos que debían realizar.

En el factor de tipos y habilidades se obtuvo un porcentaje del 68,75 %, con respecto a los tipos se destacó la asignación de tareas de los docentes hacia los niños y frecuentemente se realizaban canales bidireccionales con los niños y ocasionalmente se brindaba horizontalidad entre los canales comunicativos de los niños con los docentes. En las habilidades comunicativas el afianzamiento del saber escuchar respetuosamente al profesor, y a los niños en las sugerencias pertinentes que se realizaban durante la clase.

Con respecto a las técnicas comunicativas es importante que la mayoría de los indicadores estuvieron presentes durante las sesiones de clase, donde se obtuvo el 87,5 %, ubicación con los niños al hablar siempre era la apropiada, a veces el tono de voz no era el adecuado, pero se presentaba frecuente en los momentos de las sesiones, y por último el manejo de las interferencias comunicativas en la clase siempre era la adecuada en los momentos precisos. Con respecto a la síntesis de esta habilidad es importante que el dialogo, la expresión corporal las habilidades comunicativas estén presentes antes, durante y después de la sesión de clase, pues los niños se adecuan a que el docente tome las decisiones para después ellos proponer.

Organización

En esta habilidad docente es de vital importancia antes de la intervención con los niños, puesto que su planificación en los factores que vinculan una práctica se debe tomar decisiones y planes antes, durante y después de la clase.

En primera instancia el indicador “que enseña”, en los procesos que se adquieren dentro del programa la presentación del plan clase, las actividades coherentes a lo planteado, las finalidades lógicas de cada juego y las fases del aprendizaje de los niños, el valor obtenido fue de 80%, frecuentemente se realizan los aspectos mencionados anteriormente.

En segunda instancia el indicador “en donde”, presento un porcentaje del 93,3% dentro de los factores que comprenden este indicador, los espacios siempre fueron lo mejor aprovechados por los docentes, puesto que la cantidad fue la suficiente para la cantidad de

población que llegaba a la sesión de clase, en la distribución de los espacios siempre era optima puesto que cada niño pudo interactuar con el otro sin esperar, la ubicación de los docentes frente a explicaciones frecuentemente se realizó conforme a las actividades planteadas.

El tercer factor que se destaca en la organización es el “cuándo” indicado en tiempo, los cuales presentaron un valor de 75 %, por lo cual es relevante destacar que frecuentemente los tiempos eran acordes con la mayoría de las actividades planteadas en las sesiones de clase, hubo falencias en el momento de intercambiar o variar actividades pues algunas veces los practicantes llegaban tarde y por ende perdían la noción del tiempo de las actividades, es importante que en este proceso los tiempos estipulados en el programa fueron idóneos para los niños los cuales se intervinieron, pues siempre se buscaba un aprendizaje significativo en el mayor tiempo posible debido a las inasistencias de algunos niños.

Por otra parte también como un indicador importante de la organización se encuentra la “metodología” cuyo valor conceptual y experiencial fue importante dentro del proceso pedagógico con un valor del 74,5%, esto se comprendió en que cada docente con sus concepciones y modelos de enseñanza impartía las intervenciones con los niños, debido a la diversidad de métodos y modelos de enseñanza, el afianzamiento con los niños se daba en la medida que el docente tenía un buen nivel de juego o actividades muy bien planteadas, la utilización de estilos de enseñanza heteroestructurantes fue muy notoria puesto que la condición de los niños estaba muy arraigada al mando directo o la enseñanza basada en la tarea.

En última instancia resaltar el indicador de “con que” alusivo a los recursos, como resultado fue 85,8 %, lo que indico que los recursos suplían la necesidad de cada uno de los niños participantes de la clase, pero en el momento de utilización de materiales hubo falencias porque no se usaron de la manera óptima durante la sesión de clase, la organización y cuidado de los recursos de parte de los niños y docentes frecuentemente estaba presente dentro de las clases pues se realizaba la reflexión del cuidado de los implementos que nos permitieron el desarrollo de la clase

Como síntesis general de esta habilidad, es que por la planificación minuciosa que se debe realizar con la comunidad a intervenir debe ser de manera coherente con lo que se realiza

en la práctica, puesto que, en algunos casos los tiempos, actividades, recursos, etc. No eran lo mejor aprovechados conforme a lo que se planteaba en el diario de clase, tener en cuenta que el trabajo con los niños de estas edades debe ser constante, creativo y transformador.

Motivación

Como tercera habilidad docente se propuso la motivación como un eje fundamental del proceso pedagógico el cual se desglosa en cuatros indicadores que fueron viables para observar si, estos estaban presentes dentro de la clase de cada intervención de los docentes.

En un primer momento se tomó en cuenta la motivación interna el cual fue de 62,5%, con respecto a los factores que determinan este indicador se resalta los intereses socio culturales que los docentes brindaban a los niños, las actividades acordes con las necesidades de movimiento de los niños en algunos casos fueron contradictorias, puesto que no hay apropiación de las etapas que debe pasar el niño en tenis de campo, por último los factores climáticos incidieron en el docente para el desarrollo de las actividades y por supuesto en los niños también al encontrar los escenarios inundados de agua.

En segunda instancia la motivación externa presento un valor de 74,2%. Como resultado del proceso frente a este indicador fue el perfil que manejaban los docentes en los juegos contra los niños, es importante reconocer que los niños ven en su profesor un ejemplo a seguir, por este caso si jugaba bien siempre querían estar con el profe que los retara. También las charlas constantes con los niños estuvieron de una u otra manera orientadas hacia los aprendizajes significativos de ellos, pues los espacios de descanso, hidratación o normalización se prestaban para hablar de cosas diferentes al tenis de campo, por ejemplo, en su diario vivir que era lo que hacían, etc.

Otro indicador a tener en cuenta fue la motivación positiva en los niños con un valor del 89,9%, lo cual indica que la aceptación de los niños con los profes de respeto y confianza se fueron fortaleciendo en las interacciones, algunas actividades por lo novedosas causaron gusto en ellos, finalizando con la participación de todas las actividades siempre fue constante dentro del proceso pedagógico.

Por último, se tuvo en cuenta la motivación negativa como una estrategia motivacional la cual fue de 78,1%, no se usaron los chantajes ni la evaluación como factores que logran incidir en la participación de los niños, pero siempre hubo aceptación de parte de los niños con penitencias, castigos físicos para quien no hiciera bien los juegos, quien estuviera

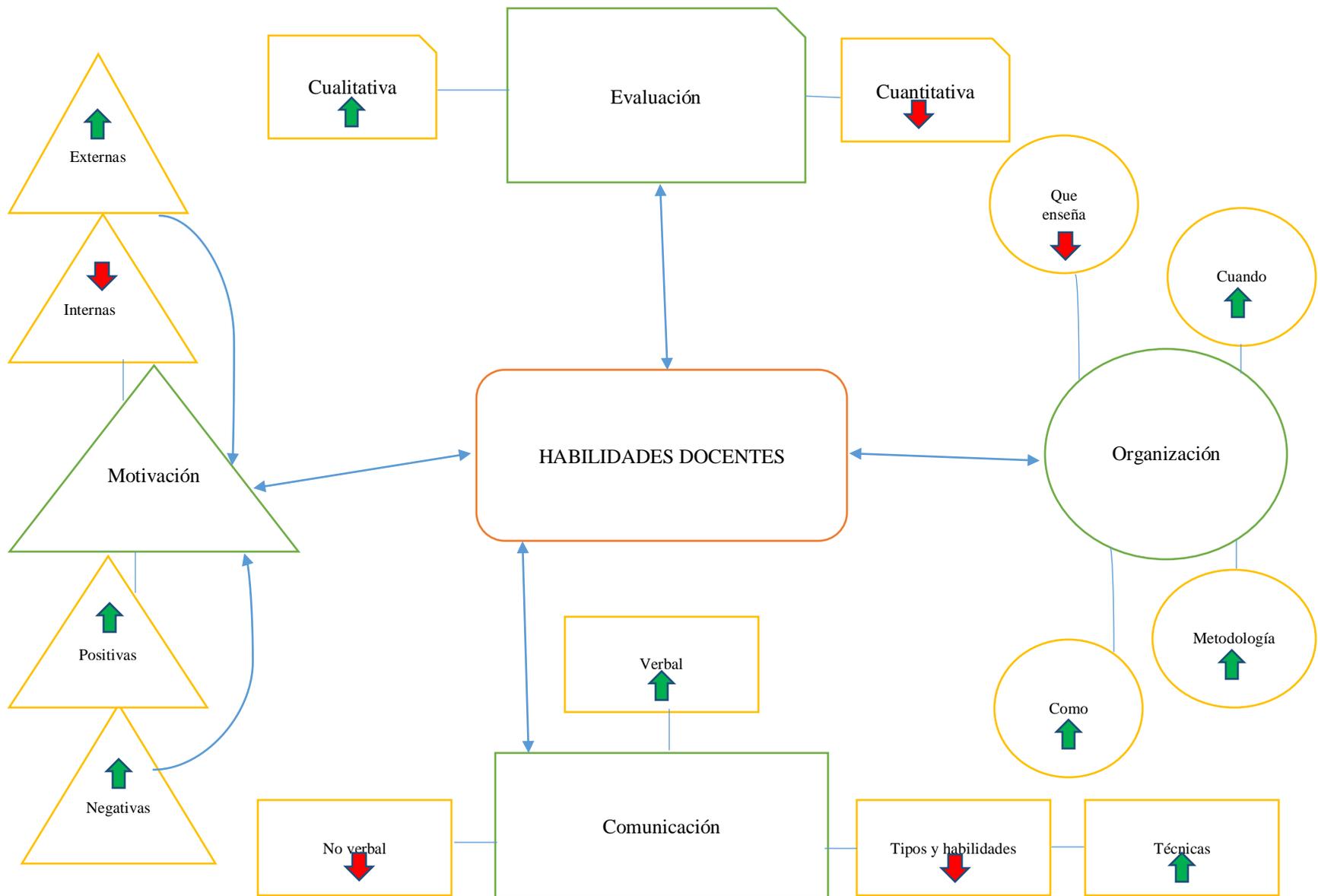
haciendo cosas diferentes a las planteadas por el profesor, quienes no cuidaran el material de trabajo.

En resumen, de esta habilidad docente es importante que como agentes motivantes siempre estemos mucho más allá de lo que acostumbra estar el docente puesto que los niños de estas edades a veces presentan problemáticas familiares, económicas, sociales, etc. Por ende, es importante que el profe motive a los niños cada vez que intervenga con los grupos.

Evaluación

Realmente se plasman las experiencias significativas como métodos de observación para poder evaluar aquellos aprendizajes que se dieron dentro de las practicas profesoras con los niños, no se tuvo una noción de los aspectos relevantes del formato, puesto que el proceso no se evidenciaba por resultados, se tomó en cuenta las reflexiones de aquellos niños cualitativamente hablando del grado de gusto por la disciplina y por las actividades planteadas por cada uno de los profesores.

Como síntesis general de las habilidades docentes es que en cada uno de los indicadores se plasma las acciones que utilizan los docentes incluyendo sus fundamentos teóricos, capacidades reflexivas, artísticas, sus experiencias y las colocan en función de ambientes de aprendizaje para los niños, esto comienza hacer relevante dentro de los modelos y estilos de enseñanza que el maestro consolida en su práctica deportiva.



5.6 Establecer la incidencia del programa CARD en la disciplina deportiva tenis de campo

En el siguiente apartado se evidenciará la significancia que tuvo el programa CARD basado en el juego y las formas jugadas de la disciplina deportiva tenis de campo, y la valoración del grupo en cada uno de sus perfiles antropométrico, condición física y técnico motriz.

Esto se realizó bajo la prueba t student para dos muestras emparejadas, en este caso los test iniciales y los test finales del grupo de la disciplina deportiva tenis de campo, cabe resaltar que los estadígrafos estarán fundamentados en media, desviación estándar (D.E) y la significancia.

5.6.1 Perfil antropométrico test inicial vs test final

	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			DESPUES DEL ENTRENAMIENTO			SIGNIFICANCIA
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
PESO	36,60	±	19,14	37,07	±	19,23	0,30
TALLA	144	±	72,39	144,67	±	72,68	0,18
IMC	17,54	±	8,85	18,26	±	9,13	0,42
ICC	0,90	±	0,45	0,90	±	0,45	0,77
ICT	0,47	±	0,24	0,49	±	0,25	0,42
% GRASO	13,17	±	6,89	14,53	±	7,36	0,26

Tabla # 30 Perfil antropométrico antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 – II.

Con respecto a la tabla anterior se presentan los indicadores que componen el perfil antropométrico donde no hay diferencias significativas, pero cuando observamos los promedios hay una tendencia al aumento en los factores de peso, talla, IMC, ICT y %

graso. Con respecto al ICC hay una tendencia a mantenerse dentro del promedio de bajo riesgo cardiovascular.

5.6.2 Perfil condición física test inicial vs test final

	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			DESPUES DEL ENTRENAMIENTO			SIGNIFICANCIA
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
FLEXIBILIDAD	9,33	±	8,02	9,67	±	5,13	0,87
V. DE REACCIÓN	16	±	3,61	20	±	8,19	0,44
F. EXPLOSIVA	142	±	38,20	148,67	±	35,53	0,06
RESISTENCIA	04:30,3	±	01:14,0	05:36,0	±	00:31,8	0,26

Tabla # 31 Perfil condición física antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa CARD 2017 -II.

En la tabla # 16 podemos observar que el perfil de condición física del grupo de la disciplina deportiva tenis de campo, no presenta diferencias significativas en ninguno de sus factores, pero hay tendencias a mejorar en todos los indicadores de este perfil.

5.6.3 Perfil técnico motriz test inicial vs test final

	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			DESPUES DEL ENTRENAMIENTO			SIGNIFICANCIA
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E	
SLALOM	4	±	2,45	5	±	2,63	0,23
CONTROLES	4	±	2,58	6	±	3,11	0,07
DRIVE	4,33	±	2,50	5,33	±	2,71	0,23
REVÉS	3,33	±	2,08	4,33	±	2,50	0,23

*Tabla # 32 Perfil técnico motriz antes y después del entrenamiento del grupo tenis de campo del programa
CARD 2017 – II.*

Se puede observar que en la tabla de perfil técnico motriz ninguno de los factores presenta una diferencia significativa, pero en todos los factores se determina una tendencia a mejorar cada indicador técnico motriz.

Con respecto a las tablas anteriores se pudo evidenciar que no hubo ninguna diferencia significativa entre las generalidades de los perfiles, pero el programa tuvo una tendencia a aumentar los factores de cada perfil, en el físico y técnico motriz el programa incidió de tal manera que mejoraron un porcentaje bueno, pero no alcanzo a ser significativo dentro del proceso pedagógico basado en los juegos y formas jugadas.

6 CONCLUSIONES

1. Es importante que en todo proceso metodológico del entrenamiento deportivo se requiera de un diagnóstico a la comunidad a intervenir y así poder tener un punto de partida para la iniciación y formación deportiva de cada integrante del programa CARD en la disciplina deportiva tenis de campo.
2. Los integrantes de la disciplina deportiva tenis de campo en su mayoría presentaban índices de bajos recursos por su perfil socio económico, pero lamentablemente aun comprenden el tenis como deporte de muchos costos que nos les permite acceder a muchas competiciones o festivales por el tabú del dinero en este deporte.
3. En el diseño y ejecución del programa fue de vital importancia establecer los parámetros de las direcciones del entrenamiento con las manifestaciones de las capacidades condicionales del niño, pero esto se complica cuando no hay claridad en los fundamentos y como se debe estructurar dentro de las campañas estructurales de Forteza, A (2012) para dinamizar el proceso con los niños y docentes de la disciplina deportiva tenis de campo.
4. La vinculación de nuevos profesores incide dentro del programa CARD puesto que cada uno tiene sus modelos y estilos de enseñanza que en algunos niños algunas veces choca y debido a esto el traspaso a otros deportes más llamativos para ellos. Y también el ejemplo de ser docente exige mucho más que solo asistir, el llegar temprano, el proponer no solo una actividad para toda la clase, el compromiso con la comunidad debe estar inmerso dentro de nuestro diario vivir.
5. El programa CARD incidió en el grupo de la disciplina deportiva tenis de campo, con porcentajes muy bajos, pues el clima, los padres y labores académicas no permiten la asistencia constante de los niños, por ende el programa por ser gratuito no hay exigencia de los niños en asistir a las clases, es importante reconocer que los juegos y las formas jugadas son determinantes en los niños a estas edades, puesto que quieren divertirse, distraerse, y poder llegar a un lugar distinto al que están acostumbrados en su diario vivir.

7 RECOMENDACIONES

1. Como primera recomendación la vinculación de nuevos investigadores auxiliares y docentes practicantes, se deben hacer con antelación, puesto que los cambios bruscos de las metodologías de enseñanza de los docentes nuevos afectan a los niños, sino se realiza un empalme de reconocimiento a la comunidad a la cual se va intervenir.
2. Es importante que todo investigador auxiliar que se quiera vincular al programa CARD tenga consolidado lo básico del entrenamiento deportivo, aplicación de toma de test, para que sea viable con la comunidad ejercer un proceso riguroso, confiable y que toda la información recolectada sea acorde con las necesidades del proyecto.
3. Hay que tener en cuenta que solo se está dando posibilidad a los niños que estudian en jornadas diurnas, puesto que los horarios de clase son en la tarde, si se quiere abarcar la mayoría de la población, la practica debería ofrecerse en horarios de la mañana, para poder vincular niños y niñas que estudien en la jornada contraria a sus estudios académicos.

8 BIBLIOGRAFÍA

- 7.1 La falsa dicotomía entre investigación cuantitativa y cualitativa (4). pdf. (n. d).
- De, P., & Crespo, M. (2016). PRE-TENIS Y MINI-TENIS : SESIÓN PRÁCTICA por Miguel Crespo Celda 1 . INTRODUCCIÓN 1 . 1 ., (January 1995).
- El docente como potenciador del aprendizaje del lenguaje en el aula de educación infantil. (2015).
- Estudio, T. D. E. (2001). Capitulo IV metodologia de la investigacion. 4. 1.
- Feu Molina, S. (2000). La observación como instrumento de evaluación en las clases de educación física, 85–94.
- Forteza, A y Hernandez, E. (2012). *Teoria, metodologia y planificacion del entrenamiento deportivo*.
- Naranjo Pereira, M. L. (2009). Motivación : Perspectivas Teóricas Y Algunas Consideraciones De Su Importancia En El Ámbito Educativo. *Revista Educación*, 33(2), 153–170. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v33i2.510>
- Ricardo, J. (2013). Motivación en las clases de Educación Física : Algunas consideraciones a partir de observaciones en escuelas de contextos de vulnerabilidad.
- Trujillo, F. (2010). La organización del grupo-clase y de las tareas en la clase de Educación Física. *EmásF: Revista Digital de Educación Física*, 2(2), 14–24. Retrieved from <http://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=3175419%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3175419&orden=245434&info=link%5Cnhttp://dialnet.unirioja.es/download/articulo/3175419.pdf>
- Zatsiorsky, V. (1989). *Metrologia deportiva*.

9 ANEXOS

Anexo # 1

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	enero	febrero	marzo	abril	mayo	junio	julio	agosto	septiembre	octubre	noviembre	diciembre
1	000	085	162	247	329	414	496	581	666	748	833	915
2	003	088	164	249	332	416	499	584	668	751	836	918
3	005	090	167	252	334	419	501	586	671	753	838	921
4	008	093	170	255	337	422	504	589	674	756	841	923
5	011	096	173	258	340	425	507	592	677	759	844	926
6	014	099	175	260	342	427	510	595	679	762	847	929
7	016	101	178	263	345	430	512	597	682	764	849	932
8	019	104	181	266	348	433	515	600	685	767	852	934
9	022	107	184	268	351	436	518	603	688	770	855	937
10	025	110	186	271	353	438	521	605	690	773	858	940
11	027	112	189	274	356	441	523	608	693	775	860	942
12	030	115	192	277	359	444	526	611	696	778	863	945
13	033	118	195	279	362	447	529	614	699	781	866	948
14	036	121	197	282	364	449	532	616	701	784	868	951
15	038	123	200	285	367	452	534	619	704	786	871	953
16	041	126	203	288	370	455	537	622	707	789	874	956
17	044	129	205	290	373	458	540	625	710	792	877	959
18	047	132	208	293	375	460	542	627	712	795	879	962
19	049	134	211	296	378	463	545	630	715	797	882	964
20	052	137	214	299	381	466	548	633	718	800	885	967
21	055	140	216	301	384	468	551	636	721	803	888	970
22	058	142	219	304	386	471	553	638	723	805	890	973
23	060	145	222	307	389	474	556	641	726	808	893	975
24	063	148	225	310	392	477	559	644	729	811	896	978
25	066	151	227	312	395	479	562	647	731	814	899	981
26	068	153	230	315	397	482	564	649	734	816	901	984
27	071	156	233	318	400	485	567	652	737	819	904	986
28	074	159	236	321	403	488	570	655	740	822	907	989
29	077		238	323	405	490	573	658	742	825	910	992
30	079		241	326	408	493	575	660	745	827	912	995
31	082		244		411		578	663		830		997

Anexo #2



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: _____

Describe 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 # 3, 4, 5, 6.

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.

<p>1. NUNCA: Marca con una (X) si la ejecución del docente - practicante no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.</p>	<p>2. OCASIONALMENTE: Marca con una (X) si la ejecución del docente - practicante es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador</p>	<p>3. FRECUENTEMENTE: 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</p>	<p>4. SIEMPRE: Marca con una (X) si la ejecución del docente - practicante es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .</p>
--	---	---	---

FECHA:		HABILIDAD DOCENTE COMUNICACION				LUGAR:												
NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO:					NOMBRE INVESTIGADORAUXILIAR OBSERVADOR:													
INDICADORES	CRITERIOS A OBSERVAR																	
	CLASES DE COMUNICACIÓN				TIPOS Y HABILIDADES				TECNICAS									
	VERBAL		1	2	3	4	NO VERBAL		1	2	3	4						
	VERBAL ORAL:				EXPRESIÓN CORPORAL:				TIPOS									
	<p><u>Léxico:</u> adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes</p> <p><u>Coherencia:</u> maneja coherencia y secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones</p> <p><u>Claridad:</u> maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase.</p> <p>Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación</p> <p>Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases</p>				<p><u>Gestualización:</u> Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones</p> <p>Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase</p> <p>Se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones</p> <p>Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta.</p> <p>Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación</p>				<p><u>Unidireccional:</u> uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas</p> <p><u>Bidireccional:</u> Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes</p> <p><u>Multidireccional:</u> permite <u>horizontalizar</u> los canales de comunicación entre estudiantes</p> <p>HABILIDADES COMUNICATIVAS Afianza en sus estudiantes el saber escuchar y el maestro también lo hace respetuosamente</p> <p>Escucha sugerencias de los estudiantes y las tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades</p> <p>Corrige expresiones inadecuadas en sus estudiantes resaltando una buena comunicación</p>				<p><u>Ubicación:</u> maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos</p> <p><u>Tono de voz:</u> adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados</p> <p><u>Modulación:</u> modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrando la atención de los estudiantes</p> <p><u>La pregunta:</u> utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación</p> <p>Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado</p>		1	2	3	4

Anexo #7

control					X				X	X					X	
chequeos					X					X					X	
competencias									X	X				X	X	
D	100	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
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															
ciclaje		3:1.				4:1.					4.1					
del al		28 al 3	4 al 10	11 al 17	18 al 24	25al 1	2al 8	9al 15	16 al 22	23al 29	30 al 5	6 al 12	13 al 19	20al 26	27 al 3	
mes		septiembre				octubre					noviembre					

Anexo # 8 y 9.

SEPTIEMBRE						
PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 28 AL 3 DE SEPTIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 28 AL 3	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
4	T1	41	15	8	18	41
5	T2	41	12	10	19	41
9	POTENCIA	15		15		15
8	FUERZA EXPLOSIVA	18	8	10		18
10	VELOCIDAD DE REACCIÓN	20	10		10	20
3	TEST	45	15	15	15	45
	CONDICIONALES					
7	RESISTENCIA ANAEROBICA ALA	42	22	10	10	42
11	FLEXIBILIDAD ACTIVA	18		7	11	18
6	COORDINACION VISO PEDICA	15		15		15
2	CHARLAS	15	8		7	15
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
12	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 04 AL 10 DE SEPTIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 04 AL 10	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
4	T1	67	22	15	30	67
5	T2	50	15	10	25	50
6	FUERZA EXPLOSIVA	18	8	10		18
8	VELOCIDAD DE REACCIÓN	36	16	12	8	36
3	TEST	45	15	15	15	45
	CONDICIONALES					
9	FUERZA	15		8	7	15
7	COORDINACION OCULO MANUAL	18	7	11		18
2	CHARLAS	21	7	9	5	21
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
10	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 11 AL 17 DE SEPTIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 11 AL 17	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
3	T1	80	24	18	38	80
4	T2	65	20	15	30	65
5	POTENCIA	20	10	10		20
6	VELOCIDAD DE	42	12	23	7	42

	REACCIÓN					
2	TEST	45	15	15	15	45
2	CONDICIONALES					
5	COORDINACION VISO PEDICA	18	9	9		18
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
7	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 18 AL 24 DE SEPTIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 18 AL 24	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
5	T1	65	20	14	31	65
6	T2	52	18	12	22	52
8	FUERZA EXPLOSIVA	18	8	10		18
7	VELOCIDAD DE REACCIÓN	18	6	6	6	18
3	TEST	45	15	15	15	45
	CONDICIONALES					
10	RESISTENCIA ANAEROBICA ALA	30	12	18		30
9	COORDINACION OCULO MANUAL	12	6	6		12
2	CHARLA	15	5	5	5	15
4	MOTIVACION	15		4	11	15
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
11	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

OCTUBRE						
ORDEN	PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 25 AL 01 DE OCTUBRE					
	DETERMINANTES	DEL 25 AL 01	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
2	T1	81	26	18	37	81
3	T2	81	37	21	23	81
5	FUERZA EXPLOSIVA	18	8	10		18
6	VELOCIDAD DE REACCIÓN	18	10	8		18
7	POTENCIA	18		8	10	18
	CONDICIONALES					
8	FLEXIBILIDAD ACTIVA	18		6	12	18
4	COORDINACION OCULO MANUAL	18		10	8	18
9	COORDINACION VISO PEDICA	18	9	9		18
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
10	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 02 AL 08 DE OCTUBRE						
	DETERMINANTES	DEL 02 AL 08	M	J	S	TIEMPO SEMANTAL
2	T1	90	31	24	35	90
3	T2	90	29	33	28	90
4	POTENCIA	15	9	6		15
6	VELOCIDAD DE REACCIÓN	15		5	10	15
7	COMPETENCIA	17			17	17
	CONDICIONALES					
8	FLEXIBILIDAD ACTIVA	18	11	7		18
5	COORDINACION OCULO MANUAL	25	10	15		25
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
9	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 09 AL 15 DE OCTUBRE						
	DETERMINANTES	DEL 09 AL 15	M	J	S	TIEMPO SEMANTAL
2	T1	90	29	23	38	90
3	T2	90	30	28	32	90
7	POTENCIA	30	15	15		30
5	VELOCIDAD DE REACCIÓN	14		7	7	14
4	FUERZA EXPLOSIVA	13	6	7		13
	CONDICIONALES					
6	COORDINACION VISO PEDICA	15	10		5	15
8	FLEXIBILIDAD PASIVA	18		10	8	18
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
9	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 16 AL 22 DE OCTUBRE						
	DETERMINANTES	DEL 16 AL 22	M	J	S	TIEMPO SEMANTAL
4	POTENCIA	27	9	10	8	27
3	CHEQUEOS	45	25	20		45
5	COMPETENCIA	90	15	15	60	90
6	CONTROLES	90	41	37	12	90
	CONDICIONALES					
2	PSICOLOGIA	18		8	10	18
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
7	NORMALIZACION	45	15	15	15	45

	TOTAL	360	120	120	120	
--	-------	-----	-----	-----	-----	--

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 23 AL 29 DE OCTUBRE						
	DETERMINANTES	DEL 23 AL 29	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
3	T3	110	36	27	47	110
4	FUERZA EXPLOSIVA	23	9	14		23
7	COMPETENCIA	90	32	22	36	90
	CONDICIONALES					
8	RESISTENCIA ANAEROBICA ALA	10		10		10
5	MOTIVACION	13		6	7	13
6	PSICOLOGIA	12	6	6		12
2	CHARLAS	12	7	5		12
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
9	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

NOVIEMBRE						
ORDEN	PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 30 AL 5 DE NOVIEMBRE					
	DETERMINANTES	DEL 30 AL 5	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
4	T1	80	30	25	25	80
5	T2	80	21	32	27	80
6	VELOCIDAD DE REACCIÓN	29	10	10	9	29
3	TEST	45	15	15	15	45
	CONDICIONALES					
7	RESISTENCIA ANAEROBICA ALA	24	8	8	8	24
1	CHARLAS	12	6		6	12
2	ACTIVACION	45	15	15	15	45
8	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 06 AL 12 DE NOVIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 06 AL 12	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
	T1	42	16	9	17	42
3	T2	122	37	35	50	122
4	VELOCIDAD DE REACCIÓN	18	10	8		18
7	FUERZA EXPLOSIVA	25	17	8		25
6	TEST	45		30	15	45
2	CONDICIONALES					
	COORDINACION	18	10		8	18

	OCULO MANUAL					
5	ACTIVACION	45	15	15	15	45
1	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
8	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 13 AL 19 DE NOVIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 13 AL 19	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
	T1	50	17	14	19	50
3	T2	94	30	30	34	94
4	POTENCIA	25	15	10		25
6	VELOCIDAD DE REACCIÓN	20	13	7		20
5	FUERZA EXPLOSIVA	25		14	11	25
8	TEST	45	15	15	15	45
2	CONDICIONALES					
	COORDINACION OCULO MANUAL	11			11	11
7	ACTIVACION	45	15	15	15	45
1	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
9	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 20 AL 27 DE NOVIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 20 AL 27	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
2	T3	100	10	45	45	100
3	COMPETECIA	90		45	45	90
5	POTENCIA	30	30			30
4	VELOCIDAD DE REACCIÓN	20	20			20
6	FUERZA EXPLOSIVA	30	30			30
	CONDICIONALES					
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45
7	NORMALIZACION	45	15	15	15	45
	TOTAL	360	120	120	120	

PLANEACIONES TENIS DE CAMPO SEMANA 28 AL 05 DE NOVIEMBRE						
	DETERMINANTES	DEL 28 AL 05	M	J	S	TIEMPO SEMANAL
3	T1	80	26	20	34	80
4	T2	80	28	19	33	80
6	POTENCIA	14		7	7	14
7	VELOCIDAD DE REACCIÓN	30	13	17		30
5	FUERZA EXPLOSIVA	30		14	16	30
	CONDICIONALES					
2	CHARLAS	20	7	13		20

8	FLEXIBILIDAD PASIVA	16	16				
1	ACTIVACION	45	15	15	15	45	
9	NORMALIZACION	45	15	15	15	45	
	TOTAL	360	120	120	120		

ciclaje	3:1.				4:1.					4:1.				
T1	41	67	80	65	81	90	90			80	42	50		80
T2	41	50	65	52	81	90	90			80	122	94		80
T3									110				100	
POTENCIA	15		20		18	15	30	27				25	30	14
CHEQUEOS								45						
CONTROLES								90						
COMPETENCIA						16		90	90				90	
VELOCIDAD DE REACCIÓN	20	36	42	18	18	15	14			29	18	20	20	30
FUERZA EXPLOSIVA	18	18		18	18		13		23		25	25	30	30
FUERZA BRUTA														
TEST	45	45	45	45						45	45	45		
tiempo total	180	216	252	198	216	226	237	252	223	234	252	259	270	234
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 27	28 al 3
mes	septiembre				octubre					noviembre				diciembre
magnitud	II	III	III	III	II	III	III	III	IV	II	II-III	III-IV	IV	IV
FLEXIBILIDAD ACTIVA	18				18	18								
RESISTENCIA AEROBICA														
RESISTENCIA ANAEROBICA ALA FUERZA	42			30					10	24				
PSICOLOGIA		15						18	12					
MOTIVACION				15					12					
FLEXIBILIDAD PASIVA							18							16
CHARLAS	15	21		15					12	12				20
COORDINACION OCULO MANUAL		18		12	18	25					18	11		
COORDINACIÓN VISO PEDICA	15		18		18		14							
ACTIVACION	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
NORMALIZACION	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Anexo # 10

SESION DE ENTRENAMIENTO

DEPORTE: _____ DISCIPLINA _____ FECHA-----

HORA _____

MAESTROS/FORMADORES: _____

OBJETIVO FISICO: _____

OBJETIVO TECNICO: _____

OBJETIVO TACTICO: _____

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. FINAL	MAGNITUD
•						

--	--	--	--	--	--	--

FIRMA MAESTRO/ FORMADOR
FIRMA METODOLOGO GENERAL

FIRMA INVESTIGADOR AUXILIAR

FIRMA METODOLOGO DISCIPLINAR

