

Proyecto CARD: modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y las Formas jugadas. Incidencias en disciplinas deportivas individuales y de conjunto.

Disciplina deportiva: Baloncesto

Co investigadores:

Yimi Nelson Parrado Martínez

Walter Giovanni Muñoz Pachón

Universidad de Cundinamarca

Facultad de ciencias del deporte y la educación física

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

2017

## Tabla de contenido

1 RESUMEN.....	6
2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	7
3 OBJETIVOS .....	8
<b>3.1 Objetivo General</b> .....	8
<b>3.2 Objetivos específicos</b> .....	8
4 PROCESO METODOLÓGICO .....	9
<b>4.1 Pruebas antropométricas</b> .....	9
<b>4.1.1 Peso corporal</b> .....	9
<b>4.1.2 edad decimal</b> .....	9
<b>4.1.3 Talla</b> .....	9
<b>4.1.4 Índice de Masa Corporal</b> .....	10
<b>4.1.5 Relación cintura cadera</b> .....	10
<b>4.2 Pruebas de condición física (Ramos, 2007)</b> .....	10
<b>4.2.1 Test de Legger</b> .....	10
<b>4.2.2 Test de salo largo sin impulso</b> .....	11
<b>4.2.3 Test de Wells</b> .....	11
<b>4.2.4 Test de Galton</b> .....	12
<b>4.3 Pruebas específicas de la disciplina baloncesto</b> .....	12
<b>4.3.1 prueba de ochos</b> .....	12
<b>4.3.2 prueba pase pared</b> .....	12
<b>4.3.3 prueba de tijeras</b> .....	13
<b>4.3.4 prueba pase rápido pared</b> .....	13
<b>4.3.5 prueba de dribling</b> .....	14
<b>4.3.6 prueba de slalom</b> .....	14
<b>4.4 factores socio económicos que inciden en planificación deportiva de la disciplina de baloncesto</b> .....	15
<b>4.5 caracterización del proceso pedagógico</b> .....	15
<b>4. 6 Diseño ejecución y control del plan de iniciación y formación deportiva de disciplina baloncesto del programa CARD</b> .....	18
<b>4.6.1 Ejecución y control</b> .....	19
5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CARD-2017-II DE LA DISCIPLINA BALONCESTO ...	19
<b>5.1 Perfil antropométrico de los niños participantes de la disciplina de baloncesto</b> .....	20
<b>5.1.1 Edad decimal</b> .....	20

5.1.2 Sexo .....	20
5.1.3 Peso .....	21
5.1.4 Talla .....	21
5.1.5 Índice de masa corporal .....	22
5.1.6 Relación I.C.T .....	22
5.1.7 Relación I.C.C.....	22
<b>5.2 Perfil de condición física .....</b>	<b>23</b>
5.2.1 Velocidad de contracción simple.....	23
5.2.2 flexibilidad .....	23
5.2.3 fuerza explosiva de tren inferior .....	24
5.2.4 Resistencia aeróbica.....	24
<b>5.3 perfil de pruebas específicas en la iniciación en el baloncesto.....</b>	<b>24</b>
5.3.1 Pase pared.....	25
5.3.2 Tijeras .....	25
5.3.3 Ochos.....	26
5.3.4 Pase rápido pared .....	26
5.3.5 Dribling y conducción.....	27
5.3.6 slalon .....	27
<b>5.4 factores socio económicos que inciden en planificación deportiva de la disciplina de baloncesto .....</b>	<b>28</b>
5.4.1 Pertenece a colegio público o privado, Grado de escolaridad .....	28
5.4.2 Nivel de la vivienda donde reside .....	29
5.4.3 Formas de desplazamiento al programa CARD .....	30
<b>6 RESULTADOS FINALES CARD-2017-II DE LA DISCIPLINA BALONCESTO .....</b>	<b>35</b>
<b>6.1 perfil antropométrico final.....</b>	<b>35</b>
6.1.2 Edad decimal .....	35
6.1.3 Peso .....	35
6.1.4 Relación I.M.C.....	36
6.1.5 Relación I.C.T .....	36
6.1.6 Relación I.C.C.....	36
<b>6.2 Perfil de condición física final .....</b>	<b>36</b>
6.2.1 Velocidad de contracción simple .....	37
6.2.2 Flexibilidad .....	37

6.2.3 Fuerza explosiva de tren inferior .....	37
6.2.4 Resistencia aeróbica.....	37
6. 3 Perfil de condición motriz pruebas finales.....	38
6.3.1 Pase pared .....	38
6.3.2 Tijeras .....	38
6.3.3 ochos.....	39
6.3.4 Pase rápido pared .....	39
6.3.5 Conducción .....	39
6.3.6 Slalon.....	39
7 INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL PROGRAMA CARD .....	40
8 CONCLUSIONES.....	45
9 RECOMENDACIONES .....	46
10 BIBLIOGRAFÍA .....	47
11 ANEXOS.....	48

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla # 1 Edad decimal del grupo de baloncesto del programa CARD 2017 .....	20
Tabla # 2 Sexo del grupo de baloncesto del programa CARD 2017 .....	20
Tabla # 3 Peso del grupo de baloncesto del programa CARD 2017 .....	21
Tabla # 4 Talla del grupo baloncesto del programa CARD 2017.....	21
Tabla # 5 Índice de masa corporal del grupo de baloncesto del programa CARD2017 .....	22
Tabla # 6 Índice de I.C.T del grupo de baloncesto del programa CARD 2017 .....	22
Tabla # 7 Índice I.C.C del grupo de baloncesto del programa CAED 2017 .....	22
Tabla # 8 Velocidad de contracción simple del grupo de baloncesto del programa CAED2017 .....	23
Tabla # 9 Flexibilidad del grupo de baloncesto del programa CARD2017 .....	23
Tabla # 10 Fuerza explosiva del tren inferior del grupo de baloncesto del programa CARD2017 ..	24
Tabla # 11 Resistencia aeróbica del grupo de baloncesto del programa CARD2017 .....	24
Tabla # 12 Prueba de pase pared del grupo de baloncesto del programa CARD2017.....	25
Tabla # 13 Prueba de tijeras del grupo de baloncesto del programa CARD2017.....	25
Tabla # 14 Prueba de ochos del grupo de baloncesto del programa CARD2017 .....	26
Tabla # 15 Pase rápido pared del grupo baloncesto del programa CARD2017 .....	26
Tabla # 16 Prueba de dribling y conducción del grupo de baloncesto del programa CARD2017 ...	27
Tabla # 17 Prueba de slalon del grupo de baloncesto del programa CARD2017.....	27
Tabla # 18 perfil antropométrico final de la disciplina de baloncesto del programa CARD2017 ....	35
Tabla # 19 perfil de condición física final.....	36
Tabla # 20 perfil de condición motriz final .....	38
Tabla # 21 perfil antropométrico antes y después del entrenamiento de la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017.....	40
Tabla # 22 perfil de condición física prueba T de la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017 .....	41
Tabla # 23 perfil de condición motriz prueba T de la disciplina de baloncesto del programa CARD2017.....	43

## ÍNDICE DE GRAFICAS

Grafica # 1 Grado de escolaridad del grupo de baloncesto del programa CARD2017.....	28
Grafica # 2 Nivel de la vivienda donde reside el grupo de baloncesto del programa CARD 2017...	29
Grafica # 3 Formas de desplazamiento del grupo de baloncesto al programa CARDE2017 .....	30
Grafica # 4 Comparativo entre valoración de percentiles antes y después del entrenamiento del grupo baloncesto del programa CARD2017 .....	42
Grafica # 5 Comparativo del coeficiente de variación del perfil de condición física .....	42
Grafica # 6 Comparativo de coeficiente de variación del perfil de condición motriz.....	44

## **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. Esta fase del proyecto se estructura con base en medidas antropométricas, condición física, técnico motriz y marco socio económico, de los niños participantes de la disciplina deportiva baloncesto. El estudio tiene un enfoque mixto que nos provee de información tanto cuantitativa y cualitativa, para lograr un conocimiento integral de cada uno de los niños y del grupo en general de los participantes del programa. Teniendo en cuenta lo anterior, se diseña un plan pedagógico de iniciación y formación deportiva basado en juegos y formas jugadas con el fin de establecer la incidencia generadas a partir de todo un seguimiento riguroso iniciando con una valoración inicial para observar los aspectos ya nombrados con antelación y de esta manera lograr unos resultados en la aplicación de una valoración final.

“Esta propuesta tiene como propósito superar los enfoques tradicionales en el deporte formativo, logrando generar el gusto y la permanencia frente a la actividad deportiva.”

### **Abstract**

In the development of the research of the macro - project CARD in the University of Cundinamarca, the incidences of the pedagogical model based on games and forms played in children from 9 to 12 years of the municipality of Fusagasugá during the period 2017 II are established. This phase of the project is structured based on anthropometric measures, physical condition, and technical motor and socio-economic framework of the children participating in the basketball sports discipline. The study has a mixed approach that provides us with both quantitative and qualitative information, to achieve a comprehensive knowledge

of each of the children and the group in general of the program participants. Taking into account the above, a pedagogical plan of initiation and sports training is designed based on games and forms played in order to establish the incidence generated from a rigorous follow-up starting with an initial assessment to observe the aspects already mentioned in advance and in this way achieve results in the application of a final assessment.

"This proposal has the purpose of overcoming traditional approaches in sports training, managing to generate taste and permanence in front of sports activity."

## **2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Para realizar este informe de investigación es importante mencionar que se está abordando la población infantil del municipio de Fusagasugá y por ende la falencia existente a nivel municipal para la construcción de ambientes que propicien la formación e iniciación deportiva de estos niños por tal razón se conforma el proyecto CARD como una opción para dar solución a esta problemática.

En este caso la investigación corresponde a un macro proyecto denominado CARD (centro académico de recreación y deporte) enfocado al rendimiento deportivo y la implementación del juego y las formas jugadas en la iniciación y formación deportiva en niños de 9 a 12 años en las diferentes disciplinas deportivas.

Esto con el fin de crear un espacio académico en donde se mejoren las posibilidades en diferentes aspectos como: la infraestructura ya que para muchos deportes los escenarios deportivos no son aptos o no existen. Por tal razón el CAD (centro de alto rendimiento deportivo) brinda sus instalaciones para la práctica y la ejecución de este macro proyecto.

Otra es la deserción una de las más grandes problemáticas ya que para muchos de estos niños las posibilidades económicas de sus padres son escasas por tal motivo se ven obligados a desistir de la práctica del deporte por motivos como altos costos en las pensiones, transportes e implementaciones deportivas y una de las más importantes la metodologías carentes de espacios más novedosos que incentiven al niño a la práctica del deporte en este sentido la pregunta de investigación que procura resolver esta problemática.

### **Pregunta de investigación**

**¿Cuál es la incidencia en el rendimiento deportivo en la implementación del modelo basado en el juego y las formas jugadas en la iniciación y formación deportiva en niños de 9 a 12 años participantes de la disciplina baloncesto del proyecto CARD?**

### **3 OBJETIVOS**

#### **3.1 Objetivo General**

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

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Reconocer el estado antropométrico y la condición físico motriz inicial de los niños de 9 a 12 años de la disciplina deportiva baloncesto del programa CARD 2017.
- Factores socio económico que inciden en la planificación deportiva del grupo de niños de la disciplina baloncesto del programa CARD 2017.
- Diseñar, ejecutar y controlar el plan de formación y iniciación deportiva de los niños de 9 a 12 años de la disciplina deportiva baloncesto del programa CARD 2017.
- Caracterizar el proceso pedagógico de la disciplina deportiva de baloncesto del programa CARD 2017.
- Establecer la incidencia del programa CARD basado en el juego y las formas jugadas en la disciplina de baloncesto



## **4 PROCESO METODOLÓGICO**

En este apartado se da a conocer la manera cómo y con que se ejecuta el desarrollo metodológico dando respuesta a cada uno de los objetivos específicos planteados don se utilizan diferentes procesos para la consolidación de la información en primera instancia antropometría y condición físico motriz, aspectos socio económicos, diseño ejecución de un plan de entrenamiento y la caracterización del proceso pedagógico

### **4.1 Pruebas antropométricas**

#### **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 y se utiliza una báscula tanita bf 689 digitales

#### **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. Ver el 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 ( $\text{kg/m}^2$ ).

#### **4.1.5 Relación cintura cadera**

El índice **cintura-cadera** (IC-C) es una medida antropométrica específica para medir los niveles de grasa 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.

### **4.2 Pruebas de condición física (Ramos, 2007)**

#### **4.2.1 Test de Legger**

Determinar la potencia aeróbica máxima ó determinar el VO<sub>2</sub> 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 baremos.

#### **Calculo del Volumen Máximo de Oxígeno**

$\text{VO}_2 \text{ máximo} = 5,857 \times \text{Velocidad (Km/h)} - 19,458$

#### **4.2.2 Test de salo largo sin impulso**

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 Test de Wells**

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 cm. 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 cm. Conseguidos tendrán signo Positivo. Si el ejecutante no consiguiera llegar hasta sus pies, los cm. Conseguidos tendrán signo negativo.

#### **4.2.4 Test de Galton**

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 de la disciplina baloncesto**

(s)

##### **4.3.1 prueba de ochos**

Objetivo: medir el dominio y control de balón

Ejecución: durante 30 segundos el jugador hace ochos a través de las piernas pasando el balón de una mano a otra a los 15 segundos de estar realizando el ejercicio se da una señal sonora para que el ejecutante cambie el sentido del movimiento del balón

Evaluación: se da una valoración de acuerdo con los siguientes parámetros

Excelentes 75\_85 Repeticiones

Bueno 50\_74 Repeticiones

Aceptable 30\_ 49 Repeticiones

##### **4.3.2 prueba pase pared**

Objetivo: medir la precisión en el pase de pecho

Ejecución: se pinta en la pared un círculo con un radio de 40 cm y a una altura de 1.20 cm del piso se coloca una línea restrictiva separada de la pared a 4 metros para las mujeres y 6 metros para los hombres

En el momento de pasar el ejecutante no podrá pisar ni pasar la línea restrictiva

El pase de be ser hecho de pecho y debe tocar el círculo dibujado en la pared

Evaluación se darán 10 oportunidades

Un punto por cada pase que dé en el blanco e dan máximo 5 segundos para realizar el pase.

### **4.3.3 prueba de tijeras**

Objetivo: medir la destreza para pasar el balón por el intermedio de sus piernas en desplazamiento.

Ejecución: en 30 segundos el ejecutante deberá hacer un recorrido de ida y vuelta a lo largo del campo de juego mientras envía el balón al punto imaginario en el medio de sus piernas.

Evaluación: se da un punto por cada acierto

### **4.3.4 prueba pase rápido pared**

Objetivo: medir la velocidad del jugador al lanzar y recibir un balón en forma continua

Ejecución: el jugador se sitúa detrás de la línea a tres metros de distancia de la pared a la señal lanzara el balón contra la pared a la altura aproximada de su cabeza lo recibirá de rebote y continua haciendo esto tan rápidamente sea posible hasta un total de 10 cualquier método para lanzar y recibir el balón es valido

Evaluación: el balón no podrá ser golpeado, este deberá ser recibido y lanzado.

Si el balón cae al suelo el jugador lo puede recobrar y continuar el ejercicio desde detrás de la línea restrictiva.

Se concederá dos intentos completos acreditándose el mejor de ellos.

Se anotará el tiempo en realizar los 10 pases y se hará una tabla promedio

#### **4.3.5 prueba de dribling**

Objetivo: medir la velocidad con que el jugador puede driblar evadiendo obstáculos

Ejecución: el jugador se sitúa detrás de la línea de partida con un balón en las manos a la señal iniciara el ejercicio y continuara driblando según indica la gráfica hasta regresar a la línea de partida los obstáculos (conos) se alinean de manera que el primero este colocado a 250 cm de la línea de partida y los demás Estén separados entre sí a una distancia de 150 metros.

Evaluación: el balón puede ser driblando con cualquier, mano, sin cometer ninguna infracción según la reglamentación del baloncesto en cuanto al dribling.

Si el ejecutante derriba un obstáculo o lo evade no se contará el intento

Si le darán tres intentos y se registrara el mejor de ellos

El resultado es el tiempo en segundos y décimas de segundo que utiliza el jugador para driblar evadiendo los obstáculos de ida y vuelta, el tiempo empieza a cronometrarse a la señal y se concluye en el momento en que el jugador sobrepasa la línea de partida finalizando.

#### **4.3.6 prueba de slalom**

Objetivo: medir la velocidad con la que el jugador puede conducir el balón evadiendo obstáculos.

Ejecución: se ubican don hileras de obstáculos a una distancia de 3 metros, las cuales deberán ser superadas con el dribling alternando la mano izquierda y derecha el regreso se hará en línea recta

Evaluación: se le darán tres intentos a cada ejecutante tomándose el mejor tiempo para luego hacer un promedio.

#### **4.4 factores socio económicos que inciden en planificación deportiva de la disciplina de baloncesto**

Es pertinente identificar las diferentes particularidades socio económicas de los niños ya que no solo la parte motriz y física es importante para el programa lo social también hace parte del fortalecimiento del proyecto. para ello se consolida una ficha tipo encuesta en la que se preguntan una serie de características a modo de reconocer diferentes factores sociales que puedan influir en la participación de las sesiones de entrenamiento.

Los siguientes indicadores se consolidan en la elaboración de la ficha técnica. Ver anexo # 2

#### **4.5 caracterización del proceso pedagógico**

Para la caracterización del proceso pedagógico se toman las habilidades docentes: comunicación, organización, evaluación y motivación como ejes fundamentales para la construcción de análisis por medio de la observación a las distintas sesiones de entrenamiento, para ello se diseñan cuadros de seguimiento de cada habilidad en donde se plantean diferentes criterios, encaminados a la evaluación de cada habilidad del docente practicante. Ver anexo #3,4,5,6,

En cuanto a la comunicación se utilizan una serie de criterios para la elaboración del análisis en primera instancia la comunicación verbal que según(Siedentop 1998) citado por (Nadal, 2014 ) Por ende, se trabaja con tres ítems el léxico el cual requiere un adecuado vocabulario dependiendo al nivel de escolaridad o la edad del deportista en este caso, la coherencia importante en cuanto al emitir el mensaje y al realizar una corrección de un ejercicio o técnica. La claridad del mensaje en este proceso la buena explicación de la idea del ejercicio o juego en la sesión de entrenamiento. Y para enfatizar en el segundo criterio la comunicación no verbal que según Asensio (2008) citado por (Casado, 2013 )

*“es aquella que no se da directamente a través de la voz, sino que se expresa mediante una lengua natural signada. La comunicación se asume en sentido muy amplio en la medida que se dan actitudes, gestos, expresiones, detalles y miradas. El proceso comunicativo se designa en términos de un juego simbólico que mediante conceptos establece significados y genera respuestas, y a su vez implica una respuesta de parte del alumno a la oferta simbólica del docente”*

Según el autor se puede observar este tipo de comunicación por medio de la gestualización las expresiones señales del docente practicante. Es preciso afirmar que la forma como emplea su cuerpo al realizar una ejemplificación es primordial para un mejor entendimiento del niño y no solo el dominar sus gestos ya que es posible realizar estas acciones mediante el apoyo y demostración del mismo niño hacia sus compañeros.

Para ello el docente tiene que manejar unos tipos de comunicación a lo largo de sus intervenciones ya que el mensaje que emite se tiene que ir perfeccionando a medida que va adquiriendo experiencia por esta razón la unidireccionalidad juega un papel fundamental en la explicación verbal o en la entrega de la primera información acerca de la metodología del ejercicio de ahí se va desprendiendo la bidireccionalidad que es el momento en que se realiza la retroalimentación de la información ya que el niño puede que no la haya captado en la primera explicación el ejercicio.

Es de vital importancia para el practicante la técnica o la manera como dirige a los niños para que el mensaje como se ha reiterado sea entendido, el tono de voz moderado, y la ubicación en el espacio son fundamentales para lograr un buen desempeño en cuanto a esta habilidad.

En cuanto a la motivación podemos decir que está conformada por todos los componentes que están encaminados a mantener provocar una conducta hacia un objetivo en este caso el gusto por cada una de las actividades propuestas a lo largo de la sesión de clase y lo ratifica Ajello (2003) citado por (Pereira, 2009)

*“señala que la motivación debe ser entendida como la trama que sostiene el desarrollo de aquellas actividades que son significativas para la persona y en las que esta toma parte. En el plano educativo, la motivación debe ser considerada como la disposición positiva para aprender y continuar haciéndolo de una forma autónoma”.*



De esta manera se comprende que esta habilidad juega un papel fundamental a la hora de realizar una sesión de entrenamiento, ya que el buen dominio contribuye con la generación de una serie de impulsos, deseos, necesidades y anhelos, por parte del niño lo que propicia un mejor ambiente a la hora de realizar una actividad.

Para ello la motivación se puede clasificar en una parte intrínseca que es lo que el niño quiere o desea de la clase como se nombre anteriormente, En este momento es donde el docente no debe dejar desviar toda la energía con la que llega para que la sesión tenga un mejor desenvolvimiento tanto individual como grupal. Y una motivación extrínseca que ya alude a la organización del espacio y a los implementos con los que se construye la clase en este caso hablamos de una buena planificación basada en ejercicios novedosos y divertidos.

Para que esto se logre es necesaria una buena organización que según (Pieron 1988) *“consiste en facilitar las condiciones de enseñanza y de aprendizaje, y en ofrecer a los alumnos las máximas posibilidades de participación en las mejores condiciones de seguridad.* Para ratificar es otra habilidad que el docente debe ir adquiriendo. Y debe enfatizar en ella desde el momento en que construye su plan clase ya que es donde elige la temática de la sesión, distribuye tanto el tiempo y el espacio de trabajo y elige la metodología.

Una buena organización posee dos tiempos la planificación como se nombró anteriormente y puesta en práctica y es en este momento en donde el docente practicante debe empezar a observar los factores que pueden condicionarla; la primera la característica del grupo es donde tiene que observar o ya tener estipulado si trabaja con todos o realiza divisiones, la segunda los recursos con los que cuenta para desenvolverse en la sesión de entrenamiento.

Por último, se habla de evaluación y se toma como referente los siguientes autores Sánchez Bañuelos (1996, en López Pastor, 2006) señala que “la medición es el primer paso importante en la evaluación. Una mejor medición lleva a una mejor evaluación “y es por

tanto uno de los pasos importantes en la construcción de la planificación deportiva de todo el proceso de enseñanza aprendizaje, para que en el transcurso y final se pueda evidenciar la evolución tanto del docente como del niño. Y lo menciona Lafourcade (1973, en Blázquez, 1990), citado por (Aguado, 2010) como *“la etapa del proceso educativo que tiene por fin comprobar, de modo sistemático, en qué medida se han logrado los resultados previstos con los objetivos especificados con antelación”*. Y es la gran realidad ya que se parte de una primera mirada.

#### **4. 6 Diseño ejecución y control del plan de iniciación y formación deportiva de disciplina baloncesto del programa CARD**

Para poder realizar un proceso de planificación deportiva es necesario comenzar con una fase de evaluación (testeo) a la población la cual va hacer intervenida por el plan y desde este se establecen objetivos a corto, mediano y largo plazo para el desarrollo de la planificación.

A partir de los datos adquiridos mediante la evaluación antropométrica, condición física y motriz se estructura un plan de entrenamiento basado en el modelo de campanas estructurales de doctor y LIC. Armando Forteza de la Rosa, el cual está ilustrado mediante la distribución de un plan gráfico, plan literal y por último cuadros de doble entrada.

En donde cada uno de ellos realiza la función de divulgar información para que cualquier entrenador o docente formador lo pueda desarrollar.

Por medio del plan grafico se identifica la distribución del ciclaje y cronogramas a desarrollar en el plan de entrenamiento mediante la ilustración grafica de aumento progresivo y discontinuo de la carga. Ver anexo # 7

Plan literal: es el medio por el cual se realiza una representación de las campanas estructurales, por efectos prácticos identificaremos lados iguales determinadas como variantes definidas por doctor Y LIC. Armando Forteza de la Rosa como direcciones condicional y determinantes del entrenamiento para la planificación deportiva en donde se

realizara un equilibrio matemático en la distribución de estas en un 100%, en donde las condicionales no podrán superar el 50% y por lo contrario las determinantes si deberán subir a medida que se realiza el plan, por medio de sus ciclajes , meso ciclos, micro ciclos y Endo ciclos . los cuales tendrán una asignación horaria de dos horas diarias durante tres días a la semana durante 14 semanas distribuidas en los meses de septiembre, octubre , noviembre, inicios de diciembre. Ver anexo # 8

Cuadros de doble entrada a partir de estos se realizará distribución más específica la información del plan literal en sus meso ciclos y Endo ciclos, esto se desenvuelve en la colocación de tiempos reales a cada una de las direcciones del entrenamiento. Ver anexo #4

#### **4.6.1 Ejecución y control**

Esto se llevará a cabo mediante la planeación de Endo ciclos, estos serán ejecutados por los docentes formadores, investigadores auxiliares, docentes disciplinares los cuales serán guiados en primera instancia por el plan de entrenamiento, respondiendo a cada uno de las necesidades de los niños asistentes a la disciplina de baloncesto del programa CARD. Ver anexo # 9

## **5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS CARD-2017-II DE LA DISCIPLINA BALONCESTO**

En el siguiente segmento se dará a conocer la información recolectada **del** grupo de la disciplina deportiva baloncesto con una muestra de 7 niños en las edades de 9 a 12 años. Toda la información recolectada se analiza con base en los siguientes documentos: el libro de Santiago Ramos (2007) *“Evaluación Antropométrica y Motriz condicional de niños y adolescentes”*. (zatsiorsky) *“Metrología Deportiva”*.

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

## 5.1 Perfil antropométrico de los niños participantes de la disciplina de baloncesto

### 5.1.1 Edad decimal

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>EDAD DECIMAL</b>	10,13	±	1,14	8,7	12,1	11,3

*Tabla # 1 Edad decimal del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

La edad decimal del grupo baloncesto se encuentra en un promedio de 8,7 años. La edad MIN de 8,7 y un resultado Max de 12,1, presentando una desviación estándar de 1,14 y con un E coeficiente de Variación de 11,3. 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 Sexo

	<b>SEXO</b>
<b>MASCULINO</b>	6
<b>FEMENINO</b>	1

*Tabla # 2 Sexo del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

El grupo tiene una población de 7 niños de los cuales el 10% son de sexo femenino y el 90% son de sexo masculino. La implicación para el diseño del programa con este tipo de distribución por sexo significara tener en cuenta características específicas por sexo para la prescripción de las cargas.

### 5.1.3 Peso

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>PESO</b>	34,1	±	6,2	27,7	42	18	54

*Tabla # 3 Peso del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

El peso del grupo se encuentra en un promedio de 34,1 kg con un percentil 54. Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado MIN de 27,7 kg y un resultado Max de 42 kg, una desviación estándar de 6,2 kg, un coeficiente de correlación de 1. Lo que indica que la prueba tiene un grado de fiabilidad excelente y un coeficiente de variación de 18 lo que indica que se deben trabajar con dos sub grupos de trabajo

### 5.1.4 Talla

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>TALLA</b>	1,38	±	0,1	1,30	1,50	5,04	65

*Tabla # 4 Talla del grupo baloncesto del programa CARD 2017*

La talla del grupo baloncesto se encuentra en un promedio de 1,38 mt. La talla MIN de 1,30 cm y un resultado Max de 150 cm, presentando una desviación estándar de 0,1 mt. , un coeficiente de Variación de 5,04, las correlaciones de 0,99 significan que el comportamiento de la prueba presenta un nivel de fiabilidad excelente. 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 65. Los resultados obtenidos en este indicador afianzan la recomendación de desarrollar actividades o sesiones en un solo grupo puesto que se presenta como homogéneo.

### 5.1.5 Índice de masa corporal

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>I.M.C</b>	<b>17,95</b>	<b>±</b>	<b>3,78</b>	<b>13,33</b>	<b>23,55</b>	<b>22,6</b>	<b>43,4</b>

*Tabla # 5 Índice de masa corporal del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

El índice de masa corporal del grupo se encuentra en un promedio de 17,95 kg según la OMS este dato arroja peso insuficiente, con un percentil 43,4. Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado MIN de 12,9 y un resultado Max de 23,55, una desviación estándar de 3,78 y con un coeficiente de Variación de 22,6 lo que quiere decir que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe plantear tres o más grupos de trabajo.

### 5.1.6 Relación I.C.T

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>C</b>
<b>I.C.T</b>	<b>48,6</b>	<b>±</b>	<b>7,57</b>	<b>38,7</b>	<b>61,5</b>	<b>15,6</b>	<b>N</b>

*Tabla # 6 Índice de I.C.T del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

La relación cintura talla del grupo se encuentra en un promedio de 48,6 lo que quiere decir que es normal no hay riesgo cardio vascular, un resultado MIN de 38,7 y un resultado Max de 61,5 una desviación estándar de 0,49 y con un coeficiente de Variación de 15,6 lo que quiere decir que el grupo es medio homogéneo por lo tanto se debe plantear tres o más grupos de trabajo.

### 5.1.7 Relación I.C.C

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>C</b>
<b>I.C.C</b>	<b>0,88</b>	<b>±</b>	<b>0,08</b>	<b>0,78</b>	<b>1</b>	<b>9,4</b>	<b>N</b>

*Tabla # 7 Índice I.C.C del grupo de baloncesto del programa CAED 2017*

La relación cintura cadera del grupo se encuentra en un promedio de 0,88 lo que quiere decir que es normal no hay riesgo cardio vascular, un resultado MIN de 0,78 y un resultado Max de 1 una desviación estándar de 0,08 y con un coeficiente de Variación de 9,4 lo que quiere decir que el grupo es homogéneo por lo tanto se debe plantea un grupo de trabajo.

## 5.2 Perfil de condición física

### 5.2.1 Velocidad de contracción simple.

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>V.R</b>	<b>17,1</b>	<b>±</b>	<b>8,01</b>	<b>9</b>	<b>35</b>	<b>47</b>	<b>70,6</b>

*Tabla # 8 Velocidad de contracción simple del grupo de baloncesto del programa CAED2017*

La capacidad de contracción simple el percentil del grupo se encuentra en un promedio de 70,6 lo que quiere decir que está por encima de la media, con un resultado MIN de 9 y un resultado Max de 35, encontrando un promedio de 17,1 y una desviación estándar de 8,01 y con un coeficiente de Variación de 47 lo que revela que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en 3 grupos de trabajo y un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 0,98 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente.

### 5.2.2 flexibilidad

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>FLEX</b>	<b>3,64</b>	<b>±</b>	<b>7,90</b>	<b>-6</b>	<b>18</b>	<b>216</b>	<b>46,7</b>

*Tabla # 9 Flexibilidad del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

La flexibilidad de isquiritivales y la elongación de los dorsales el percentil del grupo se encuentran en un promedio de 46,7, Lo que indica que están por debajo de la media con un resultado MIN de -6 y un resultado Max de 18, encontrando un promedio de 3,64 y una desviación estándar de 7,90 y con un coeficiente de Variación de 216 lo que revela que el

grupo es heterogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en 3 grupos de trabajo y un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 0,96 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente.

### 5.2.3 fuerza explosiva de tren inferior

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>F. EX</b>	<b>121</b>	<b>±</b>	<b>19,80</b>	<b>91</b>	<b>150</b>	<b>16,4</b>	<b>41,14</b>

*Tabla # 10 Fuerza explosiva del tren inferior del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

La fuerza explosiva de tren inferior el percentil del grupo se encuentra en un promedio de 41,14. Lo que indica que están por debajo de la media con un resultado MIN de 91 y un resultado Max de 150, encontrando un promedio de 121 y una desviación estándar de 19,80 y con un coeficiente de Variación de 16,4 lo que revela que el grupo es medio homogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en dos grupos de trabajo y un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente.

### 5.2.4 Resistencia aeróbica

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>	<b>P</b>
<b>RESIS</b>	<b>4:52</b>	<b>±</b>	<b>1:53</b>	<b>2:10</b>	<b>7:40</b>	<b>38,75</b>	<b>72</b>

*Tabla # 11 Resistencia aeróbica del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

La Resistencia aeróbica el percentil del grupo se encuentra en un promedio de 72. Lo que indica que están por arriba de la media con un resultado MIN de 2.10 y un resultado Max de 7. 40, encontrando un promedio de 4:52 y una desviación estándar de 1,53 y con un coeficiente de Variación de 38,75 que revela que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en 3 grupos de trabajo.

## 5.3 perfil de pruebas específicas en la iniciación en el baloncesto



Atreves del libro metrología del deportiva de Zatsiorsky se establece por medio de su tabla de valoración o de pruebas específicas, se asignará un valor determinado a todos los aciertos y desaciertos (baremos) con estas valoraciones podemos observar que en resultado del promedio que se encuentre por debajo de 4.99 se deberá fortalecer más esas habilidades dependiendo la prueba, los que se encuentre arriba de 5.0 has 7 se deberá Mante porque es un promedio óptimo.

### 5.3.1 Pase pared

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>PASE PARED</b>	<b>6,71</b>	<b>±</b>	<b>0,49</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>7,27</b>

*Tabla # 12 Prueba de pase pared del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

En la prueba pase pared que mide la coordinación viso manual, el grupo presenta un resultado en la media de 6,71 con una desviación estándar de 0,49 Lo que indica según la valoración que la habilidad se debe mantener ya que se encuentra en unas óptimas condiciones, también hallamos una MIN de 6 y un resultado Max de 7, un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente y un coeficiente te de variación de 7,27 lo que indica que el grupo es homogéneo por tanto se debe establecer un grupo de trabajo.

### 5.3.2 Tijeras

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>TIJERAS</b>	<b>3,29</b>	<b>±</b>	<b>1,8</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>54,77</b>

*Tabla # 13 Prueba de tijeras del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

En la prueba de tijeras el grupo muestra un resultado en la media de 3,29 con una desviación estándar de 1,8, Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media y según la valoración de la habilidad es preciso enfatizar en su fortalecimiento. con un resultado MIN de 1, un resultado Max de 6, un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente y un

coeficiente de variación de 54,77 lo que indica que el grupo es heterogéneo por tal razón se sugiere trabajar en tres o más grupos.

### 5.3.3 Ochos

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>OCHOS</b>	<b>4,29</b>	<b>±</b>	<b>1,60</b>	<b>2</b>	<b>7</b>	<b>37,42</b>

*Tabla # 14 Prueba de ochos del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

En la prueba de ochos el grupo muestra un resultado en la media de 4,29 con una desviación estándar de 1,60 Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media y según la calificación de la habilidad es pertinente fortalecerla, también hallamos un resultado MIN de 2 y un resultado Max de 7, un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente, en relación al coeficiente de variación es preciso conformar 3 o más grupos de trabajo ya que según el resultado es heterogéneo.

### 5.3.4 Pase rápido pared

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>PASE RAPIDO PARED</b>	<b>4</b>	<b>±</b>	<b>1,83</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>45,64</b>

*Tabla # 15 Pase rápido pared del grupo baloncesto del programa CARD2017*

En la prueba de pase rápido pared el grupo presenta un resultado en la media de 4 con una desviación estándar de 1,83 Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media y según la calificación de la habilidad es oportuno fortalecerla, se halla una MIN de 1 y un resultado Max de 6, y un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1. lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente, es determinante trabajar con 3 o más grupos de trabajo ya la calificación coeficiente de variación es heterogéneo.

### 5.3.5 Dribling y conducción.

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>CONDUCION</b>	<b>3,86</b>	<b>±</b>	<b>1,46</b>	<b>1</b>	<b>6</b>	<b>37,95</b>

*Tabla # 16 Prueba de dribling y conducción del grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

La prueba de conducción del grupo presenta un resultado en la media 3,86 una desviación estándar de 1,46, Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media y es pertinente según la calificación fortalecer la habilidad. También un resultado MIN de 1 y un resultado Max de 6, un coeficiente de variación de 37,95 lo que indica que el grupo es heterogéneo y es oportuno trabajar con tres o más grupos, un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1. lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente.

### 5.3.6 slalon

	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MIN</b>	<b>MAX</b>	<b>COVAR</b>
<b>SLALON</b>	<b>4,0</b>	<b>±</b>	<b>1,29</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>32,27</b>

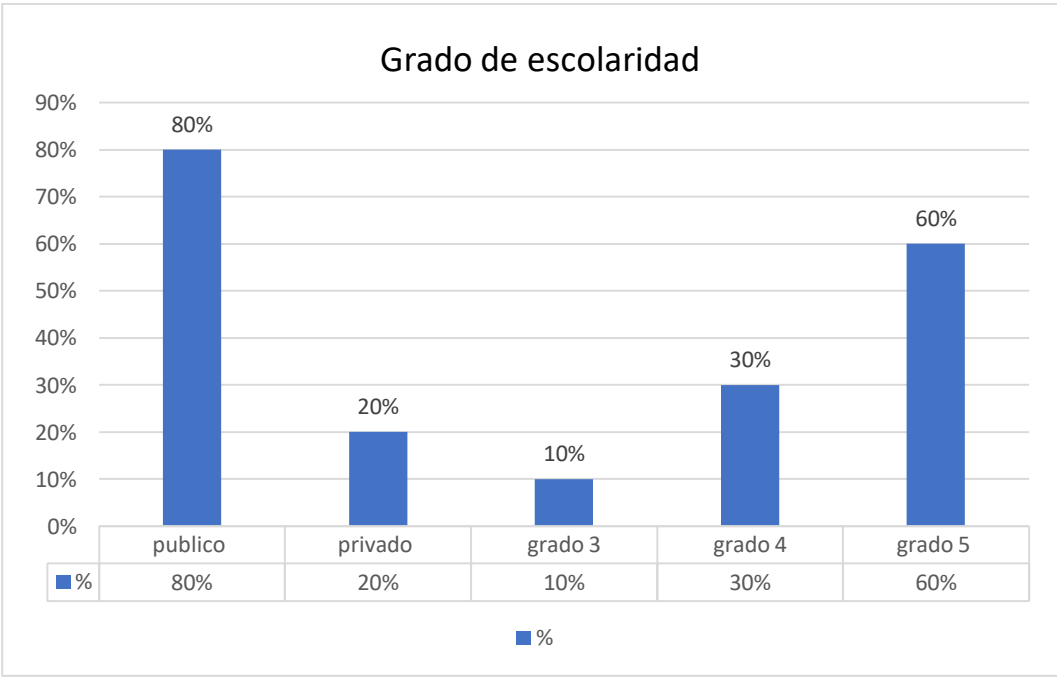
*Tabla # 17 Prueba de slalon del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

En la prueba de slalon el grupo presenta un resultado en la media de 4,0 con una desviación estándar de 1,29 Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media. También encontramos un resultado MIN de 2 y un resultado Max de 6, y un coeficiente de correlación entre el test y el re test de 1 lo que determina que el grado de fiabilidad de la aplicación del test es excelente, un coeficiente de variación de 32,27 lo que indica que el grupo es heterogéneo y nos establece que es preciso trabajar con tres o más grupos de trabajo.

**5.4 factores socio económicos que inciden en planificación deportiva de la disciplina de baloncesto**

En este apartado se logra evidenciar resultados de los siguientes indicadores como, pertenece a colegio público o privado, Grado de escolaridad, Nivel de la vivienda donde reside, formas de desplazarse al programa CARD, si lo realiza solo o acompañado, con el fin de poder proveer información específica de cada uno de los niños asistentes al programa car en la disciplina de baloncesto.

**5.4.1 Pertenece a colegio público o privado, Grado de escolaridad**

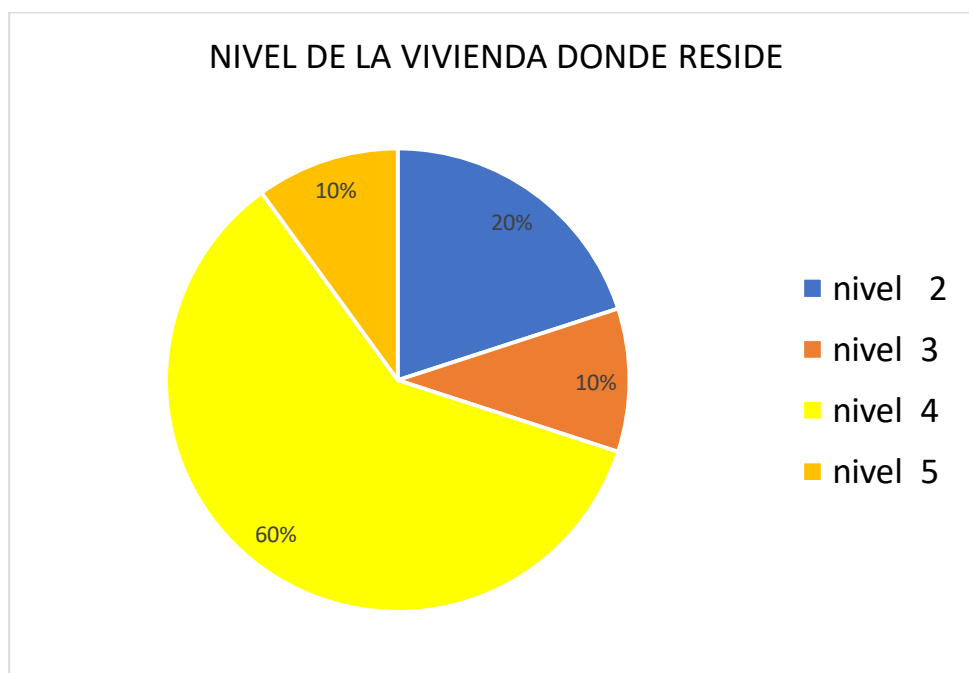


*Grafica # 1 Grado de escolaridad del grupo de baloncesto del programa CARD2017*

Como se evidencia en la gráfica (Grado de escolaridad) el 80% de los niños pertenecen a colegios públicos y el 20 % restante a instituciones privadas y se identifica que el rango de grado que cursa es de 3 a 5 el cual se distribuye de la siguiente manera un 10% cursa grado 3, el 30% cursa grado 4 y el 60 % se ubica en grado 5.

A partir de los datos adquiridos se puede inferir que el 80% de los niños asistentes a la disciplina deportiva de baloncesto del programa CARD se encuentran en extractos socioeconómicos entre nivel 1-2 y el otro 20% en extractos 3,4,5 por clasificación socio cultural del municipio.

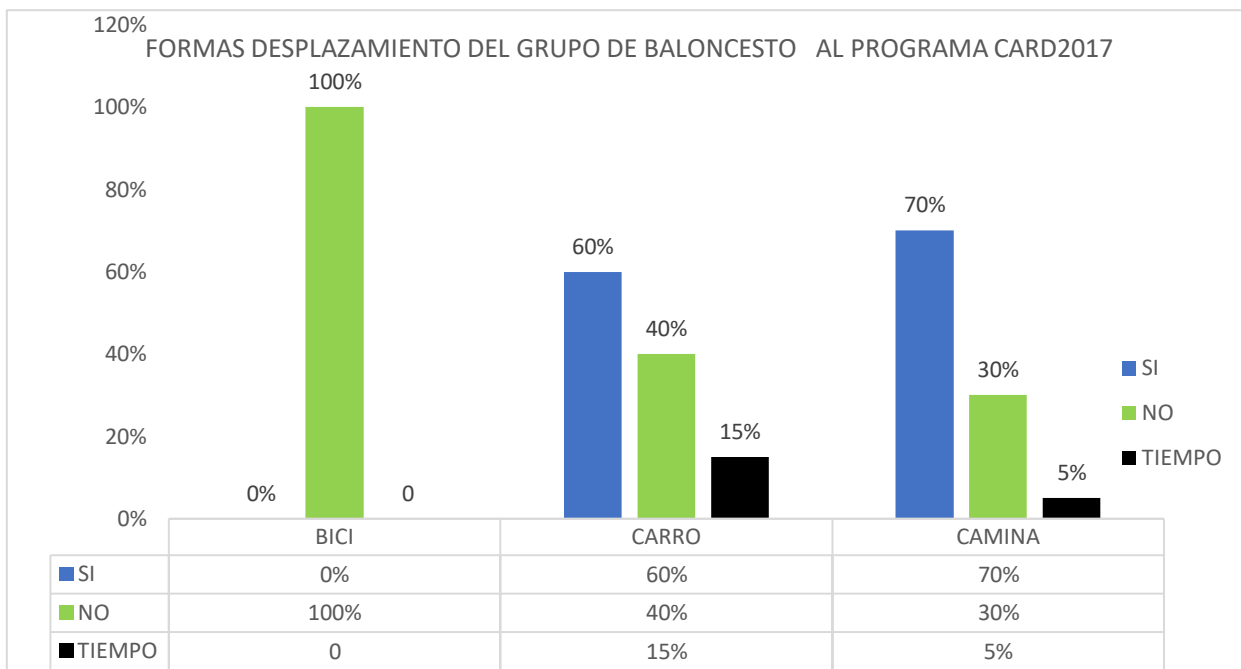
#### 5.4.2 Nivel de la vivienda donde reside



*Grafica # 2 Nivel de la vivienda donde reside el grupo de baloncesto del programa CARD 2017*

Se observa que el 100% del nivel de las viviendas oscilan entre el estrato 2 al 5 con una distribución porcentual del 60% en nivel 4, un 20 % en nivel 2 y con un 10% cada uno el nivel 3 y 5.

### 5.4.3 Formas de desplazamiento al programa CARD



*Grafica # 3 Formas de desplazamiento del grupo de baloncesto al programa CARDE2017*

Mediante la gráfica (desplazamiento al programa CARD) se realiza la representación de tres formas de desplazamiento en las cuales se infiere a que son las más utilizadas por las personas en un ambiente cotidiano y nos indican que el 100% de los niños asistentes al programa en la disciplina de baloncesto no lo realiza su desplazamiento en bici si no que por el contrario en 60% utiliza un medio de transporte como el carro y el otro 40% no, además que el 70% camina para dirigirse al programa el otro 30% utiliza otro medio.

en donde el desplazamiento en carro consume aproximadamente 15 minutos y los niños que caminan un aproximado de 5 minutos lo que nos indica que los que caminan para dirigirse al programa lo realizan porque relativamente viven muy cerca y los que utilizan otros medios viven muy lejos del C.A.D

## 5.5 COMPRENSIÓN DEL PROCESO PEDAGÓGICO

A partir de la información recolectada en los cuadros de seguimiento, aplicados para cada una de las habilidades se realizó la asignación de criterios a observar y de allí una escala

Valorativa la cual fue tomada y sumada de todas las observaciones lo cual nos arroja un dato específico el cual será dividido en la cantidad de personas observadas y de ahí se obtendrá el promedio y con este se realizará una valoración cualitativa de la habilidad.

en primera instancia se realiza la comprensión de la habilidad docente de motivación la cual fue aplicada a 6 docentes entre los cuales se encuentran 4 docentes formadores de VII semestre y dos investigadores auxiliares de X semestre, donde nos arrojó los siguientes datos en, habilidades internas un resultado de 157 con un promedio de (2,93) lo que determina que frecuente mente se realizó, las habilidades externas con un valor de 188 con un promedio de (3,91) lo identifica que esta habilidad se realiza frecuente mente pero está en un promedio cercano a la realización de que siempre se realiza, las estrategias motivacionales positivas con un valor de 180 con promedio de (3) lo que demuestra que frecuentemente fue realizada en las sesiones de entrenamiento, las estrategias motivacionales negativas con un resultado de 68 con un promedio de (1,61) lo que indica que está en el rango de que nunca se utilizan y frecuentemente se utilizan.

Podemos concluir que la habilidad de motivación fue realmente bien desarrollada por los docentes formadores y coinvestigadores con ayuda del docente disciplinar ya que en las sesiones se Evidenciaba el gusto y agrado de estas y fue notorio el aumento de los chicos asistentes a la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017

En segunda instancia se realiza la comprensión de la habilidad docente de organización la cual fue aplicada a 6 docentes entre los cuales se encuentran 4 docentes formadores de VII semestre y dos coinvestigadores de X semestre en donde se utilizan los siguientes indicadores que se enseña , en donde, cuando, como , conque como criterios de observación , en donde QUE SE ENSEÑA con su subcategoriza de temáticas nos arroja un de 130 y un promedio de (3,6) lo cual establece una relación entre si el Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto

que menciona el indicador y si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador , EN DONDE “espacios “ con nos arroja un valor de 140 con un promedio de 3.8 lo que determina que en este indicador está en el rango de lo realiza frecuente mente y siempre lo realiza, CUANDO “tiempo” esta refleja un valor de 128 con un promedio 3,5 establece que la ejecución del docente es adecuada y se realiza frecuente mente, COMO “metodología “ esta determina un resultado de 140 con un promedio 3,88 lo que indica que la forma del docente de manejar los temas es la adecuada, CON QUE “recursos “con un resultado de 138 y un promedio 3,83 lo que determina que que los recursos utilizados en las sesiones de entrenamiento son los adecuados y con su mejor utilización.

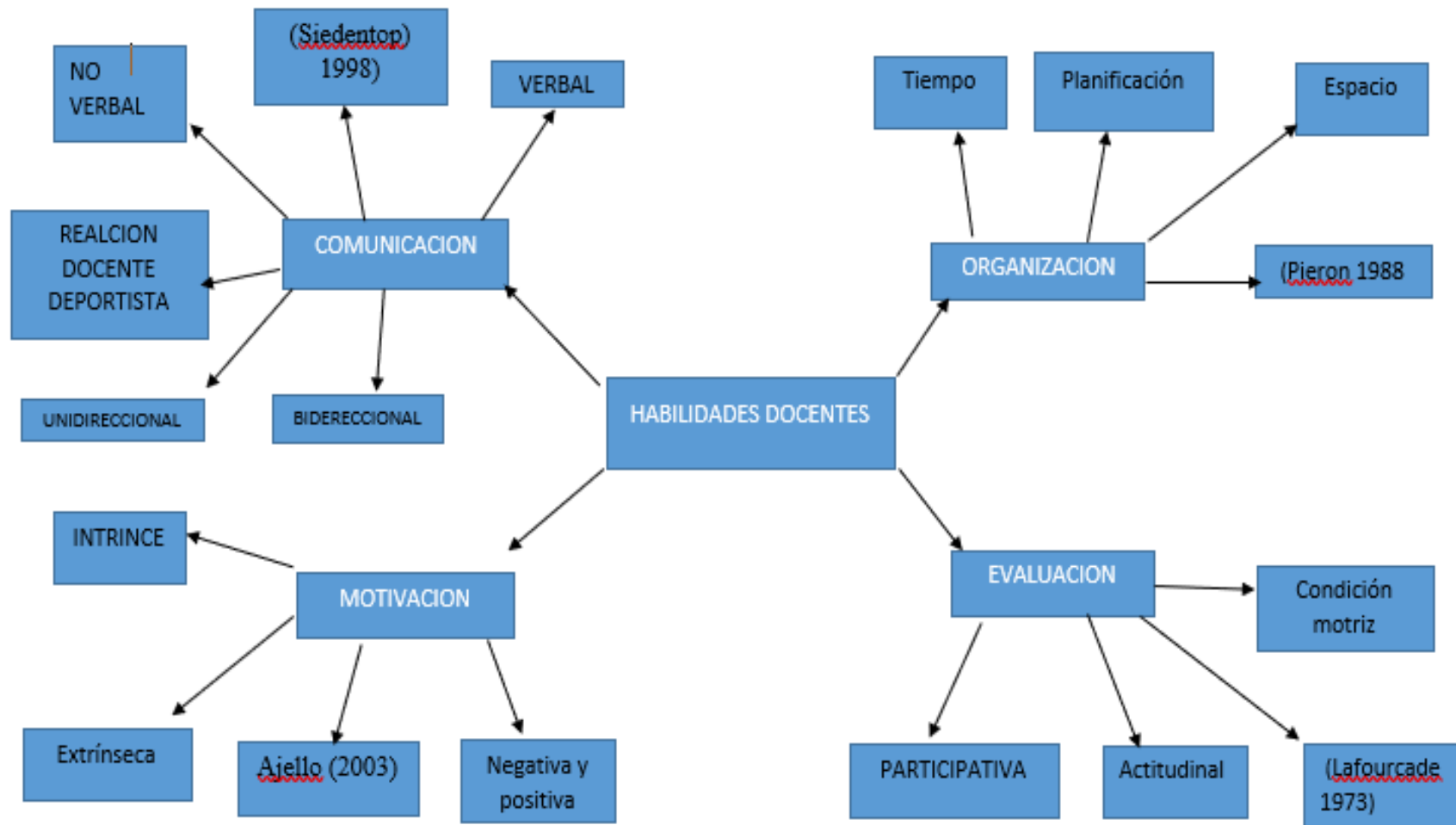
En general se puede inferir que con los datos recolectados de todos los docentes participes del desarrollo de las sesiones del plan entrenamiento mantiene un nivel entre el rango de frecuente mente y siempre es la adecuada en el manejo de la habilidad de organización y esta se ve reflejado en temas tan importantes como la planeación de sesión de clase.

En tercera instancia la habilidad de comunicación que como algunos autores nos plantean en comunicación no verbal y verbal en donde cada una de estas nos arroja, un valor específico: COMUNICACIÓN VERBAL, con un valor de 120 y un promedio de (4) lo establece que el docente formador maneja un léxico adecuado y coherencia y claridad con todo lo que comunica para el desarrollo de la sesión de clase. NO VERBAL Esta determina un valor de 60 con un promedio de 2 lo que identifica que el grupo de docentes formadores no generar códigos gestuales y desarrollo de la comunicación no verbal y se ubican en un rango de ejecución en cual se realiza ocasionalmente, TIPOS DE HABILIDADES “tipos” esta nos permite identificar un valor de 110 con un promedio de (3,6 ) lo que infiere a que los docente formadores se encuentra en un intervalo en la calificación 3 y 4 que establece que el docente maneja los diferentes tipos de comunicación unidireccional, bidireccional, multidireccional y esto lo realiza frecuente mente. TÉCNICAS mediante esta se determina que el docente realiza y utiliza las diferentes técnicas utilizadas en la comunicación” ubicación, tono de voz, modulación, con un resultado de 118 y un promedio de (3,93)



Por último, la habilidad de evaluación esta nos permita determinar tipos de evaluación, participativa, desarrollo motor, actitudinal, aceptación de la actividad, test, pruebas, y de estas surgen los siguientes indicadores, efectividad, eficacia, eficiencia, en donde en el desarrollo de las sesiones se evidencia que los docentes formadores desarrollan el proceso de evaluación por iniciativa de los demás docentes pero no por conciencia o con claridad de por qué se realiza o con qué fin, en cambio con los docentes coinvestigadores se puede inferir que por ya haber experimentado unas prácticas pedagógicas profesionales se entiende que tienen apropiado en concepto de evaluación y así realizan los diferentes tipos de evaluación.

En el cierre del proceso pedagógico en la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017 se Logra evidenciar mediante la realización y ejecución de un programa de iniciación y formación deportiva basado en las formas jugadas ya que para los docentes formadores y coinvestigadores es una manera diferente de ver el proceso pedagógico de la enseñanza de un deporte o disciplina deportiva ya que a la hora de ejecutar cada sesión de entrenamiento se fortalecía cada una de las habilidades y de ahí parte la repuesta de los participantes al programa, por ende se puede inferir que este proceso se realizó de una excelente manera, ya que se evidencia en el crecimiento de la población donde iniciamos con un determinado de 7 asistentes y logramos concluir con total de 14 participantes debido a que cada docente plasma en su planeación conocimientos teórico prácticos para el beneficio del grupo de la disciplina de baloncesto percientes al CARD.



## 6 RESULTADOS FINALES CARD-2017-II DE LA DISCIPLINA BALONCESTO

### 6.1 perfil antropométrico final

PERFIL ANTROPOMÉTRICO FINAL						
	Descriptor	MEDIA	±	DE	PERCENTIL	CLASIFICACION
<b>EDAD</b>	(DECIMAL)	9,83	±	1,14	NO APLICA	NO APLICA
<b>PESO</b>	(Kg)	34,77	±	7,61	59	NO APLICA
<b>TALLA</b>	(Cm)	1,38	±	0,12	61,67	NO APLICA
<b>IMC</b>	(Kg/Cm <sup>2</sup> )	18,59	±	6,11	NO APLICA	PESO, NORMAL
<b>I.C.C</b>	(Cm/Cm)	0,88	±	0,09	NO APLICA	NORMAL
<b>I.C. T</b>	(Cm/Cm)	47,88	±	9,99	NO APLICA	NORMAL
<b>GRASA</b>	%	22,7	±	10,99	61,67	NORMAL

Tabla # 18 perfil antropométrico final de la disciplina de baloncesto del programa CARD2017

#### 6.1.2 Edad decimal

La edad decimal del grupo baloncesto en los resultados finales se encuentra en un promedio de 9,83 años. La edad MIN de 9,2 y un resultado Max de 10,5, presentando una desviación estándar de 1,14, con un coeficiente de Variación de 6,62, Significa que este comportamiento de edad en el grupo se valora como homogéneo proponiendo trabajar con un solo grupo de trabajo para la implementación del trabajo practico.

#### 6.1.3 Peso

El peso del grupo en la valoración final se encuentra en un promedio de 34,77 kg con un percentil 59, Lo que quiere decir que estamos por debajo de la media con un resultado MIN de 28,4 kg y un resultado Max de 43,2 kg, una desviación estándar de 7,61 kg, y un coeficiente de variación de 21,90 lo que indica que el grupo es heterogéneo por tal razón se debe trabajar con 3 grupos.

#### 6.1.4 Relación I.M.C

El índice de masa corporal del grupo en la valoración final se encuentra en un promedio de 18,59(Kg/mt<sup>2</sup>) según la OMS este dato arroja peso normal, con un percentil 78,67, Lo que quiere decir que estamos por encima de la media con un resultado MIN de 14,2 y un resultado Max de 25,6, una desviación estándar de 6,11 y con un coeficiente de variación de 32,88 lo que quiere decir que el grupo es heterogéneo y es preciso trabajar con tres grupos de trabajo.

#### 6.1.5 Relación I.C.T

La relación cintura talla del grupo en la valoración final se encuentra en un promedio de 47,88 lo que quiere decir que es normal, no hay riesgo cardio vascular, un resultado MIN de 40,8 y un resultado Max de 59,3 una desviación estándar de 0,99 y con un coeficiente de Variación de 20,89 lo que quiere decir que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe plantear tres o más grupos de trabajo.

#### 6.1.6 Relación I.C.C

La relación cintura cadera del grupo en la valoración final se encuentra en un promedio de 0,88 lo que quiere decir que es normal, no hay riesgo cardio vascular, un resultado MIN de 0,8y un resultado Max de 0,9 una desviación estándar de 0,09 y con un coeficiente de Variación de 9,98 lo que quiere decir que el grupo es homogéneo por lo tanto se plantea un solo grupo de trabajo.

#### 6.2 Perfil de condición física final

PERFIL DE CONDICIÓN FÍSICA FINAL				
	MEDIA	±	DE	PERCENTIL
VELOCIDAD DE REACCIÓN	21,67	±	10,26	49
FLEXIBILIDAD	1,31	±	0,17	56
FUERZA. EXPLOSIVA	1,31	±	0,17	62
RESISTENCIA	06:17,0	±	03:16,1	78,67

Tabla # 19 perfil de condición física final

### **6.2.1 Velocidad de contracción simple**

En la capacidad de contracción simple el grupo en el test final se encuentra el percentil en un promedio de 49, lo que quiere decir que está por debajo de la media, con un resultado MIN de 13 y un resultado Max de 33, encontrando un promedio de 21,67 y una desviación estándar de 10,26 y un coeficiente de Variación de 47,37 lo que revela que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe trabajar con tres o más grupos de trabajo.

### **6.2.2 Flexibilidad**

La flexibilidad de isquiritivales y la elongación de los dorsales del grupo en el test final se sitúa el percentil en un promedio de 56. Lo que indica que están por encima de la media con un resultado MIN de 4 y un resultado Max de 9, encontrando un promedio de 1,31 y una desviación estándar de 2,52 y con un coeficiente de Variación de 39,74 lo que revela que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en 3 grupos de trabajo.

### **6.2.3 Fuerza explosiva de tren inferior**

La fuerza explosiva de tren inferior del grupo en el test final se sitúa el percentil en un promedio de 2, lo que indica que están por encima de la media con un resultado MIN de 1,17 y un resultado Max de 1,50, encontrando un promedio de 1,21, una desviación estándar de 0,17 y con un coeficiente de Variación de 12,88 lo que revela que el grupo es medio homogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en dos grupos de trabajo.

### **6.2.4 Resistencia aeróbica**

La Resistencia aeróbica del grupo en el test final se encuentra el percentil en un promedio de 78,67. Lo que indica que están por arriba de la media. Con un resultado MIN de 0:02.10 y un resultado Max de 0:07. 40, encontrando un promedio de 06:17,0 y una desviación estándar 03:16,1 de y con un coeficiente de Variación 52,03 lo que indica que el grupo es heterogéneo por lo tanto se debe definir como mínimo en 3 grupos de trabajo.

### 6. 3 Perfil de condición motriz pruebas finales.

<b>PERFIL DE CONDICIÓN MOTRIZ FINAL</b>			
	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>
<b>PASE PARED</b>	<b>6,67</b>	<b>±</b>	<b>0,58</b>
<b>TIJERAS</b>	<b>4,33</b>	<b>±</b>	<b>1,15</b>
<b>OCHOS</b>	<b>4,67</b>	<b>±</b>	<b>1,53</b>
<b>PASE RÁPIDO PARED</b>	<b>5,5</b>	<b>±</b>	<b>0,71</b>
<b>CONDUCCIÓN</b>	<b>3,5</b>	<b>±</b>	<b>0,71</b>
<b>SLALON</b>	<b>4,5</b>	<b>±</b>	<b>2,12</b>

*Tabla # 20 perfil de condición motriz final*

#### 6.3.1 Pase pared

En la prueba final pase pared final que mide la coordinación viso manual el grupo presenta un resultado en la media de 6,67 Lo que indica según la evaluación de la habilidad que se debe mantener ya que se encuentra en unas óptimas condiciones. una MIN de 6 y un resultado Max de 7 con una desviación estándar de 0,58 y un coeficiente de variación de 9,12 lo que indica que el grupo es homogéneo por tanto se debe establecer un solo grupo de trabajo.

#### 6.3.2 Tijeras

la coordinación de tren inferior que se evalúa con la prueba de tijeras el grupo presenta un resultado en la media de 4,33, Lo que quiere decir que estamos por debajo del rango, según la valoración de la habilidad expresada por la creación de baremos de Vladimir. Es preciso enfatizar en su fortalecimiento. Así mismo hallamos un resultado MIN de 3, un resultado Max de 5 y una desviación estándar de 1,15 con un coeficiente de

variación de 26,65 lo que indica que el grupo se debe dividir en tres o más grupos de trabajo.

### **6.3.3 ochos**

En la prueba de ochos el grupo presenta una media de 4,67, Lo que quiere decir que estamos por abajo de la media y según la calificación de la habilidad es pertinente fortalecerla, también hallamos un resultado MIN de 2 y un resultado Max de 7 y con una desviación estándar de 1,53 en relación al coeficiente de variación es preciso conformar 3 o más grupos de trabajo ya que según el resultado es heterogéneo

### **6.3.4 Pase rápido pared**

La coordinación viso manual que se valora con la prueba de pase rápido pared el grupo presenta una media de 5,5 Lo que quiere decir que estamos por encima del rango y según la calificación de la habilidad, es oportuno mantenerla. Así mismo, Hallamos una desviación estándar de 1,15 y un valor MIN de 6 y un resultado Max de 7 y un coeficiente de variación de 8,66 lo que indica que el grupo es homogéneo por lo tanto se debe establecer un grupo de trabajo.

### **6.3.5 Conducción**

La prueba final de conducción del grupo presenta un resultado en la media de 3,5 con una desviación estándar de 0,71 Lo que quiere decir que estamos por abajo del

Rango y es pertinente según la calificación fortalecer la habilidad. También encontramos un resultado MIN de 3 y un resultado Max de 4, con un coeficiente de variación de 20,20 lo que indica que el grupo es heterogéneo y es oportuno trabajar con tres o más grupos de trabajo.

### **6.3.6 Slalon**

En la prueba de slalon el grupo presenta un resultado en la media de 4.5 con una desviación estándar de 2,12 Lo que indica que estamos por abajo del rango y según la

valoración es pertinente fortalecerla. Así mismo se halla un resultado MIN de 3 y un resultado Max de 6, una y un coeficiente de variación de 32,27 lo que indica que el grupo es heterogéneo y nos establece que es pertinente trabajar con tres o más grupos de trabajo

## **7 INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DEL PROGRAMA CARD**

En el siguiente segmento se evidencia la comparación entre los test físicos, pruebas antropométricas y de condición motriz antes del entrenamiento con los realizados posterior al proceso con el fin de establecer la incidencia en relación las diferentes habilidades y capacidades de los niños de participantes de la disciplina deportiva baloncesto del programa CARD 2017II

<b>PERFIL ANTROPOMÉTRICO ANTES DE ENTRENAMIENTO</b>				<b>PERFIL ANTROPOMÉTRICO DESPUÉS DE ENTRENAMIENTO</b>			<b>SIGNIFICANCIA</b>
	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	
<b>EDAD (DECIMAL)</b>	<b>9,83</b>	<b>±</b>	<b>0,65</b>	<b>9,83</b>	<b>±</b>	<b>0,65</b>	
<b>PESO (Kg)</b>	<b>32,53</b>	<b>±</b>	<b>6,58</b>	<b>34,77</b>	<b>±</b>	<b>7,61</b>	<b>0,09</b>
<b>TALLA (mts)</b>	<b>1,38</b>	<b>±</b>	<b>0,11</b>	<b>1,38</b>	<b>±</b>	<b>0,12</b>	<b>0,39</b>
<b>IMC (Kg/mt<sup>2</sup>)</b>	<b>17,53</b>	<b>±</b>	<b>5,43</b>	<b>18,59</b>	<b>±</b>	<b>6,11</b>	<b>0,11</b>
<b>I.C.C(Cm/Cm)</b>	<b>0,87</b>	<b>±</b>	<b>0,07</b>	<b>0,88</b>	<b>±</b>	<b>0,09</b>	<b>0,7</b>
<b>I.C.T (Cm/Cm)</b>	<b>48,67</b>	<b>±</b>	<b>11,93</b>	<b>49,79</b>	<b>±</b>	<b>8,37</b>	<b>0,32</b>
<b>GRASA%</b>	<b>22,13</b>	<b>±</b>	<b>10,74</b>	<b>22,7</b>	<b>±</b>	<b>10,99</b>	<b>0,16</b>

*Tabla # 21 perfil antropométrico antes y después del entrenamiento de la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017*

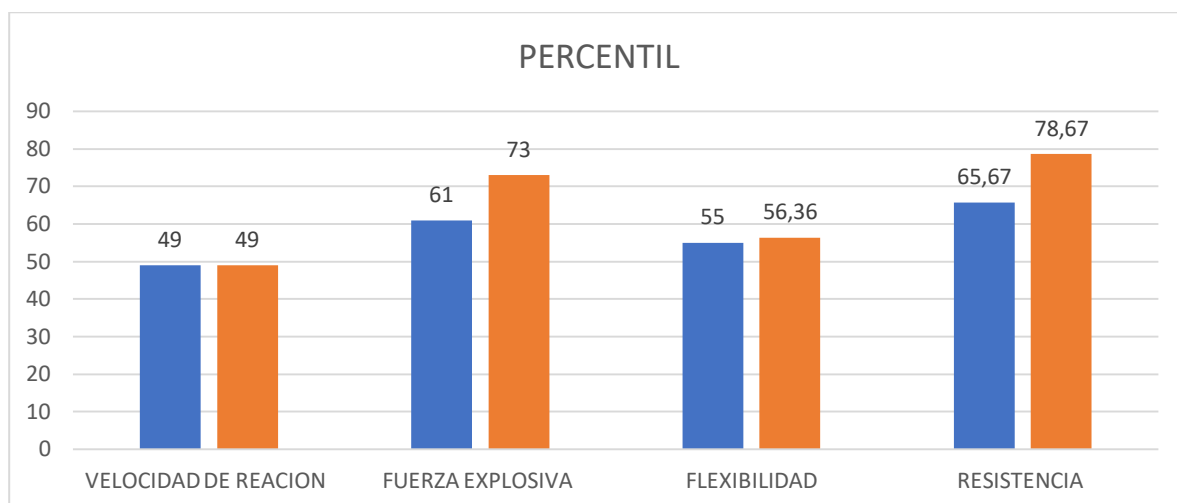
En la tabla anterior se puede detallar que el peso, índice de masa corporal, índice cintura talla y índice cintura cadera durante en el transcurso del proceso tuvieron una tendencia a aumentar, porcentaje de grasa a disminuir y la talla se mantuvo por tal razón se infiere que el programa no tiene gran incidencia en estas variables ya que son factores que tienen una gran influencia exógena y compleja para el programa controlarla .



<b>PERFIL DE CONDICIÓN FÍSICA PRUEBA T</b>							
	<b>TEST ANTES DE ENTRENAMIENTO</b>			<b>TEST DESPUÉS DE ENTRENAMIENTO</b>			<b>SIGNIFICANCIA</b>
	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	
<b>VELOCIDAD DE REACCIÓN</b>	22,33	±	11,37	21,67	±	10,26	0,38
<b>FUERZA EXPLOSIVA</b>	1,23	±	0,30	1,3	±	0,17	0,6
<b>FLEXIBILIDAD</b>	5,33	±	2,52	6,33	±	2,52	0,10
<b>RESISTENCIA</b>	4:50	±	2:45	6:17	±	3:16	0,05*

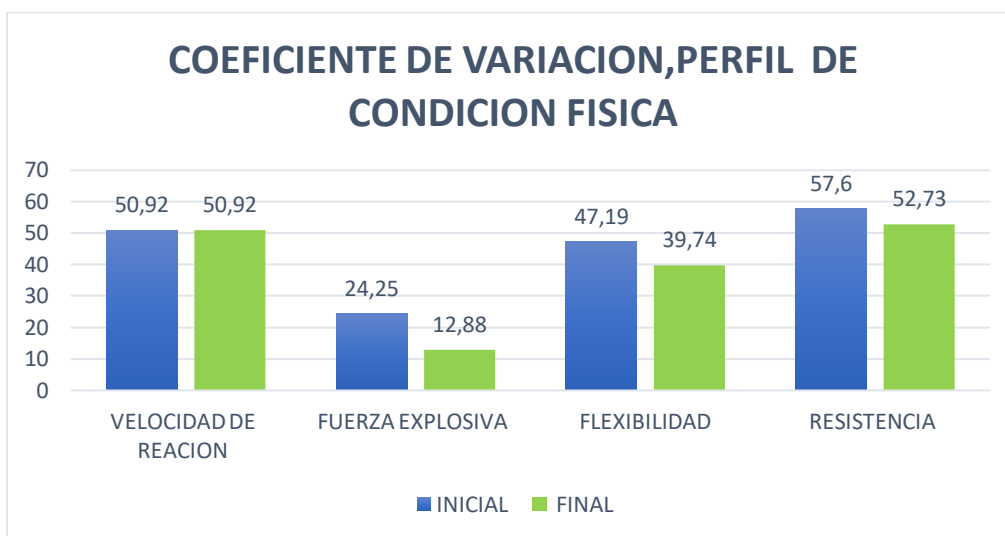
*Tabla # 22 perfil de condición física prueba T de la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017*

En la tabla anterior se puede observar que en los test físicos el único indicador que presenta una diferencia significativa es la resistencia con un valor de 0,05 y un contraste porcentual de 30,4%. Los otros indicadores como flexibilidad, fuerza explosiva y velocidad de reacción tienen una tendencia mejorar por lo tanto podemos inferir que el proceso realizado durante el desarrollo del plan de entrenamiento en gran medida ha logrado optimizar las falencias encontradas para estas capacidades.



*Grafica # 4 Comparativo entre valoración de percentiles antes y después del entrenamiento del grupo baloncesto del programa CARD 2017*

A partir de la representación gráfica se evidencia en el mejoramiento de las capacidades condicionales de los niños del grupo de baloncesto del programa CARD 2017 por medio de la valoración de percentiles la cual se puede comparar con el estudio realizado por Santiago Ramos.



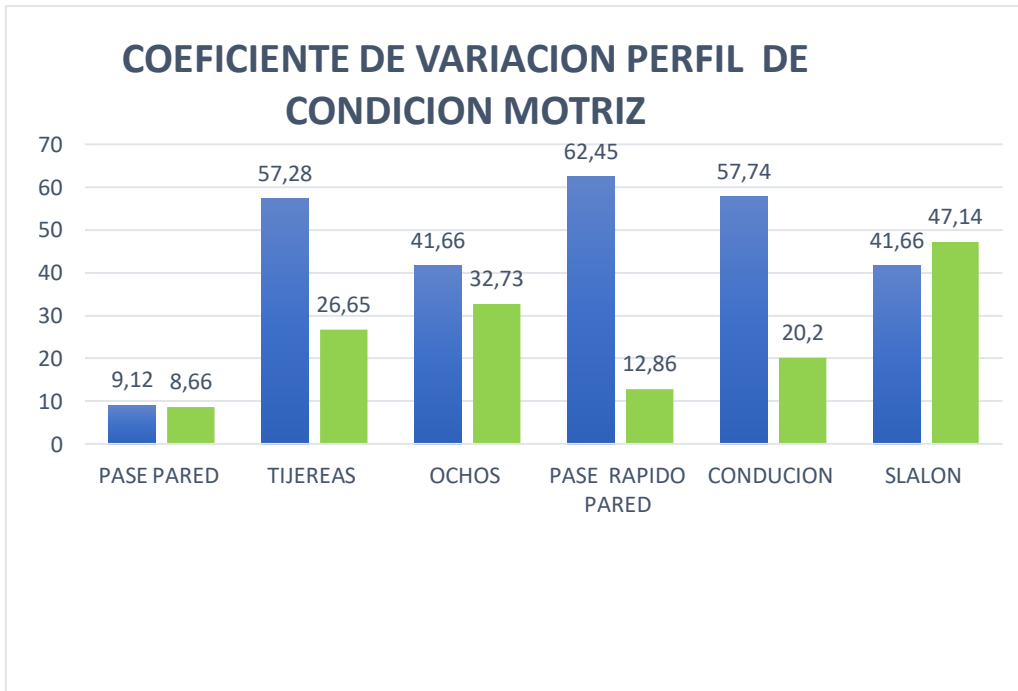
*Grafica # 5 Comparativo del coeficiente de variación del perfil de condición física*

En el anterior estadígrafo se presenta el coeficiente de variación del test de condición física inicial y el final. De la información suministrada se establece que en velocidad de reacción el grupo se mantuvo heterogéneo en fuerza explosiva paso de heterogéneo a medio homogéneo, en flexibilidad el indicador mejoro, pero sigue siendo heterogéneo de igual manera para resistencia, de lo anterior se infiere que el grupo obtuvo una mejora importante.

<b>PERFIL DE CONDICIÓN MOTRIZ PRUEBA T</b>							
	<b>TEST ANTES DE ENTRENAMIENTO</b>			<b>TEST DESPUÉS DE ENTRENAMIENTO</b>			<b>SIGNIFICANCIA</b>
	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	<b>MEDIA</b>	<b>±</b>	<b>DE</b>	
<b>PASE PARED</b>	<b>6,33</b>	<b>±</b>	<b>0,58</b>	<b>6,67</b>	<b>±</b>	<b>0,58</b>	<b>0,42</b>
<b>TIJERAS</b>	<b>2,67</b>	<b>±</b>	<b>1,53</b>	<b>4,33</b>	<b>±</b>	<b>1,15</b>	<b>0,22</b>
<b>OCHOS</b>	<b>3,67</b>	<b>±</b>	<b>1,53</b>	<b>4,67</b>	<b>±</b>	<b>1,53</b>	<b>0,01*</b>
<b>PASE RÁPIDO PARED</b>	<b>3,3</b>	<b>±</b>	<b>2,08</b>	<b>5,5</b>	<b>±</b>	<b>0,71</b>	<b>0,37</b>
<b>CONDUCCIÓN</b>	<b>3</b>	<b>±</b>	<b>1,73</b>	<b>3,5</b>	<b>±</b>	<b>0,71</b>	<b>0,5</b>
<b>SLALON</b>	<b>3,67</b>	<b>±</b>	<b>1,53</b>	<b>4,5</b>	<b>±</b>	<b>2,12</b>	<b>0,20</b>

*Tabla # 23 perfil de condición motriz prueba T de la disciplina de baloncesto del programa CARD2017*

Según los datos obtenidos de la tabla anterior se puede observar que la prueba de ochos presenta una diferencia significativa con un valor de 0,01 y un contraste porcentual del -21,24%. las otras pruebas según el promedio y la calificación establecida por el Zatsiorsky s presentan una tendencia a aumentar por tal razón se puede inferir que lo planteado en el plan de entrenamiento tuvo en gran medida una incidencia en cuanto a la mejora en las diferentes capacidades que miden estas pruebas.



*Grafica # 6 Comparativo de coeficiente de variación del perfil de condición motriz*

En la siguiente representación gráfica se establece el coeficiente de variación de la prueba inicial y final. de esta información podemos inferir que la capacidad viso manual evaluada con la prueba pasé pared y pase parad rápido se establece que en la primera el grupo permanece homogéneo y en la segunda aún que hay una disminución en el dato sigue siendo heterogénea, la conducción que mide el dominio del balón hay una mejora anqué sigue siendo heterogéneo, la prueba de tijeras que mida tanto coordinación viso manual como viso-pedica el indicador mejora en la prueba final pero sigue heterogénea, la prueba de slalon que mide la velocidad aumenta el indicador y permanece heterogéneo y la prueba de ochos a su de igual forma el grupo permanece heterogéneo.

## 8 CONCLUSIONES

### Conclusión # 1

A partir de la información analizada se puede establecer que la incidencia del programa CARD en la disciplina de baloncesto es muy importante por que como podemos relacionar todos los datos recolectados estos nos arrojan que aproximadamente el 80 % de la población del grupo son de escasos recursos y de ahí la participación en este que es un programa gratuito y con muchos beneficios para los niños tales como las mejores instalaciones a nivel local para el desarrollo de la práctica de esta disciplina, materiales adecuados y un excelente personal encargado en la labor docente.

### Conclusión # 2

En el cierre del proceso pedagógico en la disciplina de baloncesto del programa CARD 2017 se logra evidenciar mediante la realización y ejecución de un programa de iniciación y formación deportiva basado en las formas jugadas ya que para los docentes formadores y coinvestigadores es una manera diferente de ver el proceso pedagógico de la enseñanza de un deporte o disciplina deportiva ya que a la hora de ejecutar cada sesión de entrenamiento se fortalecía cada una de las habilidades y de ahí parte la repuesta de los participantes al programa, por ende se puede inferir que este proceso se realizó de una excelente manera, ya que se evidencia en el crecimiento de la población donde iniciamos con un determinado de 7 asistentes y logramos concluir con total de 14 participantes debido a que cada docente plasma en su planeación conocimientos teórico prácticos para el beneficio del grupo de la disciplina de baloncesto pertenecientes al CARD.

### Conclusión # 3

Es determinante y de gran importancia realizar un diagnóstico o una prueba de entrada en todo proceso formativo ya que permite consolidar en primera instancia el estado tanto antropométrico, físico y motriz de cada niño. con el fin de estructurar y direccionar un plan de entrenamiento que enfatice en el afianzamiento y

mejoramiento de las deficiencias arrojadas por los diferentes test y pruebas aplicadas. Por ende, construir un proceso riguroso en la disciplina deportiva es de vital importancia ya que de esta manera es preciso fortalecer el nivel deportivo de cada niño y el grupo en general.

#### Conclusión # 4

Es de vital importancia tener en cuenta las habilidades docentes en la consolidación de un proceso pedagógico ya que en gran medida son las destrezas que el docente practicante debe fortalecer, para que el en desarrollo de las sesiones de entrenamiento sea más eficiente ya que cada una de estas lleva un componente de vital importancia en la conformación de un practica más productiva

## 9 RECOMENDACIONES

#### Recomendación # 1

Es de vital importancia construir un proceso riguroso y para ello tener una continuidad en cuanto a la población de cada disciplina es primordial, por tal razón construir mecanismos para que se disminuya en lo más mínimo la deserción en el cambio de la estructura docente fomentara el éxito del programa.

#### Recomendación #2

Para mejorar la estética del proyecto CARD es necesario dotar a los niños con un atuendo que permita hacer visible a la comunidad de Fusagasugá la existencia de un programa que enfatiza en el desarrollo físico motriz de los niños del municipio.

#### Recomendación #3

Para abarcar a toda la población de Fusagasugá es pertinente consolidar dos horarios o generar otras soluciones ya que muchos niños no pueden ser parte del programa porque el horario de clase no es acorde con el de los entrenamientos.

## 10 BIBLIOGRAFÍA

- s, G. E. (s.f.). *baloncesto Actividades y formas jugadas para el aprendizaje* . Kinesis .
- Aguado, F. C. (2010). La evaluación en educación física: enfoques tradicionales vs enfoques alternativos . *Fedeportes* , 1.
- Casado, S. V. (2013 ). la comunicación no verbal la expresión corporal de las emociones y los gestos en educación infantil.
- Nadal, A. L. (2014 ). la importancia de la comunicación verbal en la enseñanza de la educación física actual . *Fdeportes* .
- Pereira, M. L. (2009). Motivación perspectivas teóricas y algunas consideraciones de su importancia en el ámbito educativo .
- Ramos, S. (2007). *Evaluación antropométrica y motriz condicional en niños y adolescentes* . manuales .
- rosa, A. F. (2012). *Teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo*.
- s, G. E. (s.f.). *Baloncesto Actividades y formas jugadas para el aprendizaje* . Kinesis.
- zatsiorsky. (s.f.). *metrología deportiva* . 1989.

## 11 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: \_\_\_\_\_

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 # 3 ,4,5,6,, fichas de seguimiento

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 docente - practicante 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 docente - practicante 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 docente - practicante 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 docente - practicante es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .
--	---	---	---

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

Anexo#7

control					X				X						X	
chequeos					X					X					X	
competencias									X					X	X	
D	100	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
E	95	T e s t				Yellow background					Blue background					Orange background
T	90															
E	85															
R	80															
M	75															
I	70															
N	65															
A	60															
N	55															
T	50															
C	45	3:1.				4:1.					4.1					Orange background
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

determinantes															
T1	60	70	80	30	70	50	50								
T2		18	30	30	80	90	80	68	30	80	70	70	70		
T3								70	40	50	60	68	80	90	
coordinación	30	20	30	26	20	40	50	60	30	30	40		30		
chequeos				60					60						90
velocidad de reaccion	20	20	42		24	40	50	40	30			40	30	36	
pruebas										50					
test	50	50	50	50							50	50			
resistencia alactica y lactica	20	20	20	20	40	32	40	50	44	42	50	60	60		
	180	198	252	216	234	252	270	288	234	252	270	288	270	216	
activacion	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
movilida articular	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
normalizacion	30	30	30	30	30	30	30	12	30	30	30	12	30	30	
elongacion mucular inicial	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
elongacion final	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
fuerza	30	12			20										
equilibrio	30	30		24										24	
versatilidad									18						
psicologico	30	30	18	30	16	18			18	18				30	
	180	162	108	144	126	108	90	72	126	108	90	72	90	144	
%determinantes	50	55	70	60	65	70	75	80	65	70	75	80	75	60	
%condicionales	50	45	30	40	35	30	25	20	35	30	25	20	25	40	
	180	198	252	216	234	252	270	288	234	252	270	288	270	216	
	180	162	108	144	126	108	90	72	126	108	90	72	90	144	

Anexo # 9

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 28 AL 3 SEPTIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T1	60	20	20	20	60
7	VELOCIDAD DE REACCION	20	7	7	6	20
8	COORDINACIÓN	30	10	10	10	30
5	TEST	50	16	16	18	50
9	RESISTENCIA A LÁCTICA Y LÁCTICA	20	7	7	6	20
3	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
12	NORMALIZACIÓN	30	10	10	10	30
4	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
10	FUERZA	30	10	10	10	30
11	EQUILIBRIO	30	10	10	10	30
1	PSICOLOGICO	30	10	10	10	30
13	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 4 AL 10 SEPTIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
7	T1	70	20	30	20	70
8	T2	18	9	0	9	18
6	COORDINACIÓN	20	7	6	7	20
5	TEST	50	20	10	20	50
9	RECINTENCIA A LACTICA O LACTICA	20	7	6	7	20
10	VELICIDAD DE REACCIÓN	20	7	6	7	20
3	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
13	NORMALIZACIÓN	30	10	10	10	30
4	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
14	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
11	FUERZA	12	0	12	0	12
12	EQUILIBRIO	30	10	10	10	30
1	PSICOLOGICO	30	10	10	10	30
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 11 AL 17 SEPTIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T1	80	32	24	24	80
7	T2	30	10	10	10	30
8	COORDINACIÓN	30	10	10	10	30
9	VELOCIDAD DE REACCIÓN	42	12	10	20	42
5	TEST	50	10	20	20	50
10	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	20	10	10	0	20
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
11	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
4	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
1	PSICOLÓGICO	18	6	6	6	18
12	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360



CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 18 AL 24 SEPTIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T1	30	10	10	10	30
7	T2	30	10	10	10	30
8	COORDINACIÓN	26	8	8	10	26
5	TEST	50	18	16	16	50
13	CHEQUEOS	60	20	20	20	60
10	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	20	6	8	6	20
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
11	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
4	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
12	EQUILIBRIO	24	8	8	8	24
1	PSICOLÓGICO	30	10	10	10	30
14	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 25 SEPTIEMBRE AL 1 OCTUBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T1	70	20	30	20	70
7	T2	80	30	25	25	80
5	COORDINACIÓN	20	10	0	10	20
8	VELOCIDAD DE REACCIÓN	24	0	10	14	24
9	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	40	15	10	15	40
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
11	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
4	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
10	FUERZA	20	10	10	0	20
1	PSICOLÓGICO	16	5	5	6	16
12	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 2 AL 8 DE OCTUBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
7	T1	50	10	20	20	50
8	T2	90	30	30	30	90
9	COORDINACIÓN	40	10	20	10	40
10	VELOCIDAD DE REACCIÓN	40	10	10	20	40
11	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	32	22	0	10	32
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
4	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
5	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
1	PSICOLÓGICO	18	8	10	0	18
12	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 9 AL 15 DE OCTUBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
4	T1	50	20	10	20	50
5	T2	80	20	20	40	80
6	COORDINACIÓN	50	10	20	20	50
7	VELOCIDAD DE REACCIÓN	50	20	20	10	50
8	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	40	20	20	0	40
2	ACTIVACION	15	5	5	5	15
9	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
3	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
1	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
10	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 16 AL 22 DE OCTUBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
4	T2	68	20	20	28	68
5	T3	70	26	26	18	70
6	COORDINACIÓN	60	20	20	20	60
7	VELOCIDAD DE REACCIÓN	40	20	10	10	40
8	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	50	10	20	20	50
2	ACTIVACION	15	5	5	5	15
9	NORMALIZACION	12	4	4	4	12
3	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
1	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
10	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 23 AL 29 DE OCTUBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
5	T2	30	10	10	10	30
6	T3	40	10	20	10	40
7	COORDINACIÓN	30	10	10	10	30
11	CHEQUEOS	60	20	20	20	60
8	VELOCIDAD DE REACCIÓN	30	10	10	10	30
9	RESISTENCIA ALACTICA O LACTICA	44	18	8	18	44
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
13	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
5	ELONGACION MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
1	PSICOLOGICO	18	6	6	6	18
10	VERSATILIDAD	18	6	6	6	18
12	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA DE BALONCESTO						
SEMANA DE 30 OCTUBRE AL 5 NOVIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
7	T2	80	30	30	20	80
8	T3	50	10	15	25	50
6	COORDINACIÓN	30	10	10	10	30
5	PRUEBAS	50	10	20	20	50
9	RESISTENCIA ALATICA	42	26	10	6	42
3	ACTIVACION	15	5	5	5	15
2	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
10	NORMALIZACION	30	10	10	10	30
4	ELONGACION INICIAL	15	5	5	5	15
11	ELONGACION FINAL	15	5	5	5	15
1	PSICOLOGICO	18	4	5	9	18
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DE 6 AL 12 DE NOVIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T2	70	30	20	20	70
7	T3	60	10	20	30	60
5	COORDINACIÓN	40	14	16	10	40
4	TEST	50	10	20	20	50
8	RESISTENCIA A LÁCTICA Y LÁCTICA	50	26	14	10	50
2	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
1	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
9	NORMALIZACIÓN	30	10	10	10	30
3	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
10	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360



CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DE 13 A L 19 DE NOVIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
6	T2	70	20	25	25	70
7	T3	68	28	20	20	68
5	VELOCIDAD DE REACCIÓN	40	10	20	10	40
4	TEST	50	18	11	21	50
8	RESISTENCIA A LÁCTICA Y LÁCTICA	60	20	20	20	60
2	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
1	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
9	NORMALIZACIÓN	12	4	4	4	12
3	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
10	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 20 AL 26 DE NOVIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
4	T2	70	20	20	30	70
5	T3	80	35	35	10	80
6	COORDINACIÓN	30	10	10	10	30
7	VELOCIDAD DE REACCIÓN	30	10	10	10	30
8	RESISTENCIA A LÁCTICA Y LÁCTICA	60	15	15	30	60
2	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
1	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
9	NORMALIZACIÓN	30	10	10	10	30
3	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
10	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

CUADRO DE DOBLE ENTRADA BALONCESTO						
SEMANA DEL 27 DE NOVIEMBRE AL 3 DICIEMBRE						
ORDEN	CONDICIONALES Y DETERMINANTES	TIEMPO	MARTES	JUEVES	SABADO	TOTAL
7	CHEQUEOS	90	30	30	30	90
6	T3	90	30	30	30	90
5	VELOCIDAD DE REACCIÓN	36	12	12	12	36
2	ACTIVACIÓN	15	5	5	5	15
3	MOVILIDAD ARTICULAR	15	5	5	5	15
8	NORMALIZACIÓN	30	10	10	10	30
3	ELONGACIÓN MUSCULAR INICIAL	15	5	5	5	15
4	EQUILIBRIO	24	8	8	8	24
1	PSICOLOGICO	30	10	10	10	30
9	ELONGACIÓN FINAL	15	5	5	5	15
	TOTAL	360	120	120	120	360

**SESION DE ENTRENAMIENTO**

DEPORTE: BALONCESTO DISCIPLINA \_\_\_\_\_ FECHA-----HORA \_\_\_\_\_

MAESTROS/ FORMADORES: \_\_\_\_\_

OBJETIVO FISICO: \_\_\_\_\_

OBJETIVO TECNICO: \_\_\_\_\_

OBJETIVO TACTICO \_\_\_\_\_

DESCRIPCION ACTIVIDAD	GRAFICO	VOLUMEN	INTENSIDAD	DESCANSO	VOL. FINAL	MAGNITUD

\_\_\_\_\_  
FIRMA MAESTRO/ FORMADOR  
FIRMA METODÓLOGO GENERAL

\_\_\_\_\_  
FIRMA INVESTIGADOR AUXILIAR

\_\_\_\_\_  
FIRMA METODÓLOGO DISCIPLINAR