	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16 PAGINA: 1 de 9

26.

FECHA viernes, 01 de diciembre de 2017

Señores
UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
 BIBLIOTECA
 Ciudad

UNIDAD REGIONAL Sede Fusagasugá

TIPO DE DOCUMENTO Tesis

FACULTAD Ciencias Del Deporte Y La Educación Física

NIVEL ACADÉMICO DE FORMACIÓN O PROCESO Pregrado


PROGRAMA ACADÉMICO Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física

El Autor(Es):

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS	No. DOCUMENTO DE IDENTIFICACIÓN
DELGADO RUBIANO	IVAN FELIPE	1.069.748.626
GONZALEZ CRUZ	DIEGO ARMANDO	1.069.731.874

Diagonal 18 No. 20-28 Fusagasugá – Cundinamarca
 Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
 NIT: 890.680.062-2

*Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
 Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional*

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16 PAGINA: 2 de 9

Director(Es) y/o Asesor(Es) del documento:

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
GUILLERMO EDUARDO	ORTEGA MORA
JAIRO HERNAN	ACOSTA TELLEZ
OSCAR ADOLFO	NIÑO MENDEZ
MARTHA YOLANDA	HERNANDEZ

TÍTULO DEL DOCUMENTO
PROYECTO CARD: MODELO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA A TRAVEZ DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE FUSAGASUGA. 2017-II

SUBTÍTULO (Aplica solo para Tesis, Artículos Científicos, Disertaciones, Objetos Virtuales de Aprendizaje)

TRABAJO PARA OPTAR AL TÍTULO DE: Aplica para Tesis/Trabajo de Grado/Pasantía
Licenciado en educación básica con énfasis en educación física recreación y deporte.

AÑO DE EDICIÓN DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
24/11/2017	72

DESCRIPTORES O PALABRAS CLAVES EN ESPAÑOL E INGLÉS (Usar 6 descriptores o palabras claves)

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000978000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

Documento controlado por el Sistema de Gestión de la Calidad
Asegúrese que corresponde a la última versión consultando el Portal Institucional



**MACROPROCESO DE APOYO
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL
REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAR113
VERSIÓN: 3
VIGENCIA: 2017-11-16
PAGINA: 3 de 9**


ESPAÑOL	INGLÉS

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

(Máximo 250 palabras – 1530 caracteres, aplica para resumen en español):

RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo del macro proyecto investigativo CARD y, particularmente, la disciplina deportiva de natación. Este proceso fue dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización de juegos y formas jugadas como elementos de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte, así como los componentes de la carga. Se lleva realizando por un periodo de 14 semanas entre los meses de agosto y noviembre del año 2017. Este plan determinó cuales son los posibles factores que inciden en el rendimiento deportivo en los niños participantes del programa CARD de la disciplina natación, para esto en el primer momento se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos, medidas antropométricas y también se diseñaron e implementaron pruebas específicas de natación que permitieron la caracterización motriz de los niños y la distribución de los grupos en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. Como segundo momento se elaboró una ficha socioeconómica que nos determinó algunos factores sociales a tener en cuenta en esta investigación; luego se diseñó un plan pedagógico para darle solución a los factores que inciden en el desarrollo de los componentes deportivos teniendo en cuenta la caracterización de este proceso pedagógico y así determinar que incidencia tuvo el programa en la formación de los niños.

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16 PAGINA: 4 de 9

ABSTRAC

The present investigation was focused on the development of the ACSP research macro project and, particularly, the sports swimming discipline. This process was fundamentally directed to the application of an own model of initiation and sports training through a work plan for children from 9 to 12 years old of public schools in the Fusagasugá municipality. It was based on the use of games and forms played as pedagogical interaction elements, taking into account the principles of physical activity and sport, as well as the load's components. It has been carried out for a period of 14 weeks between the months of August and November of the year 2017. This plan determined which are the possible factors that affect the athletic performance in the children participating in the CARD program of the swimming discipline, for this in the first moment we obtained information that allowed us to characterize this infant population through physical tests, anthropometric measurements and achieving objective results about conditional physical abilities and body composition, but we also designed and implemented specific swimming tests that allowed the motor characterization of the children and the distribution of the groups in this sport discipline in particular within the CARD project. As a second moment, a socioeconomic record was drawn up that determined some social factors to be taken into account in this investigation; then a pedagogical plan was designed to solve the factors that affect the development of sports components taking into account the characterization of this pedagogical process and thus determine what impact the program had on the children's education.

AUTORIZACION DE PUBLICACIÓN

Por medio del presente escrito autorizo (Autorizamos) a la Universidad de Cundinamarca para que, en desarrollo de la presente licencia de uso parcial, pueda ejercer sobre mí (nuestra) obra las atribuciones que se indican a continuación, teniendo en cuenta que, en cualquier caso, la finalidad perseguida será facilitar, difundir y promover el aprendizaje, la enseñanza y la investigación.

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2



En consecuencia, las atribuciones de usos temporales y parciales que por virtud de la presente licencia se autoriza a la Universidad de Cundinamarca, a los usuarios de la Biblioteca de la Universidad; así como a los usuarios de las redes, bases de datos y demás sitios web con los que la Universidad tenga perfeccionado una alianza, son:

Marque con una "X":

AUTORIZO (AUTORIZAMOS)		SI	NO
1. La reproducción por cualquier formato conocido o por conocer.		x	
2. La comunicación pública por cualquier procedimiento o medio físico o electrónico, así como su puesta a disposición en Internet.		x	
3. La inclusión en bases de datos y en sitios web sean éstos onerosos o gratuitos, existiendo con ellos previa alianza perfeccionada con la Universidad de Cundinamarca para efectos de satisfacer los fines previstos. En este evento, tales sitios y sus usuarios tendrán las mismas facultades que las aquí concedidas con las mismas limitaciones y condiciones.		x	
4. La inclusión en el Repositorio Institucional.		X	

De acuerdo con la naturaleza del uso concedido, la presente licencia parcial se otorga a título gratuito por el máximo tiempo legal colombiano, con el propósito de que en dicho lapso mi (nuestra) obra sea explotada en las condiciones aquí estipuladas y para los fines indicados, respetando siempre la titularidad de los derechos patrimoniales y morales correspondientes, de acuerdo con los usos honrados, de manera proporcional y justificada a la finalidad perseguida, sin ánimo de lucro ni de comercialización.

Para el caso de las Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, de manera complementaria, garantizo (garantizamos) en mi (nuestra) calidad de estudiante(s) y por ende autor(es) exclusivo(s), que la Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía en cuestión, es producto de mi(nuestra) plena autoría, de mi (nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi(nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro (aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a



MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16
	PAGINA: 6 de 9

los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos de la Tesis o Trabajo de Grado es de mí (nuestra) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.

Sin perjuicio de los usos y atribuciones otorgadas en virtud de este documento, continuaré (continuaremos) conservando los correspondientes derechos patrimoniales sin modificación o restricción alguna, puesto que, de acuerdo con la legislación colombiana aplicable, el presente es un acuerdo jurídico que en ningún caso conlleva la enajenación de los derechos patrimoniales derivados del régimen del Derecho de Autor.

De conformidad con lo establecido en el artículo 30 de la Ley 23 de 1982 y el artículo 11 de la Decisión Andina 351 de 1993, "*Los derechos morales sobre el trabajo son propiedad de los autores*", los cuales son irrenunciables, imprescriptibles, inembargables e inalienables. En consecuencia, la Universidad de Cundinamarca está en la obligación de **RESPETARLOS Y HACERLOS RESPETAR**, para lo cual tomará las medidas correspondientes para garantizar su observancia.

NOTA: (Para Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía):

Información Confidencial:


Esta Tesis, Trabajo de Grado o Pasantía, contiene información privilegiada, estratégica, secreta, confidencial y demás similar, o hace parte de la investigación que se adelanta y cuyos resultados finales no se han publicado. **SI** **NO** .

En caso afirmativo expresamente indicaré (indicaremos), en carta adjunta tal situación con el fin de que se mantenga la restricción de acceso.

LICENCIA DE PUBLICACIÓN

Como titular(es) del derecho de autor, confiero(conferimos) a la Universidad de Cundinamarca una licencia no exclusiva, limitada y gratuita sobre la obra que se integrará en el Repositorio Institucional, que se ajusta a las siguientes

Diagonal 18 No. 20-29 Fusagasugá – Cundinamarca
Teléfono (091) 8281483 Línea Gratuita 018000976000
www.ucundinamarca.edu.co E-mail: info@ucundinamarca.edu.co
NIT: 890.680.062-2

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAR113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL	VIGENCIA: 2017-11-16
	REPOSITORIO INSTITUCIONAL	PAGINA: 7 de 9

características:

- a) Estará vigente a partir de la fecha de inclusión en el repositorio, por un plazo de 5 años, que serán prorrogables indefinidamente por el tiempo que dure el derecho patrimonial del autor. El autor podrá dar por terminada la licencia solicitándolo a la Universidad por escrito. (Para el caso de los Recursos Educativos Digitales, la Licencia de Publicación será permanente).
- b) Autoriza a la Universidad de Cundinamarca a publicar la obra en formato y/o soporte digital, conociendo que, dado que se publica en Internet, por este hecho circula con un alcance mundial.
- c) Los titulares aceptan que la autorización se hace a título gratuito, por lo tanto, renuncian a recibir beneficio alguno por la publicación, distribución, comunicación pública y cualquier otro uso que se haga en los términos de la presente licencia y de la licencia de uso con que se publica.
- d) El(Los) Autor(es), garantizo (amos) que el documento en cuestión, es producto de mi (nuestra) plena autoría, de mi(nuestro) esfuerzo personal intelectual, como consecuencia de mi (nuestra) creación original particular y, por tanto, soy(somos) el(los) único(s) titular(es) de la misma. Además, aseguro(aseguramos) que no contiene citas, ni transcripciones de otras obras protegidas, por fuera de los límites autorizados por la ley, según los usos honrados, y en proporción a los fines previstos; ni tampoco contempla declaraciones difamatorias contra terceros; respetando el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales. Adicionalmente, manifiesto (manifestamos) que no se incluyeron expresiones contrarias al orden público ni a las buenas costumbres. En consecuencia, la responsabilidad directa en la elaboración, presentación, investigación y, en general, contenidos es de mí (nuestro) competencia exclusiva, eximiendo de toda responsabilidad a la Universidad de Cundinamarca por tales aspectos.
- e) En todo caso la Universidad de Cundinamarca se compromete a indicar siempre la autoría incluyendo el nombre del autor y la fecha de publicación.
- f) Los titulares autorizan a la Universidad para incluir la obra en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.
- g) Los titulares aceptan que la Universidad de Cundinamarca pueda convertir el documento a cualquier medio o formato para propósitos de preservación digital.



**MACROPROCESO DE APOYO
 PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO
 DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL
 REPOSITORIO INSTITUCIONAL**

**CÓDIGO: AAAR113
 VERSIÓN: 3
 VIGENCIA: 2017-11-16
 PAGINA: 8 de 9**

h) Los titulares autorizan que la obra sea puesta a disposición del público en los términos autorizados en los literales anteriores bajo los límites definidos por la universidad en el "Manual del Repositorio Institucional AAAM003"

i) Para el caso de los Recursos Educativos Digitales producidos por la Oficina de Educación Virtual, sus contenidos de publicación se rigen bajo la Licencia Creative Commons: Atribución- No comercial- Compartir Igual.



j) Para el caso de los Artículos Científicos y Revistas, sus contenidos se rigen bajo la Licencia Creative Commons Atribución- No comercial- Sin derivar.




Nota:

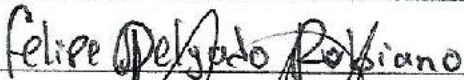

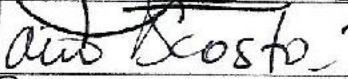
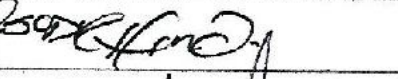


Si el documento se basa en un trabajo que ha sido patrocinado o apoyado por una entidad, con excepción de Universidad de Cundinamarca, los autores garantizan que se ha cumplido con los derechos y obligaciones requeridos por el respectivo contrato o acuerdo.

La obra que se integrará en el Repositorio Institucional, está en el(los) siguiente(s) archivo(s).

Nombre completo del Archivo Incluida su Extensión (Ej. PerezJuan2017.pdf)	Tipo de documento (ej. Texto, imagen, video, etc.)
1. Proyecto Card: Modelo de iniciación y formación deportiva a través del juego y las formas jugadas, incidencia en la disciplina deportiva natación en niños de 9 a 12 años del municipio de Fusagasugá. 2017- II	Texto
2.	
3.	
4.	

	MACROPROCESO DE APOYO	CÓDIGO: AAAr113
	PROCESO GESTIÓN APOYO ACADÉMICO	VERSIÓN: 3
	DESCRIPCIÓN, AUTORIZACIÓN Y LICENCIA DEL REPOSITORIO INSTITUCIONAL	VIGENCIA: 2017-11-16 PAGINA: 9 de 9

En constancia de lo anterior, Firmo (amos) el presente documento:

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafa)
Iván Felipe Delgado Rubiano	
Diego Armando Gonzales Cruz	
Guillermo Eduardo Ortega Mora	
Jairo Hernán Acosta Téllez	
Oscar Adolfo Niño Méndez	
Martha Yolanda Hernández	

12.1.50

PROYECTO CARD: MODELO DE INCICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA A
TRAVÉS DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA DISCIPLINA
DEPORTIVA NATACIÓN EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE
FUSAGASUGÁ, 2017-II

ESTUDIANTES AUXILIARES INVESTIGADORES

IVÁN FELIPE DELGADO RUBIANO

112212129

DIEGO ARMANDO GONZÁLEZ CRUZ

112212254

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
SEDE FUSAGASUGÁ
NOVIEMBRE, 2017-II

PROYECTO CARD: MODELO DE INCICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA A
TRAVÉS DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA DISCIPLINA
DEPORTIVA NATACIÓN EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DEL MUNICIPIO DE
FUSAGASUGÁ, 2017-II

ESTUDIANTES AUXILIARES INVESTIGADORES

IVÁN FELIPE DELGADO RUBIANO

112212129

DIEGO ARMANDO GONZÁLEZ CRUZ

112212254

PRESENTADO A:

ESP. GUILLERMO EDUARDO ORTEGA MORA

MAG. JAIRO HERNÁN ACOSTA TELLEZ

DR. ÓSCAR ADOLFO NIÑO MÉNDEZ

MAG. MARTHA HERNÁNDEZ

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACIÓN FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES
SEDE FUSAGASUGÁ
NOVIEMBRE, 2017-II

TABLA DE CONTENIDO

ÍNDICE DE TABLAS	vi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	vii
ÍNDICE DE ANEXOS.....	vii
RESUMEN	1
ABSTRAC.....	2
DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	3
PREGUNTA PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	4
OBJETIVOS	5
GENERAL:.....	5
ESPECÍFICOS:.....	5
PROCESO METODOLÓGICO	6
Enfoque mixto.....	6
Investigación descriptiva	6
PRIMERA FASE	7
TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CARD-II DE LA DISCIPLINA NATACIÓN. (1 SEMANA).	7
APLICACIÓN DE TEST FÍSICO A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CARD-II DE LA DISCIPLINA NATACIÓN. (2 SEMANAS).	10
EVALUACIÓN TÉCNICO MOTRIZ EN PRUEBAS ESPECÍFICAS APLICADAS A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL CARD-II EN LA DISCIPLINA NATACIÓN.	13
SEGUNDA FASE.....	15
IDENTIFICAR LOS ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS DE LOS NIÑOS INTEGRANTES DEL PROGRAMA CARD II 2017-2 DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN.....	15
TERCERA FASE.....	16
DISEÑAR E IMPLEMENTAR EL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE LA DISCIPLINA NATACIÓN CARD II- 2017.....	16
CUARTA FASE	18

CARACTERIZAR EL PROCESO PEDAGÓGICO DE INICIACIÓN FORMACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN DEL PROGRAMA CARD II-2017-2.	18
COMUNICACIÓN.	18
MOTIVACIÓN.	21
ORGANIZACIÓN.	23
EVALUACIÓN.....	25
QUINTA FASE.....	26
ESTABLECER LA INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD II 2017 EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN.....	26
INTERPRETACIÓN Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN	27
COMPONENTES ANTROPOMÉTRICOS.....	27
ANÁLISIS DEL PERFIL ANTROPOMÉTRICO.....	27
ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.	32
ANÁLISIS DE PRUEBA TÉCNICO MOTRIZ.....	36
ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN SOCIOECONOMICA	40
VIVIENDA.....	40
ANÁLISIS DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA (CAMPANAS ESTRUCTURALES).....	42
ANÁLISIS DE LA CARACTERIZACIÓN PEDAGÓGICA.....	43
COMUNICACIÓN	43
ORGANIZACIÓN	43
MOTIVACIÓN.....	44
EVALUACIÓN	45
MAPA CONCEPTUAL DE LAS HABILIDADES DOCENTES.....	45
INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN LA FORMACIÓN DE LOS NIÑOS	46
ANÁLISIS DE PERCENTILES, MEDIDAS ANTROPOETRICAS.	46
ANÁLISIS DE PERCENTILES, CONDICIÓN FÍSICA.	46
ANÁLISIS DE BAREMOS PRUEBAS TÉCNICO MOTRIZ.....	47
ANÁLISIS DE LOS PERCENTILES, MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.	47

ANÁLISIS DE LOS PERCENTILES, CONDICIÓN FÍSICA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.....	48
ANÁLISIS DE LOS DATOS PAREADOS DE MEDIDAS Y TEST ANTES Y DESPUÉS DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.....	49
ANÁLISIS DE PAREADOS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.....	49
ANÁLISIS PAREADO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.....	50
CONCLUSIONES.....	51
RECOMENDACIONES.....	52
BILBIOGRAFÍA.....	53
• ARMANDO FORTEZA DE LA ROSA - EMERSON RAMÍREZ FARTO (2005) teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo ed. Wanceulen editorial deportiva, isbn:84-96382-76-1.....	53
• TUDOR O. BOMPA (2003) Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento Editorial hispano europea.....	53
• KRAFTCHENKO, O. (1999) Revista cubana de educación superior, Volúmenes 19-20....	53
• BLÁSQUEZ SÁNCHEZ, A. (2003). Evaluación en la Educación Física y el deporte. Barcelona: Inde.....	53
• GUIO GUTIÉRREZ, F. (2009). Fundamentos para la medición y evaluación en la educación física y el deporte.....	53
• HIPÓLITO CAMACHO (1992) Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte.....	53
ANEXOS.....	1

ÍNDICE DE TABLAS

1. *Tabla 1. Peso grupo natación C.A.R.D 2017-II*
2. *Tabla 2. Talla grupo natación C.A.R.D 2017 II*
3. *Tabla 3. Í.M.C grupo natación C.A.R.D 2017 II*
4. *Tabla 4. Í.M.C (O.M.S) grupo natación C.A.R.D 2017 II*
5. *Tabla 5. Índice cintura cadera grupo natación C.A.R.D 2017 II*
6. *Tabla 6. Índice cintura cadera grupo natación C.A.R.D 2017 II*
7. *Tabla 7. Índice cintura talla grupo natación C.A.R.D 2017 I*
8. *Tabla 8. Índice cintura talla grupo natación C.A.R.D 2017 II*
9. *Tabla 9. Velocidad de reacción grupo natación C.A.R.D 2017 II*
10. *Tabla 10. Flexibilidad grupo natación C.A.R.D 2017 II*
11. *Tabla 11. Fuerza explosiva grupo natación C.A.R.D 2017 II*
12. *Tabla 12. Vo2 máximo grupo natación C.A.R.D 2017 II*
13. *Tabla 13. Flotación dorsal y ventral grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
14. *Tabla 14. Inmersión y flotación grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
15. *Tabla 15. Flotación grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
16. *Tabla 16. Entradas al agua grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
17. *Tabla 17. Campanas estructurales grupo natación C.A.R.D 2017 II*
18. *Tabla 18. Medidas antropométricas antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
19. *Tabla 19. Condición física antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
20. *Tabla 20. Pruebas técnico - motriz antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
21. *Tabla 21. Medidas antropométricas después del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
22. *Tabla 22. Condición física después del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
23. *Tabla 23. (Medidas antropométricas t. students) grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
24. *Tabla 24. (Condición físicas t. students) grupo de natación C.A.R.D 2017 II*

ÍNDICE DE GRÁFICOS

1. *Gráfico 1. I.C.C grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
2. *Gráfico 2. I.C.T grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
3. *Gráfico 3. VIVIENDA grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
4. *Gráfico 4. tipo de desplazamiento grupo natación C.A.R.D 2017 II*
5. *Gráfico 5. Tiempo de desplazamiento grupo natación C.A.R.D 2017 II*
6. *Gráfico 6. Medidas antropométricas grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
7. *Gráfico 7. Medidas antropométricas grupo de natación C.A.R.D 2017 II*
8. *Gráfico 8. Plan gráfico, Campanas estructurales grupo natación C.A.R.D 2017 II*
9. *Gráfico 9. Medidas antropométricas grupo de natación C.A.R.D 2017 II*

ÍNDICE DE ANEXOS

1. *(Anexo formato de recolección de datos de medidas antropométricas).*
2. *(Anexo formato de recolección de datos de condición física).*
3. *(Anexo ficha de recolección de datos de condición técnico motriz).*
4. *(Anexo ficha de recolección de información socioeconómica).*
5. *(Anexo formato de campanas estructurales).*
6. *(Anexo formato de habilidades docente “comunicación”).*
7. *(Anexo formato de habilidades docente “motivación”).*
8. *(Anexo formato de habilidades docente “organización”).*
9. *(Anexo formato de habilidades docente “evaluación”).*

RESUMEN

La presente investigación se enfocó en el desarrollo del macro proyecto investigativo CARD y, particularmente, la disciplina deportiva de natación. Este proceso fue dirigido fundamentalmente a la aplicación de un modelo propio de iniciación y formación deportiva a través de un plan de trabajo para niños de 9 a 12 años de las escuelas públicas del municipio de Fusagasugá. Se basó en la utilización de juegos y formas jugadas como elementos de interacción pedagógica teniendo en cuenta los principios de la actividad física y el deporte, así como los componentes de la carga. Se lleva realizando por un periodo de 14 semanas entre los meses de agosto y noviembre del año 2017. Este plan determinó cuales son los posibles factores que inciden en el rendimiento deportivo en los niños participantes del programa CARD de la disciplina natación, para esto en el primer momento se obtuvo información que permitió caracterizar a esta población infantil por medio de test físicos, medidas antropométricas y también se diseñaron e implementaron pruebas específicas de natación que permitieron la caracterización motriz de los niños y la distribución de los grupos en esta disciplina deportiva en particular dentro del proyecto CARD. Como segundo momento se elaboró una ficha socioeconómica que nos determinó algunos factores sociales a tener en cuenta en esta investigación; luego se diseñó un plan pedagógico para darle solución a los factores que inciden en el desarrollo de los componentes deportivos teniendo en cuenta la caracterización de este proceso pedagógico y así determinar que incidencia tuvo el programa en la formación de los niños.

ABSTRAC

The present investigation was focused on the development of the ACSP research macro project and, particularly, the sports swimming discipline. This process was fundamentally directed to the application of an own model of initiation and sports training through a work plan for children from 9 to 12 years old of public schools in the Fusagasugá municipality. It was based on the use of games and forms played as pedagogical interaction elements, taking into account the principles of physical activity and sport, as well as the load's components. It has been carried out for a period of 14 weeks between the months of August and November of the year 2017. This plan determined which are the possible factors that affect the athletic performance in the children participating in the CARD program of the swimming discipline, for this in the first moment we obtained information that allowed us to characterize this infant population through physical tests, anthropometric measurements and achieving objective results about conditional physical abilities and body composition, but we also designed and implemented specific swimming tests that allowed the motor characterization of the children and the distribution of the groups in this sport discipline in particular within the CARD project. As a second moment, a socioeconomic record was drawn up that determined some social factors to be taken into account in this investigation; then a pedagogical plan was designed to solve the factors that affect the development of sports components taking into account the characterization of this pedagogical process and thus determine what impact the program had on the children's education.

DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

Los programas de iniciación y formación deportiva en la región del Sumapaz para los niños, existen falencias que hacen que los niños y niñas deserten de las prácticas deportivas posiblemente por la metodología rígida que hacen que el niño se canse de la forma que el docente le brinda o le guía la formación deportiva, por la situación económica de los padres de familia que viven con un sueldo mínimo y no cuentan con los recursos para pagar la mensualidad; muchas veces por la distancia o lugar de vivienda no pueden llegar a el escenario deportivo donde ofrecen las practicas o no tienen conocimiento de donde puedan brindar esta educación extracurricular.

Los programas utilizados tienen como objetivo el mejoramiento de las capacidades físicas, la fundamentación técnica específica de cada disciplina deportiva y cumplir con las expectativas de los acudientes del niño, como resultado; se han generado espacios que requieren de un compromiso motriz por parte del infante y además son reforzados por el entrenador que en consecuencia a esto coarta u oprime al niño en todas las posibilidades como lo son: reducción de las diferentes posibilidades de movimiento, su libre expresión, su pensamiento lógico y crítico, su posibilidad de solucionar problemas, sus capacidades de imaginar y crear.

Las escuelas de iniciación y formación deportiva se han convertido en el primer contacto del niño con el deporte pero le han quitado espacios juego donde los ellos pueden desarrollar su creatividad y participar de su desarrollo de la educación integral del educando, en la práctica que les brinda las escuelas o colegios oficiales se ha visto de manera tradicional aplicada por medio de ejercicios donde el niño no puede opinar ni participar, también por clases que se vuelven monótonas o aburridas ya que se vuelven de solo correr y patear un balón y además la intensidad horaria que es de tan solo dos horas a la semana orientada por licenciados que no son profesionales en el área de educación física sino de otras licenciaturas como lo son matemáticas, sociales etc. A la hora de ejercer la labor docente no tienen el saber profesional enfatizado hacia el aprovechamiento del tiempo libre, la actividad física, recreación y deporte buscando la educación integral del niño si no que piensan que la educación física es solo correr, jugar futbol baloncesto y aquellos deportes tradicionales.

Estas prácticas pueden ser posibles motivos de frustración en el niño ya que los resultados obtenidos en las competencias no generan la satisfacción personal al saber perder o ganar además de que el deporte si no se genera como formación deportiva, dando el principio de la individualización y diferenciando y potencializando las debilidades y fortalezas del niño genera excluyente si lo aborda a la competencia o deporte de alto rendimiento. Generando una visión errónea de la educación física y alejando el gusto del infante por prácticas de actividad física y deportiva. Olvidándose de la parte humana e ignorando las consecuencias que se puedan con llevar a largo plazo como problemas de salud, sedentarismo, biológicos, fisiológicos, motrices y físicos.

PREGUNTA PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

¿Cuáles son las posibles incidencias del rendimiento deportivo en la implementación del modelo de iniciación y formación deportiva del programa CARD-II, basado en el juego y las formas jugadas aplicadas a los niños entre 9 y 12 años, participantes de la disciplina natación?

OBJETIVOS

El programa CARD busca responder a los requerimientos generales del proyecto, en el cual más que ser un programa de iniciación y formación deportiva para niños, propende generar espacios de formación de una disciplina deportiva, por medio del juego y formas jugadas. Para esto se elaboraron unos objetivos que se vienen desarrollando a lo largo de un periodo de tiempo de 14 semanas en los seminarios con los docentes encargados del macro proyecto el cual comprende un objetivo general y dos objetivos específicos en este momento.

GENERAL:

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

ESPECÍFICOS:

- Conocer el estado antropométrico, y la condición físico-motriz de los niños de 9 a 12 años participantes del programa CARD II 2017 -2 de la disciplina deportiva natación.
- Identificar los aspectos socioeconómicos de los niños integrantes del programa CARD II 2017-2 de la disciplina deportiva natación.
- Diseñar e implementar el programa de iniciación y formación deportiva de los niños de 9 a 12 años de la disciplina deportiva natación CARD II- 2017-2
- Caracterizar el proceso pedagógico de iniciación formación deportiva de la disciplina deportiva natación del programa CARD II-2017-2
- Establecer la incidencia del programa CARD II 2017 en la disciplina deportiva natación analizando de los test iniciales y los test finales.

PROCESO METODOLÓGICO

Enfoque mixto

Se asume ese enfoque mixto porque como lo menciona Páramo (2011) “este enfoque permite tener validez a la hora de comparar y ampliar el análisis y la interpretación en la investigación”, de manera que permite desarrollar más posibilidades para recopilar la información convirtiéndola en una investigación rigurosa. En el anterior orden de ideas, la propuesta de investigación se desarrollará bajo un enfoque mixto como una combinación entre los elementos del enfoque cualitativo que es entendido como un medio de interpretación, análisis y muy subjetiva, por otra parte, los elementos del enfoque cuantitativo basada en el control, la medición de datos numéricos y procesos estadísticos; es decir con una mirada objetiva.

Investigación descriptiva

El tipo de investigación que se trabajara en el macro proyecto CARD corresponde a una investigación descriptiva, ya que se propone en primera instancia a caracterizar a una población según sus condiciones físicas y sus medidas antropométricas, facilitando información o datos los cuales serán de mayor facilidad manipular y estudiar en procesos posteriores. Se trata de definir términos claros y específicos de características que se desean describir. Tamayo (2003)

A su vez ayuda a dar a conocer de cómo se realizarán las observaciones, de cómo serán seleccionadas las muestras y que instrumentos o métodos se piensan emplear.

Se presenta a continuación el desarrollo de cada de los cinco pasos metodológicos que se tuvieron en cuenta para la investigación de tipo descriptiva, los cuales permiten identificar el alcance de los objetivos propuestos desde el comienzo y así determinar que incidencia se tuvo en el rendimiento deportivo la implementación del modelo de iniciación y formación CARD en la disciplina natación.

La población participante de la disciplina natación al iniciar el proceso fue de 96 deportistas aspirantes a este deporte, niños y niñas del municipio de Fusagasugá que estuvieron durante el proceso de formación deportiva y que de igual manera fueron constantes, un numero de 30 niños de diferentes lugares, provenientes de instituciones educativas municipales públicas del municipio.

PRIMERA FASE

- Conocer el estado antropométrico, y la condición físico-motriz de los niños de 9 a 12 años participantes del programa CARD II 2017 -2 de la disciplina deportiva natación.

TOMA DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CARD-II DE LA DISCIPLINA NATACIÓN. (1 SEMANA).

TALLA.

DEFINICIÓN: Distancia vertical desde la horizontal (superficie de sustentación) hasta el vértex (parte superior y más prominente de la cabeza).

INSTRUMENTO: Antropómetro o cinta métrica

UNIDAD DE MEDIDA: Centímetro (cm)

DETERMINACIÓN: Persona en posición erecta (sin calzado), con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies.

APLICACIÓN: Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal Distribución de espacios de trabajo Diseño de equipo: distancias verticales de espacios de trabajo y cuartos para vivir y áreas de camas, literas, etc.

Análisis y evaluación de los resultados: una vez obtenidos los resultados de los distintos test y medidas antropométricas, serán tabulados y organizados para poder identificar los más sobresalientes y así seleccionar a los diferentes grupos de trabajo.

PESO.

DEFINICIÓN: Vector que tiene magnitud y dirección, y apunta aproximadamente hacia el centro de la Tierra. Fuerza con la cual un cuerpo actúa sobre un punto de apoyo, originado por la aceleración de la gravedad, cuando actúa sobre la masa del cuerpo.

INSTRUMENTO: Báscula (balanza, pesa)

UNIDAD DE MEDIDA: Kilogramo (kg)

DETERMINACIÓN: Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies. (Posición de atención antropométrica).

APLICACIÓN: Descripción general del cuerpo Valoración nutricional Tamaño de la ropa y equipo de protección personal Distribución de espacio de trabajo.

CINTURA.

DEFINICIÓN: Máxima circunferencia de la cintura. Línea horizontal en punto medio entre la última costilla y la cresta iliaca.

INSTRUMENTO: Cinta métrica

UNIDAD DE MEDIDA: Centímetro (cm)

DETERMINACIÓN: Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies (posición de atención antropométrica).

APLICACIÓN: Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal
Distribución de espacio de trabajo Diseño de equipo: sistemas de soporte y vestido de la parte inferior, distancias horizontales de espacios de trabajo.

CADERA.

DEFINICIÓN: Máxima circunferencia de la cadera. Línea horizontal a nivel de la máxima protuberancia posterior de los glúteos (5 centímetros por debajo de la cintura).

INSTRUMENTO: Cinta métrica

UNIDAD DE MEDIDA: Centímetro (cm)

DETERMINACIÓN: Persona en posición erecta, con los miembros superiores a ambos lados del cuerpo, las palmas y dedos de las manos rectos y extendidos hacia abajo, mirando hacia el frente, en bipedestación, con el peso distribuido equitativamente en ambos pies (posición de atención antropométrica).

APLICACIÓN: Descripción general del cuerpo Tamaño de ropa y equipo de protección personal
Distribución de espacio de trabajo Diseño de equipo: sistemas de soporte y vestido de la parte inferior, distancias horizontales de espacios de trabajo.

(Anexo 1. Formato de recolección de datos de medidas antropométricas).

APLICACIÓN DE TEST FÍSICO A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL PROGRAMA CARD-II DE LA DISCIPLINA NATACIÓN. (2 SEMANAS).

TEST DE BASTÓN DE GALTON.

OBJETIVO: Medir la velocidad de reacción y segmentaria del sujeto.

DESCRIPCIÓN: El ejecutante estará sentado a horcajadas sobre una silla, mirando hacia el respaldo. Tendrá el tronco recto, un brazo extendido y apoyado con la muñeca sobre el respaldo de la silla, manteniendo los dedos de la mano extendidos.

El examinador estará colocado de pie frente al ejecutante, y sujetará con su mano la parte superior de una pica graduada, sosteniéndola de forma vertical a un centímetro de la palma de la mano del ejecutante, haciendo coincidir el cero de la pica sobre el borde superior de la mano.

El testador hará una señal al examinando para llamar su atención. A partir de este momento, durante los próximos 3 segundos, el examinando soltará verticalmente la pica, teniéndola que agarrar el examinando lo más rápidamente posible.

Se registrará la marca obtenida por el ejecutante en el borde superior de su mano. Al inicio de la prueba, la mirada del examinando debe dirigirse al bastón y no a las manos del ejecutante, Se realizarán dos intentos dando por bueno el mejor resultado.

TEST DE LEGGER.

OBJETIVO: Medir la potencia aeróbica máxima del sujeto.

DESCRIPCIÓN: Para su ejecución, el ejecutante se colocará detrás de una línea, de pie y en sentido del movimiento hacia otra línea separada a 20 m; una vez puesto en marcha el reproductor, el sujeto deberá escuchar atentamente el protocolo de la prueba, de forma que:

a) A la primera señal sonora, se desplazará a la mayor velocidad posible, hacia la línea situada a 20 m, sobrepasándola.

- b) Esperará, en posición de salida alta, hasta escuchar la próxima señal sonora.
- c) Repetirá este ciclo tantas veces como pueda, intentando seguir el ritmo entre señales.
- d) La prueba concluirá cuando el sujeto no logre llegar a tiempo a la siguiente línea, escuchando durante el recorrido la siguiente señal.

Una vez concluida la prueba, se contabilizará el número de recorridos realizados, hasta el último trayecto en el que el sujeto se ha visto obligado a abandonar la prueba. La prueba deberá realizarse en pista deportiva o terreno liso (interior o exterior) y plano. Sobre el terreno habrá dos líneas pintadas, colocadas de forma paralela y separada a una distancia de 20 metros.

MATERIALES: El material necesario será un magnetófono o equipo similar, preparado para este fin, con un volumen suficiente para que el alumno pueda escuchar durante el recorrido, cualquier tipo de señal incluida en la cinta magnetofónica que contenga el protocolo esta prueba.

Estas equivalencias teóricas en el test. De Course Navette, respecto al VO₂ máx., tienen una validez de 0,84, y para obtener esta equivalencia de VO₂ máx., en jóvenes de ocho a diecinueve años, se emplea la fórmula siguiente:

$$\text{VO}_2 \text{ máx. (Ml/kg/min)} = 31.025 + (3.238 \times V) - (3.248 \times E) + (0.1536 \times V \times E)$$

TEST DE WELLS.

OBJETIVO: Medir la flexibilidad de la parte baja de la espalda, los extensores de la cadera y los músculos flexores de la rodilla.

DESCRIPCIÓN: Al iniciar la ejecución, el sujeto permanecerá sentado sobre el suelo, con las piernas juntas y extendidas.

El ejecutante estará a su vez descalzo, con los pies pegados a la caja de medición, y los brazos y manos extendidos, manteniendo una apoyada sobre la otra y mirando hacia adelante.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco adelante,

Empujando con ambas manos el cursor hasta conseguir la mayor distancia posible.

Se registrará la marca alcanzada en la posición final. Si el sujeto alcanza

El dedo de sus pies recibe una puntuación de 15 puntos. Si alcanza,

Por ejemplo, 9 cm más hacia delante, pasados los dedos de los pies, se le anota una puntuación de 24.

TEST DE SALTO LARGO SIN IMPULSO.

OBJETIVO: Medir o valorar la fuerza explosiva del tren inferior.

DESCRIPCIÓN: Posición inicial: el sujeto se colocará de pie tras la línea de salto y de frente a la dirección del impulso, el tronco y piernas estarán extendidas y los pies juntos o ligeramente separados.

A la señal del controlador, el ejecutante flexionará el tronco y piernas, pudiendo balancear los brazos para realizar, posteriormente, un movimiento explosivo de salto hacia delante. La caída debe ser equilibrada, no permitiéndose ningún apoyo posterior con las manos.

Se anotará el número de centímetros avanzados, entre la línea de salto y el borde más cercano a ésta, midiendo desde la huella más retrasada tras la caída.

Se considerará la mejor marca de dos intentos, tras un descanso mínimo de 45 segundos.

(Anexo 2. Formato de recolección de datos de condición física)

EVALUACIÓN TÉCNICO MOTRIZ EN PRUEBAS ESPECÍFICAS APLICADAS A LOS NIÑOS PARTICIPANTES DEL CARD-II EN LA DISCIPLINA NATACIÓN.

Para la aplicación de estas pruebas de habilidades propias del deporte natación, en dos grupos ubicamos y desarrollamos esta evaluación, un grupo de niños que llevaban un proceso anterior en el CARD-I 2017 y otro grupo los niños que ingresaron mediante una convocatoria a las instituciones públicas del municipio.

Se aplicaron 4 pruebas propias para el deporte en diferentes piscinas según su profundidad.

FLOTACIÓN VENTRAL Y DORSAL.

NOMBRE DE LA PRUEBA: Perrito, perrito espalda.

OBJETIVO: Comprobar si el niño tiene la seguridad de flotar en el agua de manera ventral y dorsal y la capacidad de desplazarse sin tocar el piso de un punto a otro.

DESCRIPCIÓN: El deportista ubicará su cuerpo en posición de perrito con todas sus extremidades corporales extendidos, buscando flotar sobre el agua por una determinada distancia en la cual no debe tocar el piso y debe girar su cuerpo cada 5 segundos, al llegar a la orilla solo podrá tocarla con los pies para impulsarse y devolverse, la distancia será por dos recorridos a lo ancho de la piscina.

SUMERCIÓN.

NOMBRE DE LA PRUEBA: la piedrita

OBJETIVO: evidenciar la capacidad de sumersión y el control de la flotación

DESCRIPCION: el niño iniciará de pie dentro de la piscina se lanzará una piedra la cual deberá sacar y mostrar a el docente, lanzándola y repitiendo el ejercicio por tres ocasiones, si el niño toca el piso o la orilla de la piscina será descalificado.

ENTRADAS AL AGUA.

NOMBRE DE LA PRUEBA: Entradas al agua

OBJETIVO: Verificar la confianza del niño en el agua utilizando cinco formas de entrar a la piscina.

DESCRIPCIÓN: Se ubicaran grupos de 5 niños fuera de la piscina y se lanzara uno por uno de cinco maneras diferentes (entrada de buzo, donde ingresa dando un paso grande y dejándose desequilibrar hacia delante y entrando a el agua, salto a un pie y cae en dos a el agua, salto en dos pies y en el aires se agrupa llevando sus rodillas a el pecho, salto y giro 360 grados en el aire y cae en el agua y por ultimo patada ninja donde en el gesto deberá gritar como requisito y entrar al agua).

FLOTACIÓN:

NOMBRE DE LA PRUEBA: Vadeo

OBJETIVO: Medir la capacidad de flotación

DESCRIPCION: Se ubicarán por grupos de a 5 niños en el agua donde deberán flotar por 5 minutos de la manera que ellos se sientan más cómodos, no deberán tocar la orilla ni el piso de la piscina, si la llegan a tocar se terminara la prueba para el estudiante y se tendrá en cuenta el tiempo para darle su respectiva calificación.

(Anexo 3. Ficha de recolección de datos de condición técnico motriz).

SEGUNDA FASE

¿QUÉ?

IDENTIFICAR LOS ASPECTOS SOCIOECONÓMICOS DE LOS NIÑOS INTEGRANTES DEL PROGRAMA CARD II 2017-2 DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN.

En esta fase del proyecto investigativo que se lleva a cabo en el programa CARD de información a nivel socioeconómico en el cual podemos determinar si los infantes se van solos a las clases, si los recogen o no para determinar si hay una incidencia de deserción por este motivo porque puede haber una variable de cuando no los puedan acompañar o recoger no puedan ir a la práctica deportiva, en que se desplazan para determinar si llegaban con un precalentamiento o si llegaban con su frecuencia cardiaca en reposo si se desplaza en buseta o carro particular y además de eso su EPS por seguridad ante algún posible accidente en trayecto de la casa a el escenario deportivo, estrato socioeconómico para determinar si el niño vive en plenitud en su alimentación en su transporte y cuenta con una parte económica optima, la escolaridad de los papás para mirar el nivel de educación de cada uno de ellos, con que personas vive, donde estudia el niño o niña, si padece alguna enfermedad para tener en cuenta en el entrenamiento, el volumen de la carga y el grado de esfuerzo que tiene el niño dando el principio de la individualización según Jairo Acosta, alergia o cirugía y en que ocupa su tiempo libre para identificar si el niño es sedentario o practica alguna actividad física.

¿CON QUÉ?

Mediante una ficha de colección de datos socio económicos.

Este proceso de colección de datos duro una semana en el cual encontraron indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos socio económicos de los niños participantes del proyecto C.A.R.D II 2017.

(Anexo 4. Ficha de recolección de información socioeconómica).

TERCERA FASE

¿QUÉ?

DISEÑAR E IMPLEMENTAR EL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA DE LOS NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS DE LA DISCIPLINA NATACIÓN CARD II- 2017.

¿CÓMO?

Por medio de la teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo de Armando Forteza de la Rosa se toma el método el formato de las campanas estructurales donde se plantea un plan gráfico, que se realiza haciendo una ondulación de la carga partiendo de dos momentos (determinantes y condicionales). Estos dos momentos los sacamos de las medidas test y pruebas que se ejecutaron las primeras semanas del proyecto CARD II, colectando una información que se tabulo arrojándonos unos datos estadísticos que se analizan e interpretan mostrándonos el estado antropométrico y la condición físico-motriz.

Partiendo de ello para considerar el volumen de la carga que se graficara en porcentajes que se verán reflejados en la ondulación de la carga representativos a las 8 semanas de entrenamiento y formación deportiva, estos porcentajes se periodizan más específicamente por tiempo de cada semana o volumen de la carga que se realizara en cada sesión de clase en cada una de sus capacidades condicionales, técnica motriz y valores.

DETERMINANTES: Las determinantes, como su mismo nombre lo dice, son las más importantes y específicas de la disciplina de natación que se vuelven eficaces, eje fundamental para el proceso formativo del niño como lo es la flexibilidad, la capacidad anaeróbica aláctica, fuerza velocidad, velocidad de reacción, técnica de aprendizaje, técnica de corrección, técnica de perfeccionamiento, test y pruebas.

CONDICIONALES: Lo condicional consta de capacidades, parte moral y habilidades que son importantes en la disciplina natación, pero no son tan eficaces o determinantes del deporte, son aquellas como la capacidad aeróbica, resistencia a la fuerza, resistencia a la velocidad, equilibrio, fuerza potencia, activación y normalización.

PERIODIZACIÓN: Según Tudor Bompa, mayor experto mundial en la periodización consiste en maximizar los resultados del entrenamiento al variar con eficacia la duración e intensidad de los entrenamientos, los deportistas logran mejorar su fuerza, velocidad, potencia y resistencia. En periodización del entrenamiento deportivo se expone el modo de planificar y diseñar los entrenamientos para obtener resultados óptimos y se ofrecen programas deportivos específicos que ayudaran a los deportistas a alcanzar los objetivos deseados de la preparación física.

Estas planeaciones de cada sesión o por semana de la clase se harán por medio del cuadro de doble entrada donde se especifica el volumen de la carga o tiempo estimado a las necesidades de los alumnos participantes del proyecto CARD II en la disciplina deportiva natación, con el objetivo de alcanzar un rendimiento pico durante el proyecto o festivales.

(Anexo 5. Formato de campanas estructurales).

CUARTA FASE

¿QUÉ?

CARACTERIZAR EL PROCESO PEDAGÓGICO DE INICIACIÓN FORMACIÓN DEPORTIVA DE LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN DEL PROGRAMA CARD II-2017-2.

Con 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 equis (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, la toma de datos de habilidades docentes que se hará por medio de la observación , utilizando criterios de evaluación en la comunicación tales como: verbal, no verbal, tipos, habilidades y técnicas; Motivación: internas, externas, estrategias motivacionales negativas y positivas; Organización: que se enseña, en donde, como, cuando, y con qué y finalmente la Evaluación: cualitativo (participación, desempeño motor, actitud y aceptación a la actividad), cuantitativo (pruebas test), efectividad, eficacia, eficiencia y expectabilidad.es practicantes del programa C.A.R.D.

COMUNICACIÓN.

Fernando González Rey, en su texto (personalidad y educación) “la comunicación es un proceso de interacción social a través de signos como producto de la actividad humana, los hombres en el proceso de la actividad humana. Los hombres en el proceso de comunicación expresan sus habilidades, apariciones criterios, emociones”.

LOS ESTILOS DE LA COMUNICACIÓN EDUCATIVA (Dra. Oksana Kraftchenko):

La problemática de los estilos de comunicación tiene sus antecedentes en recursos sobre liderazgo, los cuales aportaron las ideas esenciales sobre el problema de las influencias

interpersonales en el logro de metas, a través del proceso comunicativo. Las investigaciones sobre el liderazgo sentaron las bases para clasificación de los estudios comunicativos en la medida en que los estilos de dirección se caracterizan precisamente por determina forma de interacción, de comunicación, entre el que dirige el proceso de influencias interpersonales (líder) y el grupo.

Los primeros aportes sobre el tema de los estilos de liderazgo fueron los realizados por Lewin, Lippit y White en 1939, con el trabajo sobre los climas sociales; en las experiencias desarrolladas por estos autores con niños y líderes adultos, se proponían tres tipos de liderazgo: el autocrático el democrático y el laissez-faire.

Autocrático: determina todas las políticas del grupo, las acciones y técnicas a seguir siendo impersonal y activo.

Democrático: Permite a el grupo determinar las políticas a seguir otorga libertad para que cada miembro trabaje con quienes deseen y participa conjuntamente con el grupo en la realización de la tarea. Las críticas y los elogios son más objetivos que subjetivos.

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

VERBAL.

VERBAL ORAL.

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

Coherencia: Maneja coherencia y secuencialidad en el mensaje de las explicaciones y correcciones

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

Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación, Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases

NO VERBAL.

EXPRESIÓN CORPORAL.

Gestualización.

Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones, Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase, Se apoya de la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones, Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta. Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación.

TIPOS Y HABILIDADES.

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

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

Multidireccional: Permite horizontalizar los canales de comunicación entre estudiantes.

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

La pregunta: utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación bidireccional y en la evaluación, Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado.

(Anexo 6. Formato de habilidades docente “Comunicación”).

MOTIVACIÓN.

¿QUÉ ES LA MOTIVACIÓN?

Una comprensión profunda interior, requiere también la comprensión de los factores que influyen en ella, así como los métodos para su mejora.

La motivación puede definirse simplemente como la dirección e intensidad del esfuerzo. La dirección del esfuerzo se refiere a lo que el individuo busca o a las situaciones por las que se siente atraído; y la intensidad se refiere a la cantidad de empeño que la persona emplea en una situación determinada.

También la podemos definir como la fuerza que activa y dirige el comportamiento.

En la motivación influyen tanto factores de personalidad, como variables sociales y de pensamientos, que interrelacionados entre sí que conforman la motivación; los cuales aparecen cuando una persona realiza una tarea sobre la que es evaluada, o compite con otros, o intenta lograr algún nivel de éxito.

Hay diversos motivos por los que los deportistas hacen un determinado deporte, pero las podemos clasificar en internos (placer) y externos (paga).

La motivación influye sobre:

- El aprendizaje de los deportistas reforzándolo y aumentándolo.
- EL rendimiento, ya que el deportista motivado pondrá todo su empeño y aumentara su rendimiento.
- La satisfacción del deportista que estará contento con la labor que lleva a cabo.
- La elección de la actividad, ya que el deportista elegirá las actividades que más le motiven.

MOTIVACIÓN INTERNA.

Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo, Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase, Maneja situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo, Incluye la evaluación como medio de motivación interna positiva y no como sanción, Satisface expectativas propuestas por los niños participantes. Direcciona el desarrollo personal hacia metas según electividad en los niños, dentro y fuera de la sesión, Tiene en cuenta factores ambientales externos para desarrollar la sesión. Identifica necesidades primarias (hambre, sed, cansancio) y como las maneja dentro la sesión.

MOTIVACIÓN EXTERNA.

ACTITUD DOCENTE.

Su presentación personal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes. Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo, El maestro/formador motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal, Permite ambientes de confianza y manejo de buenas relaciones interpersonales con los niños.

AMBIENTES DE APRENDIZAJE.

Crea ambientes de aprendizaje adecuando espacios físicos con materiales didácticos, Los juegos y formas jugadas propuestas son estrategias motivacionales idóneas, Tiene en cuenta las diferencias individuales en la adecuación de las actividades propuestas, da importancia y trascendencia de lo realizado en la sesión como aporte para la vida.

ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES.

POSITIVAS: Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza, Explica en la parte introductoria la importancia del tema, Varía permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias metodológicas de trabajo en la sesión, emplea la práctica activa como estrategia

motivacional en la clase, Presenta actividades variadas y novedosas para el desarrollo de la sesión, Participa en algunas actividades de la sesión interactuando con los niños participantes, Dinamiza la clase implementando juegos y formas jugadas idóneas, refuerza el aprendizaje mediante la aprobación gestual y verbal.

NEGATIVA: Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación, Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños, utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión, emplea al castigo físico o psicológico con los niños participantes, Hace uso del chantaje o amenaza para la participación activa de la sesión, Discrimina a algunos niños participantes por su género o dificultades de aprendizaje, Condiciona a los niños en su participación en la sesión mediante estímulos externos.

(Anexo 7. Formato de habilidades docente “Motivación”).

ORGANIZACIÓN.

¿QUE SE ENSEÑA?

TEMÁTICAS: Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar, Precisa en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión, Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión, Maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades, Selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes, Aplica la evaluación como retroalimentación y refuerzo del tema y sus finalidades.

¿EN DÓNDE?

ESPACIOS: Selecciona los espacios adecuados y pertinentes para el desarrollo del tema, Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes. Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados, Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las

actividades, Se desplaza acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas, Adecua las actividades a espacios reducidos sin perder el manejo del tema y su finalidad.

¿CUÁNDO?

TIEMPO: Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión, Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión, maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión, maneja el tiempo relacionándolos con Principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo), Cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión, maneja el tiempo total incluyendo la evaluación como verificación de los procesos.

¿CÓMO?

METODOLOGÍA: Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes, Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas, Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión, Maneja estructuras didácticas, - de lo estático a lo dinámico - de la sencillo a lo complejo etc. Adecua las actividades de forma idónea a los momentos de la sesión: fase Inicial o calentamiento., fase Central o alcance de Objetivos., fase Final o Normalización, organiza subgrupos de rendimiento teniendo en cuenta diferencias individuales.

¿CON QUE?

RECURSOS: Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión, Entrega oportunamente los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión, optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según el número de los niños participantes y el espacio, es creativo y aprovecha los recursos del medio para el desarrollo del tema, Incluye

materiales didácticos idóneos que centren el interés de los niños participantes, cuida los materiales dándoles el uso adecuado, asignando responsabilidad a los niños participantes.

(Anexo 8. Formato de habilidades docente “Organización”).

EVALUACIÓN.

1. Evaluación debe asumir una posición relevante, cada vez hay mayor convicción sobre la importancia de las concepciones y prácticas de evaluación en Educación Física (Guio Gutiérrez, 2009).
2. Otros más reticentes a los beneficios de la evaluación, utilizan criterios subjetivos y se fundamentan en su experiencia o intuición (Blásquez Sánchez, 2003).
3. Es importante considerar que esta recolección sistemática de datos y formulaciones de juicios fundamentados constituyen solo una parte del proceso (González Pérez, 2001).
4. La evaluación adquiere sentido cuando, además de reconocer el desempeño y posibilidades de los estudiantes, intervienen en la transformación de los programas educativos las acciones pedagógicas del docente, la construcción de conocimiento y la reflexión sobre el mismo proceso de evaluación. Lo plantea (Blásquez Sánchez, 2003).

LIBRO: Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte (Hipólito Camacho).

Concepto de evaluación: es un componente del proceso educativo mediante el cual se hacen apreciaciones sobre el aprendizaje y la enseñanza, a través de evidencias referidas a desempeños y logros.

Este autor nos plantea que la evaluación debe ser un proceso en donde se deben equilibrar los dos enfoques los cuales son el cualitativo y el cuantitativo que cada uno de ellos se ve reflejado en las diferentes tendencias que nos plantea.

- Énfasis en la enseñanza y práctica del deporte y la condición física.
- Énfasis en las actividades recreativas y de tiempo libre
- Énfasis en la psicomotricidad

- Énfasis en la estética corporal y el mantenimiento de la forma y la salud
- Énfasis en la expresión corporal, danzas y representaciones artísticas

¿CUÁNDO?

Este proceso de colección de datos duro cuatro semanas y se utilizó el instrumento evaluativo en el cual encontraron indicadores sobre los cuales analizar sus aspectos pedagógicos en cumplimiento de su rol profesional. Se debió leer cuidadosamente y marcar con una equis (X) en la casilla si nunca, ocasionalmente, frecuentemente o siempre cumplió en los criterios que se tuvieron en cuenta en la observación.

(Anexo 9. Formato habilidades docente “Evaluación”).

QUINTA FASE

¿QUÉ?

ESTABLECER LA INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD II 2017 EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA NATACIÓN.

¿CÓMO?

En esta fase se observó la incidencia de la implementación del programa en el estado físico, motriz y antropométrico de los participantes de la disciplina natación, que fue necesario realizar de nuevo el proceso de tomas de medidas antropométricas, test físicos y pruebas específicas. Para comparar a partir de la estadística descriptiva e inferencial hallando diferencias significativas o tendencias en el proceso entre estos datos finales e iniciales, con esto ver en qué manera la implementación de un programa de iniciación y formación deportiva basado en el juego y las formas jugadas tuvo incidencia en la condición física, motriz y antropométrica de niños de 8 a 12 años del municipio de Fusagasugá.

INTERPRETACIÓN Y ANALISIS DE LA INFORMACIÓN

COMPONENTES ANTROPOMÉTRICOS

A continuación, se presentará la interpretación y análisis de la información y desarrollo de la fase uno y dos metodológicas. En la colección de datos estadísticos observamos algunos aspectos importantes para evidenciar en qué estado antropométrico se encuentra el grupo de niños participantes del programa CARD 2017-II de la disciplina natación; tabulando esta información obtenemos datos promedio, dato mínimo, dato máximo, desviación estándar, coeficiente de variación y coeficiente de correlación. Estos datos nos indican que se deben tener en cuenta para la elaboración de los procesos pedagógicos, del mismo modo el análisis de los aspectos socioeconómicos que son posible incidencias en el programa de formación deportiva.

ANÁLISIS DEL PERFIL ANTROPOMÉTRICO.

PESO.

REGISTRO PERCENTIL

MEDIA	38,038(kg)	62,30
MÍNIMO	22,07(kg)	
MÁXIMO	60,06(kg)	
D.E	%9,95	
COVAR	%26,17	

Tabla 1. Peso grupo natación C.A.R.D 2017-II

En la toma de peso realizada a los niños del CARD en la disciplina de natación tenemos en cuenta que el promedio de peso es 38,03 kg con un valor mínimo de 22,07 y un máximo de 60,06 con una desviación estándar de 9,95 y un coeficiente de variación de 26,17. Los valores percentiles con un promedio de 62,30 mínimo de 10 y máximo de 97 lo cual nos indica que el grupo es heterogéneo y se deben hacer trabajo por grupos teniendo en cuenta el peso a la hora de realizar un proceso pedagógico.

TALLA.

	REGISTRO	PERCENTIL
MEDIA	140,13(cm)	49
MINIMO	122,00(cm)	20
MAXIMO	168,00(cm)	97
D.E	% 12,37	
COVAR	% 8,83	

Tabla 2. Talla grupo natación C.A.R.D 2017-II

En la toma de talla realizada a los niños del CARD en la disciplina de natación tenemos en cuenta que el promedio de talla es 140,13 cm con un valor mínimo de 122,00 y un máximo de 168,00 con una desviación estándar de 12,37 y un coeficiente de variación de 8,83 lo cual determina que el grupo es homogéneo y debemos tener en cuenta a la hora de realizar el plan de clase que se debe trabajar con un solo grupo.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

	REGISTRO	PERCENTIL
MEDIA	21,40	64,28
MINIMO	13,68	
MAXIMO	25,32	
D.E	3,07	
COVAR	14,34	

Tabla 3. Í.M.C grupo natación C.A.R.D 2017 II

Con la toma antropométrica de talla y peso nos arroja el IMC (índice de masa corporal) en los niños del CARD en la disciplina de natación el cual, el promedio de IMC es de 21,40 que nos indica que el grupo de la disciplina natación se encuentra en normo peso según las tablas de la OMS (organización mundial de la salud), su valor mínimo 13,68de y un máximo de 25,32 con una desviación estándar de 3,07 y un coeficiente de variación de 14,34 indicándonos que es medio homogéneo.

BAJO PESO	NORMO PESO	SOBRE PESO I	SOBRE PESO II	SOBRE PESO III
-18,5	18,5 - 24,9	25 - 29,9	30 - 39,9	40

Tabla 4. Í.M.C (O.M.S) grupo natación C.A.R.D 2017 II

RELACIÓN CINTURA CADERA

MEDIA	0,871
MAXIMO	1
MINIMO	0,779
DESVIACIÓN ESTANDAR	0,057
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	6,630

Tabla 5. Índice cintura cadera grupo natación C.A.R.D 2017 II

BAJO RIESGO	5 NIÑOS
ALTO RIESGO	9 NIÑOS
MUY BAJO RIESGO	18 NIÑOS

Tabla 6. Índice cintura cadera grupo natación C.A.R.D 2017 II

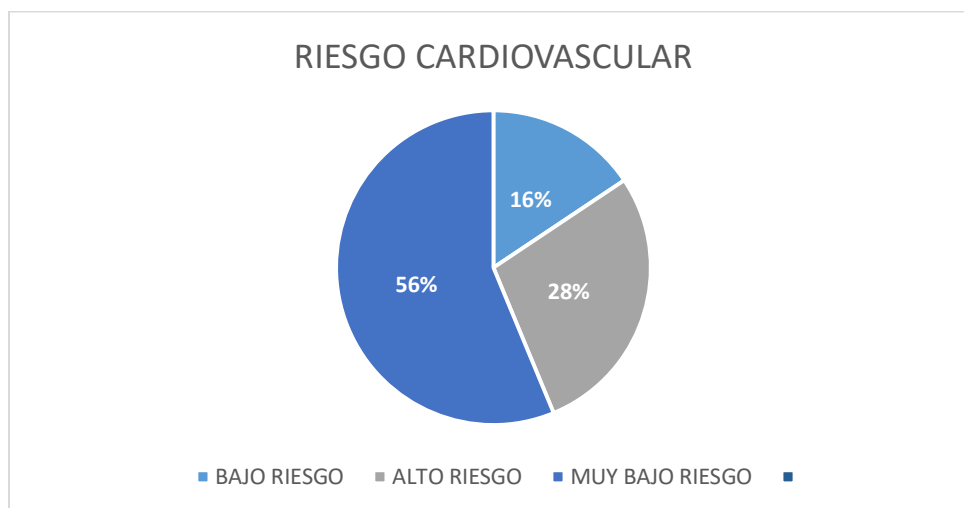


Gráfico 1. I.C.C grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Este resultado de índice cintura cadera nos indican que en la elaboración del proceso pedagógico en la modalidad de natación el 56% de la población presenta muy bajo riesgo por lo tanto no tiene contraindicación de trabajo para cualquier competencia, el 16% de los niños participantes del CARD de la disciplina natación se encuentran en bajo riesgo y de igual manera no tiene problemas para realizar trabajos de cualquier competencia y el 28% está en un alto riesgo cardiovascular. Se deberá realizar un control riguroso en el peso y parámetros de peso.

RELACIÓN CINTURA TALLA.

MEDIA	0,477
MAXIMO	0,564
MINIMO	0,394
DESVIACIÓN ESTANDAR	0,049
COEFICIENTE DE VARIACIÓN	10,29

Tabla# 7. Índice cintura talla grupo natación C.A.R.D 2017 I

DELGADO SANO	10
SANO	9
SOBRE PESO	10
SOBRE PESO ELEVADO	3

Tabla# 8. Índice cintura talla grupo natación C.A.R.D 2017 II

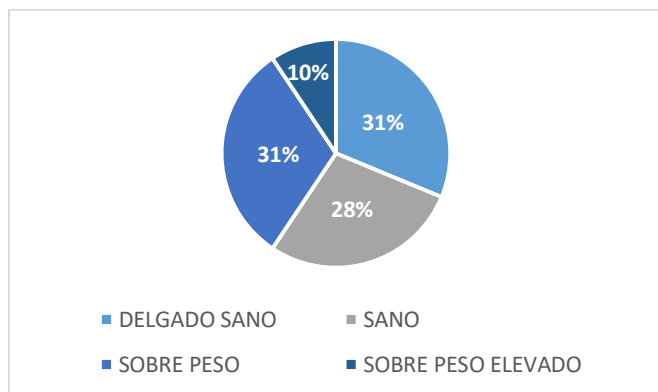


Gráfico 2. I.C.T grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Este resultado de índice cintura talla nos indican que en la elaboración del proceso pedagógico en la modalidad de natación el 31% (delgado sano) y el 28% (sano) según la tabla de la OMG, no tiene contraindicación de trabajo para cualquier competencia, para el 31% (sobre peso) y el 10% (sobre peso elevado) de los niños participantes del CARD de la disciplina natación Se deberá realizar un control riguroso en el peso y parámetros de peso.

SÍNTESIS PERFIL ANTROPOMÉTRICO.

El índice de masa corporal según la organización mundial de salud y sus características para determinar en qué estado se encuentran las personas en relación con su cuerpo, podemos observar que en los aspectos tomados en el perfil antropométrico, este índice llevado a los niños participantes del (CARD) 2017-II de la disciplina natación, nos indica que el grupo en general en el I.M.C se encuentra en normo peso entre 18,5 -24,9 según O.M.S, en cintura cadera y cintura talla nos indica un porcentaje de los niños en el riesgo cardio vascular lo cual debemos tener en cuenta en el plan de trabajo, ondulando la carga en beneficio a estos indicadores en las campañas

estructurales según Armando Forteza de la Rosa y dándole el principio de individualización a los niños que están en mayor riesgo y menor riesgo, en de las sesiones de clase.

ANÁLISIS DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

TEST DE VELOCIDAD DE REACIÓ.

MEDIA	17.95	65.85
MINIMO	5.00	10.00
MAXIMO	40.00	97.00
D.E	7.57	28.40
COVAR	42.20	43.13

Tabla 9. Velocidad de reacción grupo natación C.A.R.D 2017 II

Según Santiago Ramos nos indica que tenemos un percentil de 65.85 indicándonos que está por encima de la media y debemos reforzar la velocidad de reacción para mejorar percentil, el coeficiente de variación es de 42,20 lo cual nos indica que el grupo es heterogéneo y debemos dividir el grupo 3 o más grupos para trabajar la velocidad de reacción en la clase, la correlación es de -089 indicándonos que el test y re test es muy bueno en el grado de confiabilidad, la desviación estándar es de 7.57 lo que nos permite entender que los datos individuales son muy dispersos al promedio demostrando que los resultados son muy amplios, con resultados mínimo de 5.00 y máximo de 40.00.

TEST DE FLEXIBILIDAD DE ISQUIOTIBIAL Y DORSAL.

REGISTRO PERCENTIL

MEDIA	0,31	37,10
MINIMO	-11,00	20,00
MAXIMO	13,00	97,00
D.E	6,75	
COVAR	2155,90	

Tabla 10. Flexibilidad grupo natación C.A.R.D 2017 II

Según Santiago Ramos nos indica que tenemos un percentil de 37,11 indicándonos que está por debajo de la media y debemos enfatizar más en la flexibilidad para mejorar percentil, el coeficiente de variación es de 2155,90 lo cual nos indica que el grupo es heterogéneo y debemos dividir el grupo 3 o más grupos para trabajar la flexibilidad en clase, la correlación es de 0,83 indicándonos que el test y re test es aceptable o bueno en el grado de confiabilidad, la desviación estándar es de 6,75 lo que nos permite entender que los datos individuales no son muy dispersos al promedio demostrando que los resultados no son muy amplios, con resultados mínimo de -11 y máximo de 13.

TEST FUERZA EXPLOSIVA DEL TREN INFERIOR.

REGISTRO PERCENTIL

PROMEDIO	126,95	43,08
MINIMO	82,00	20,00
MAXIMO	195,00	97,00
DESVESTA	29,23	
COVAR	23,02	

Tabla 11. Fuerza explosiva grupo natación C.A.R.D 2017 II

Según de Santiago Ramos nos indica que tenemos un percentil de 43, 08 indicándonos que está por debajo de la media y debemos enfatizar más en la fuerza potencia para mejorar percentil, el coeficiente de variación es de 23,02 lo cual nos indica que el grupo es heterogéneo y debemos dividir el grupo 3 o más grupos para trabajar la fuerza potencia del tren inferior en clase, la correlación es de 0,89 indicándonos que el test y re test es alto o muy buena en el grado de confiabilidad, la desviación estándar es de 29,23 lo que nos permite entender que los datos individuales son muy dispersos al promedio demostrando que los resultados son muy amplios, con resultados mínimo de 82,00 y máximo de 1,95.

TEST DE Vo2 MAXIMO POTENCIA AERÓBICA.

REGISTRO PERCENTIL

PROMEDIO	04:36,3	42,88
MINIMO	01:05,0	10,00
MAXIMO	09:33,0	97,00
DESVESTA	0,001736	28,02
COVAR	54,30	65,34

Tabla# 12. Vo2 máximo grupo natación C.A.R.D 2017 II

Según Santiago Ramos nos indica que tenemos un percentil de 42,88 indicándonos que está por debajo de la media y debemos enfatizar más en la resistencia aeróbica para mejorar percentil, el coeficiente de variación es de 54,30 lo cual nos indica que el grupo es heterogéneo y debemos dividir el grupo 3 o más grupos para trabajar la resistencia en la clase, la correlación es de 0,75 indicándonos que el test y re test es aceptable o bueno en el grado de confiabilidad, la desviación estándar es de 0,001736 lo que nos permite entender que los datos individuales no son muy dispersos al promedio demostrando que los resultados no son muy amplios, con resultados mínimo de 01:05,0 y máximo de 09:33,0.

SÍNTESIS DEL PERFIL FÍSICO.

Los test de condición física nos arrojaron que el grupo se encuentra por debajo de la media en flexibilidad, fuerza explosiva y resistencia aeróbica según el libro de Santiago Ramos, en velocidad de reacción se encuentra por encima de la media, estos aspectos son a tener en cuenta en la elaboración de plan ondulación de la carga que determinan las cargas adecuadas en volumen de tiempo para los aspectos físicos de la natación, por un periodo de 8 semanas indicándonos a cuales determinantes y condicionales de la disciplina se les dara más y cuales menos volumen en cada sesión de entrenamiento.

ANÁLISIS DE PRUEBA TÉCNICO MOTRIZ.

ANÁLISIS PRUEBA FLOTACION VENTRAL Y DORSAL.

Promedio	2,24	COVAR 106,736					
D.S	2,39						
Puntos	Clasificación	Repeticiones	DE	A			
1	Muy baja	-2,5	-2,5	Y menos	7	1	
2,5	Baja	-0,2	-2,53	-0,2	6	2	
3,5	Inferior a la media	1,0	-0,1	1,0	5	3	
5	Media	3,4	1,1	3,4	4	4	
6,5	Superior a la media	4,6	3,5	4,6	3	5	
8,5	Alta	7,0	4,7	7,0	2	6	
10	Muy alta	Mas	7,1	y mas	1	7	

Tabla 13. Flotación dorsal y ventral grupo de natación C.A.R.D 2017 II

DESCRIPCIÓN: en la prueba específica realizada a los niños del CARD de flotación ventral y dorsal que consiste en hacer 2 recorridos girando de posición perrito a espalda durante el recorrido, con calificaciones de 0 a 5 y puntuación de 1 a 7.

Los datos obtenidos son que el promedio está en 2,24 indicándonos que el promedio es muy bajo y está por debajo de la media y una desviación estándar de 2,39 con un coeficiente de variación de 106,7 indicando que el grupo es muy heterogéneo y debemos dividir el grupo hasta en 3 o más subgrupos.

ANÁLISIS PRUEBA INMERSION Y FLOTACIÓN

Promedio	1,61	COVAR		140,206		
D.S	2,26					
Puntos	Clasificación	Repeticiones	DE	A		
1	Muy baja	-2,9	-2,9	Y menos	7	1
2,5	Baja	-0,6	-2,89	-0,6	6	2
3,5	Inferior a la media	0,5	-0,5	0,5	5	3
5	Media	2,7	0,6	2,7	4	4
6,5	Superior a la media	3,9	2,8	3,9	3	5
8,5	Alta	6,1	4,0	6,1	2	6
10	Muy alta	Mas	6,2	Y mas	1	7

Tabla 14. Inmersión y flotación grupo de natación C.A.R.D 2017 II

DESCRIPCIÓN:

En los resultados obtenidos en la prueba de inmersión y flotación que consiste en sacar una piedra a la superficie del fondo de la piscina 3 veces sin tocar el suelo.

Los resultados obtenidos son un promedio de 1,61 indicándonos según la tabla del baremo que es un promedio bajo y debemos enfatizar y se vuelve determinante para las clases, en la calificación con una valoración de 0 a 5 según el desempeño y una puntuación de 1 a 7 donde 7 es la mayor puntuación y 1 la menor, el coeficiente de variación es de 140,21 lo que indica que el grupo es heterogéneo y se debe dividir en 3 o más subgrupos para realizar ejercicios de inmersión y flotación con mayor frecuencia para la mejora de los resultados en esta prueba, según su promedio de baremo es de 4.

ANÁLISIS PRUEBA DE VADEO O FLOTACIÓN POR 5 MINUTOS

Promedio	2,37	COVAR	102,126	
D.S	2,42			
Puntos	Clasificación	Repeticiones	DE -2,5	Y menos
1	Muy baja	-2,5		
2,5	Baja	-0,1	-2,46	-0,1
3,5	Inferior a la media	1,2	0	1,2
5	Media	3,6	1,3	3,6
6,5	Superior a la media	4,8	3,7	4,8
8,5	Alta	7,2	4,9	7,2
10	Muy alta	Mas	7,3	Y mas

Tabla# 15. Flotación grupo de natación C.A.R.D 2017 II

DESCRIPCIÓN:

En la prueba realizada a los niños del CARD de flotación por 5 minutos consiste en durar en posición dorsal flotando en el agua por 5 minutos, los resultados obtenidos fueron los siguientes:

El promedio según las calificaciones con un rango de 0 a 5 donde 5 es el mejor, el promedio es 2,37 indicándonos según la tabla del baremo que es bajo y debe ser determinante para el entrenamiento, la desviación estándar es de 2,42 con un coeficiente de variación de 102,1 lo que indica que el grupo es muy heterogéneo y que se deben organizar grupos de practica para la flotación teniendo en cuenta que varios obtuvieron nota cero por lo que se les dificulta flotar en el agua, la media del baremo es de 4 que nos determina que el grupo está un poco arriba el dato medio.

ANÁLISIS DE ENTRADAS AL AGUA.

Entradas al agua						
Promedio	4,88	COVAR	15,8114			
D.S	0,771287234					
Puntos	Clasificacion	Repeticiones	DE	A		
1	Muy baja	3,3	3,3	Y menos	7	1
2,5	Baja	4,1	3,35	4,1	6	2
3,5	Inferior a la media	4,5	4,2	4,5	5	3
5	Media	5,3	4,6	5,3	4	4
6,5	Superior a la media	5,6	5,4	5,6	3	5
8,5	Alta	6,4	5,7	6,4	2	6
10	Muy alta	Mas	6,5	Y mas	1	7

Tabla 16. Entradas al agua grupo de natación C.A.R.D 2017 II

En la prueba realizada de entradas al agua podemos observar que el promedio está en 4,88 indicándonos que hay buen desempeño en esta prueba y debemos mantener el nivel; con una desviación estándar de 0,77 y un coeficiente de variación de 15,8 lo que indica que el grupo es medio homogéneo y casi todos entran al agua sin ningún problema con 5 maneras diferentes de entrar. Con puntuación de 1 a 7 y calificaciones de 0 a 5 según el desempeño.

SÍNTESIS DEL PERFIL TÉCNICO MOTRIZ.

Las pruebas específicas en la disciplina de natación nos arrojan un grupo en general muy heterogéneo ya que los coeficientes de variación están por arriba de 102,1 en tres de las cuatro pruebas realizadas lo cual nos indica que vamos a crear tres grupos uno de ambientación para los que van a empezar el proceso de aprendizaje de la formación básica otro de formación básica para los niños que hay que reforzar su aprendizaje en la respiración, sumersión, flotación, locomoción y entradas al agua y el ultimo de iniciación de estilo espalda para aquellos que

dominaron muy bien las pruebas, estos indicadores nos dicen, que en la parte técnica motriz se vuelve determinante en la creación del plan de trabajo de ondulación de la carga en las campanas estructurales de Armando Forteza de la rosa.

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN SOCIOECONOMICA

El componente socioeconómico es muy importante para esta investigación de proyecto CARD ya que en estos aspectos se determinan y conocen algunos posibles factores que influyen en el rendimiento o la participación de prácticas deportivas, para esto se hace una caracterización donde se abarquen aspectos económicos, sociales y culturales que permitan identificar fortalezas, debilidades, es decir todo en cuanto al contexto del niño, en una ficha de recolección de información entregada a los cada papá, mamá, niños o acompañante en esta disciplina deportiva natación.

VIVIENDA

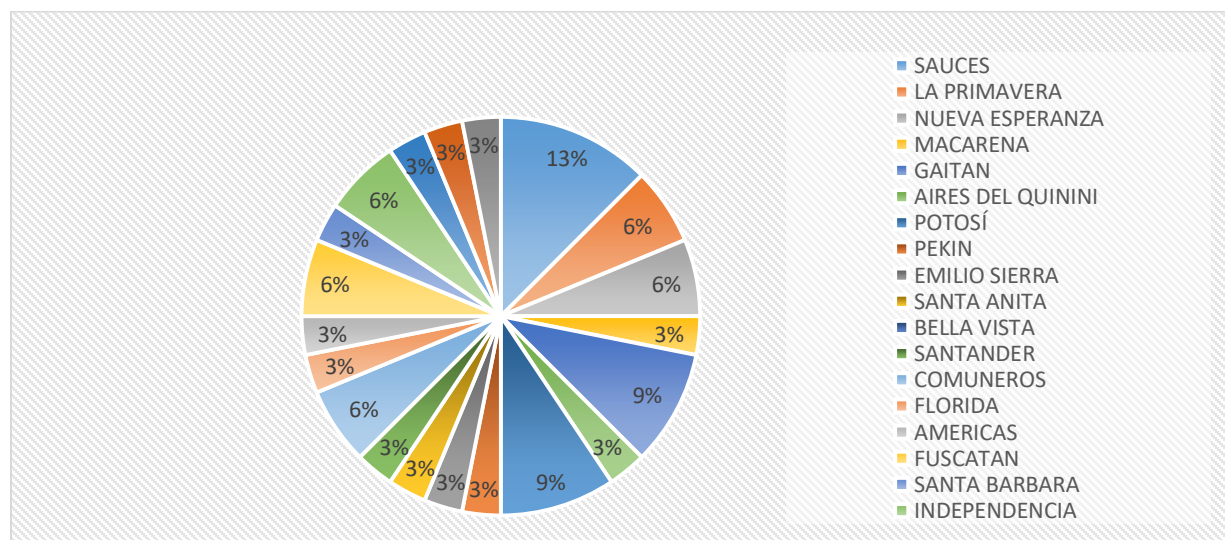


Grafico 3. VIVIENDA grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Esta representación de porcentaje nos indica que hay una gran mayoría de niños que viven muy retirados de las instalaciones y debe de tener un desplazamiento muy largo para llegar a las sesiones de clase, y nos indica que en los barrios más habitados son sauces potosí y Gaitán; Donde todos los niños participantes son de la zona urbana de Fusagasugá. Determinamos que los niños según la encuesta todos viven con su papá y su mamá, algunos además con sus abuelos y hermanos.

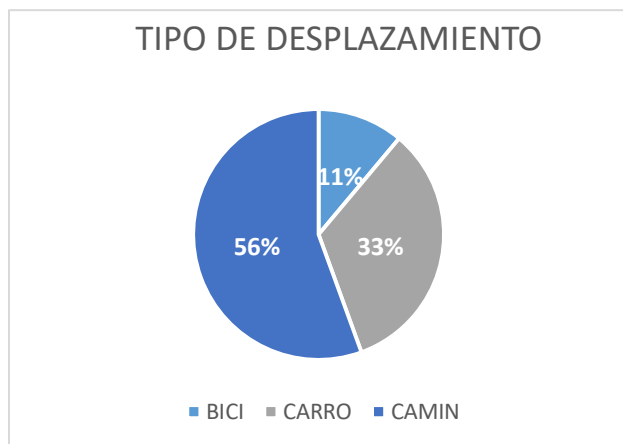


Grafico 6. Tipo de desplazamiento grupo natación C.A.R.D 2017 II

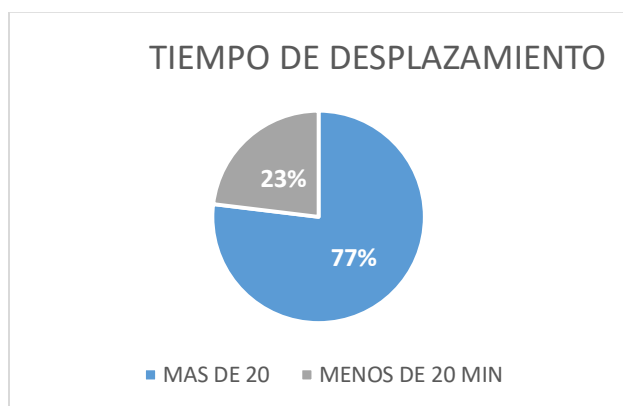


Grafico 7. Tiempo de desplazamiento grupo natación C.A.R.D 2017 II

La representaciones graficas nos indican que más de la mitad de los niños se desplazan caminando a la sesión de entrenamiento deportiva y dura más de 20 minutos en llegar como tal hay que tener en cuenta que ya llegan con un precalentamiento a la sesión y un desgaste físico lo cual nos indica que hay que hacer un ajuste en la carga y para la planeación de la intervención.

ANÁLISIS DEL PROGRAMA DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA (CAMPANAS ESTRUCTURALES)

El plan grafico que se utilizó fue sacado de Armando Forteza de la Rosa, determinando capacidades y habilidades determinantes las cargas que se deben aplicar en volumen de tiempo para la disciplina natación, la técnica de aprendizaje, corrección y perfeccionamiento que son importantes para la práctica se le da un poco más de tiempo durante las 14 semanas de aplicación, así como también la fuerza de velocidad y la fuerza de resistencia son importantes para cumplir con los objetivos propuestos en el proyecto y arrojando resultados de la incidencia que tiene sobre los niños que participaron, la resistencia anaeróbica aláctica se ve inmersa en cada una de las capacidades como las habilidades que se desarrollan en las actividad de cada sesión de clase, los test, pruebas y chequeos que se realizaban cada última semana de cada mes.

Por otro lado las capacidades condicionales de este plan grafico determinan el tiempo que se debe aplicar a todo el componente integral de los niños para no dejarlo de lado, en estas capacidades están la flexibilidad, resistencia a la fuerza, resistencia a la velocidad, el equilibrio, que no son menos importantes, solo que a estos aspectos se les debe dar una intensidad menor ya que no determinan de manera más exacta el aprendizaje del niño en esta disciplina, por otro lado la normalización y activación que se dan al comenzar y al finalizar cada sesión de clase.

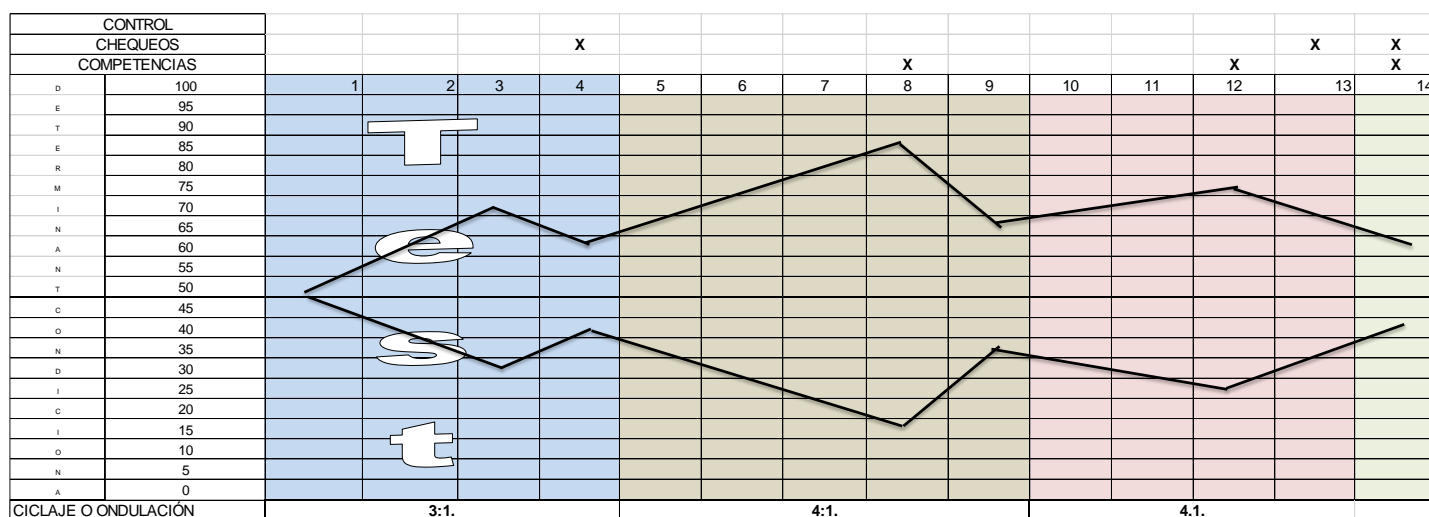


Grafico # 8 plan gráfico, Campanas estructurales grupo natación C.A.R.D 2017 II.

ANÁLISIS DE LA CARACTERIZACIÓN PEDAGÓGICA

COMUNICACIÓN

Los docentes formadores en cuanto a la habilidad tienen un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes, manejan coherencia y secuencialidad en los mensajes de las explicaciones y correcciones, manejan con claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase, asignan trabajos para los tiempos de descanso activo y explicación.

En cuanto a la gestualidad los docentes manejan muy bien las manos en las explicaciones y correcciones, Crean códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase, Se apoyan en la ejemplificación como medio para las explicaciones y correcciones, Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejor comprensión de la actividad propuesta. Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación.

Los docentes manejan con mayor facilidad la comunicación unidireccional ya que se le complica ser bidireccional a la hora de manejar un grupo cambiante, utiliza la pregunta como estrategia motivacional en la comunicación y en la evaluación, Maneja interferencias comunicativas en la clase, centrando la atención y comprensión de lo explicado.

ORGANIZACIÓN

Los docentes de la disciplina natación del CARD 2017-II en cuanto a la habilidad docente organización, podemos decir que entrega oportunamente los plan de clase al docente disciplinar, los objetivos de las clases en su mayoría de veces se cumplían, si no había ningún tipo de interrupción en las sesiones y se decían a los niños participantes cual sería la finalidad de cada clase, ya que los docentes tiene conocimientos acerca de las fases del aprendizaje las cumplían coherentemente en cada sesión, no se realizaban una evaluación al finalizar la clase ya que algunas veces el tiempo era muy corto y los docentes formadores tenían que sacar los niños con anterioridad a terminar.

En cuanto a los espacios donde se desarrolló el plan de entrenamiento fueron las piscinas del CAD centro académico deportivo de la Universidad de Cundinamarca que cuenta con 2 piscinas

una semi olímpica donde se trabajaron la mayor cantidad de veces y es mucho más fácil para todos los grupos, los docentes formadores de esta disciplina ocasionalmente tenían problemas de tipo organizativo con la piscina, su ubicación le permitía de manera adecuada tener el control de la clase y su distribución siempre era acertada ya que enumeraba cada uno su grupo en sub grupos, algunos de los docentes no son puntuales por agentes externos a la práctica deportiva pero saben cómo distribuir los volúmenes a cada actividad, en los planes de entrenamiento se ven adecuadas cargas de intensidad y en la interacción se evidencia siempre tomando frecuencia y escala de bort, también asigna tareas a algunos niños para manejar didácticamente lo sencillo y lo complejo.

Los recursos se utilizaron siempre que fueron las botellas de plástico que mejoro el proceso de los niños en esta disciplina deportiva natación.

MOTIVACIÓN

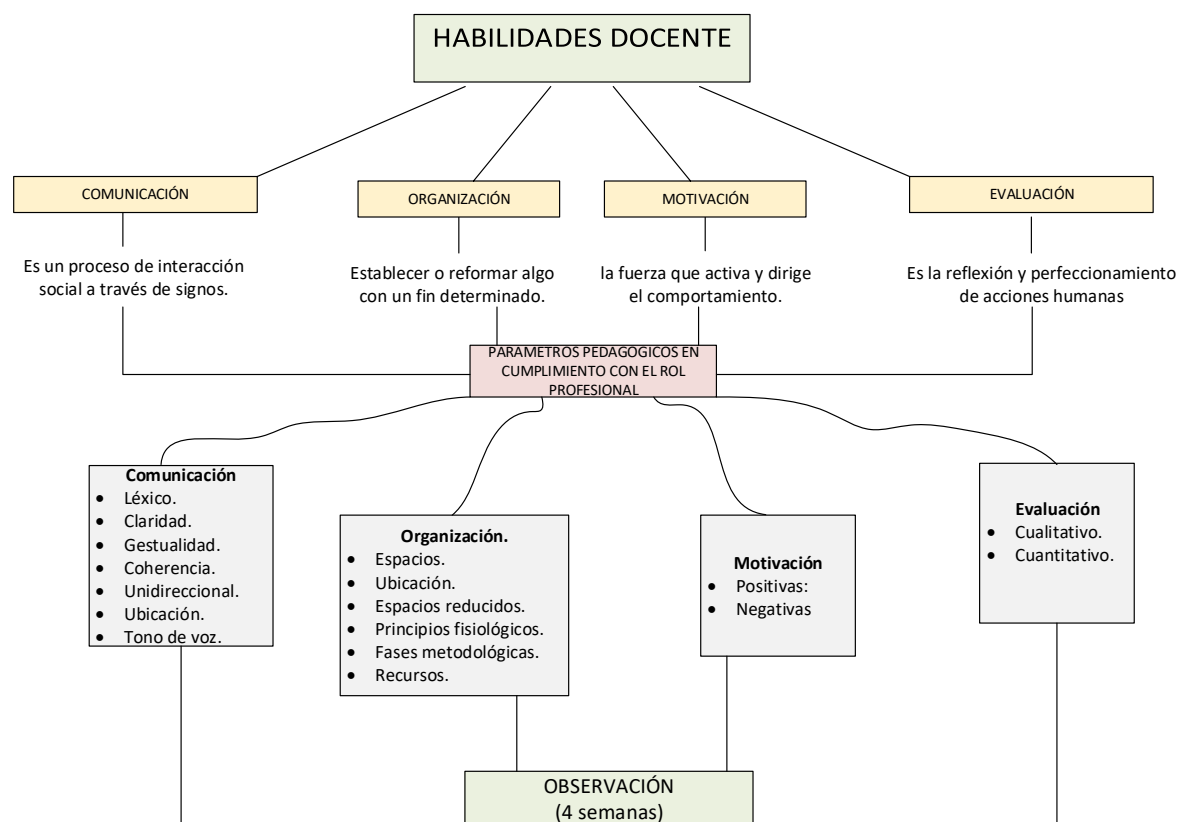
La motivación es una de la habilidades más completas y necesarias para cualquier práctica deportiva y académica o formadora ya que es la que hace que de manera óptima o no se quede la información a los niños, los docentes del CARD y siguiendo el plan del proyecto macro entiende que el juego es una estrategia de motivación más grande en el ambiente deportivo, lo cual lo emplean siempre en sus sesiones de clase, se da cuenta las diferencias individuales en la adecuación de las actividades propuestas y a su vez le da importancia y trascendencia de lo realizado en la sesión como aporte para la vida de cada uno de los niños.

Tiene muchos aspectos negativos como positivos pero no siempre lo negativo es malo, algunas veces las estrategias negativas de la motivación se asemejan a penitencias, actividades especiales y castigos físicos son importantes para orientar al niños a la conciencia de los objetivos o finalidades de cada sesión, también en algunas ocasiones participa con los niños en las actividades y los tratan de manera respetuosa y exigen también mucho respeto, lo más importante le va variaciones a las actividades haciendo que los niños se interesen por cada sesión como algo importante en su vida y el que hacer con su tiempo.

EVALUACIÓN

Los docentes formadores de la disciplina natación teniendo en cuenta su participación decimos que son activos a la hora de adquirir la responsabilidad de un grupo, el desarrollo motor de los formadores es óptimo en algunos porque se incluyen en las actividades acuáticas con los niños, y su aceptación es positiva ya que se nota su actitud emocionada cuando imparten sus clases y sus actividades a los niños, a nivel cuantitativo se aplicaron los test iniciales antropométricos, físicos y técnico motriz, de igual manera los finales, pero en este caso no se pudo aplicar las pruebas técnico motrices ya que la piscina estaba en mal estado y era imposible implementarlas.

MAPA CONCEPTUAL DE LAS HABILIDADES DOCENTES



INCIDENCIA DEL PROGRAMA CARD EN LA FORMACIÓN DE LOS NIÑOS

ANÁLISIS DE PERCENTILES, MEDIDAS ANTROPOETRICAS.

	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			
	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			MEDIA PERC.
	MEDIA	±	D.E	D.E
EDAD (decimal)	11,16	±	1,95	NO APLICA
PESO (kg)	38,08	±	9,59	59
TALLA (cm)	140,78	±	11,72	49
I.M.C (kg/m ²)	140,78	±	2,87	61
I.C.C (cm)	0,88	±	0,06	BAJO RIESGO
I.C.T (cm/m)	0,40	±	0,19	SANO

Tabla 17. Medidas antropométricas antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Las medidas antropométricas tomadas antes de comenzar a implementar el programa de iniciación y formación deportiva nos arrojaron inicialmente que el grupo de natación se encuentran en percentil de peso 56 indicándonos que están un poco subidos de peso ya que el peso ideal es estar en el percentil 50, en percentiles de talla se encuentran por debajo de lo ideal según las tablas se Santiago Ramos y su índice de masa corporal están más arriba del promedio ideal, causando que su índice cintura, talla y cintura, cadera nos determine que están en bajo riesgo de sufrir una enfermedad cardio vascular.

ANÁLISIS DE PERCENTILES, CONDICIÓN FÍSICA.

	TEST FÍSICOS ANTES DEN ENTRENAMIENTO			
	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			MEDIA PERC.
	MEDIA	±	D.E	D.E
T. GALTÓN	17,22	±	6,19	66
T. APROXIMACIÓN	125,95	±	25,25	42
T. WELLS	0,98	±	4,83	35
T. LEGGER	03:50,1	±	02:04,8	44

Tabla 18. Condición física antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II

El promedio de percentiles según las tablas de Santiago Ramos es de 50 y comparándolo con los datos que no arroja la colección de test de condición física es que para el test de velocidad de contracción simple (Galton) están en buen estado, en el test de salto sin impulso se encuentran por debajo de la media promedio según las tablas al igual que el test de flexibilidad en isquiotibiales y el test que mide la capacidad aeróbica o resistencia aeróbica.

ANÁLISIS DE BAREMOS PRUEBAS TÉCNICO MOTRIZ.

	PRUEBAS TECNICO MOTRIZ ANTES DEN ENTRENAMIENTO			
	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			MEDIA BAREMO
	MEDIA	±	D.E	D.E
FLOTACIÓN VENTRAL O DORSAL	2,24	±	2,39	4
INMERSION Y FLOTACIÓN	1,61	±	2,26	4
VADEO/FLOTACIÓN	2,37	±	2,42	4
ENTRADAS AL AGUA	4,88	±	0,77	7

Tabla 19. Pruebas técnico - motriz antes del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Para la toma de los baremos se aplica el método de Vladimir Zatsiorsky que para estas pruebas es bajo rendimiento y 7 es alto rendimiento entendiendo esto hacemos la comparación según los datos que nos arrojó la colección de información en las pruebas específicas de la disciplina natación en el cual 3 de las pruebas tiene una valoración de 4 puntos que no están mal pero pueden mejorar como grupo, y las entradas al agua que fue acogida por los niños como la prueba más fácil de todas y su resultado acata los 7 puntos máximos que da este referente al análisis de los datos.

ANÁLISIS DE LOS PERCENTILES, MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.

	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS			
	DESPUES DEL ENTRENAMIENTO			MEDIA PERC.
	MEDIA	±	D.E	D.E
EDAD (decimal)	11,06	±	2,02	NO APLICA
PESO (kg)	41,77	±	18,30	66
TALLA (cm)	141,77	±	14,61	62
I.M.C (kg/m2)	21,11	±	9,294	68
I.C.C (cm)	0,88	±	0,09	MUY BAJO
I.C.T (cm/m)	0,45	±	0,09	SANO

Tabla 20. Medidas antropométricas después del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Según el libro de Santiago Ramos, el percentil de peso y I.M.C está por encima de la media lo que nos indica que los niños están en sobre peso lo que se debe tener en cuenta para un proyecto futuro, el percentil de talla se encuentra por encima de la media lo que es beneficioso para la disciplina deportiva ya que el avance del nadador corresponde a la envergadura (distancia del de falanges distal manteniendo una extensión lateral), según la organización mundial de la salud los niños en la relación cintura cadera está en la categoría muy bajo lo que nos dice que no tienen riesgo cardiovascular, y la relación cintura talla está en la categoría sano lo cual nos dice que no está en riesgo cardiovascular.

ANÁLISIS DE LOS PERCENTILES, CONDICIÓN FÍSICA DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO.

TEST FÍSICOS DESPUES DEN ENTRENAMIENTO				
	DESPUES DEL ENTRENAMIENTO			MEDIA PERC.
	MEDIA	±	D.E	D.E
T. GALTÓN	27,54	±	6,19	75
T. APROXIMACIÓN	126,17	±	25,25	60
T. WELLS	6,08	±	4,83	50
T. LEGGER	02:05,6	±	02:04,8	50

Tabla 21. Condición física después del entrenamiento grupo de natación C.A.R.D 2017 II

Según el libro de Santiago Ramos el percentil de los test de flexibilidad isquiotibial y de Vo 2 máximo potencia aeróbica están en el percentil (50) que es la media lo que nos indica que los niños están en una condición normal, en fuerza explosiva del tren inferior y velocidad de reacción están por encima de la media lo que nos indica que están en una condición favorable a la práctica de la disciplina deportiva natación.

ANÁLISIS DE LOS DATOS PAREADOS DE MEDIDAS Y TEST ANTES Y DESPUÉS DE PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

ANÁLISIS DE PAREADOS MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS.

Para el análisis de los resultados antropométricos antes y después del entrenamiento se realizó una comparación con estadística descriptiva y estadística inferencial, donde debemos tener en cuenta que el análisis que se hizo con estos datos solo fue posible con aquellos niños que sus medidas estuvieran registradas al comenzar y al finalizar el programa de iniciación y formación deportiva, es decir que hayan hecho parte activa del proyecto durante las 14 semanas.

	MEDIDAS ANTROPOMETRICAS						SIGNIFICANCIA	DIFERENCIA %
	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			DESPUES DEL ENTRENAMIENTO				
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E		
EDAD (decimal)		±			±			
PESO (kg)	36,71	±	9,99	38,25	±	10,13	↓ 0,001 *	-4%
TALLA (cm)	140,50	±	14,18	142,42	±	13,26	↑ 0,009*	-1%
I.M.C (kg/m2)	18,27	±	2,75	18,53	±	2,594	↓ 0,323	-1%
I.C.C (cm)	0,89	±	0,06	0,89	±	0,08	↓ 0,827	1%
I.C.T (cm/m)	0,47	±	0,06	0,47	±	0,06	↓ 0,932	1%

Tabla 22. (Medidas antropométricas t. students).

Los datos procesados que se tuvieron en cuenta fueron los siete parámetros de tomas antropométricas a los cuales se les hallo:

Media, desviación estándar, T. Student o prueba T de significancia y diferencia porcentual, además el valor máximo y el valor mínimo que para estas medidas fueron, en peso el valor mínimo es de 22 kg y el máximo es de 54 kg al igual que en su talla, el más alto es de 167 cm y el bajo es 122 cm lo que nos indica que según la OMG y su índice promedio de I.M.C los niños están muy bajos de talla para su peso tan elevado, el riesgo cardio vascular evidentemente se elevó ya que en la toma después del entrenamiento ya que su tendencia es a elevar este riesgo, en peso tiene su cambio es significativo pero negativo diciéndonos que los niños subieron de peso, y la talla también tiene su significancia pero positiva ya que los niños subieron su talla.

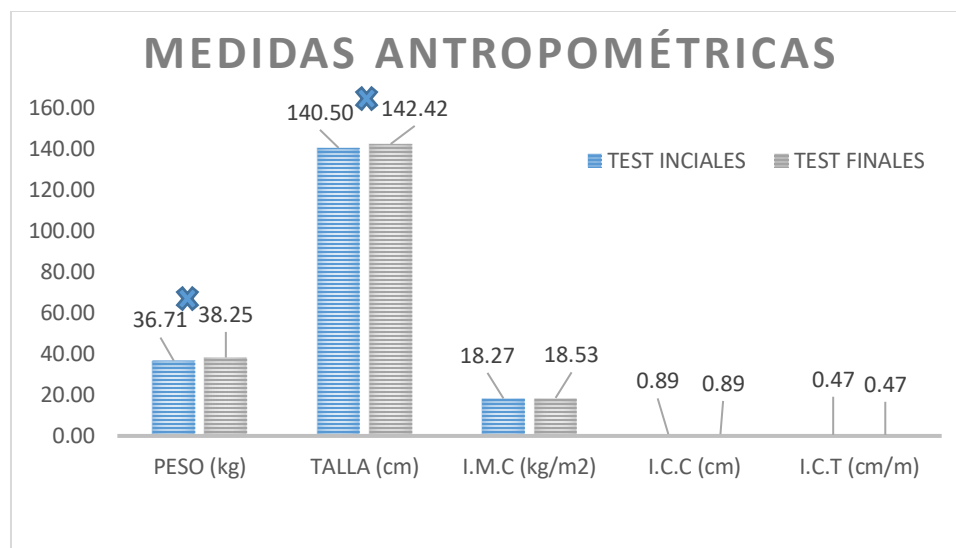


Grafico 8. Medidas antropométricas grupo de natación C.A.R.D 2017 II

ANÁLISIS PAREADO DE EVALUACIÓN DE LA CONDICIÓN FÍSICA.

	TEST FÍSICOS						SIGNIFICANCIA	DIFERENCIA %
	ANTES DEL ENTRENAMIENTO			DESPUES DEL ENTRENAMIENTO				
	MEDIA	±	D.E	MEDIA	±	D.E		
T. GALTÓN	2,17	±	5,93	2,83	±	4,79	↑ 0,755	-30%
T. APROXIMACION	125,00	±	34,74	130,00	±	26,02	↑ 0,490	-4%
T. WELLS	16,50	±	5,99	16,50	±	2,06	↓ 0,755	0%
T. LEGGER	03:22,0	±	01:45,0	04:06,0	±	01:58,6	↑ 0,755	0%

Tabla 23. (Condición físicas T. students) grupo de natación C.A.R.D 2017 II

La evaluación del estado antropométrico se dio bajo las tablas de Santiago Ramos de su libro evaluación Antropométrica Y Motriz Condicional De Niños Y Adolescentes, que nos determinó que los niños tuvieron una tendencia a mejorar en cuanto a test de velocidad de reacción, el test de fuerza explosiva de tren inferior y test Vo 2 máximo con una diferencia porcentual mínima pero positiva, por otro lado el test de flexibilidad que es el de flexibilidad tiene una tendencia a disminuir la capacidad que mide este test, estos aspectos se pueden tener en cuenta para la elaboración de un futuro plan de entrenamiento a través de las campanas estructurales que nos determinan las ondulaciones de carga que se debe aplicar en cada sesión de clase. Teniendo en cuenta que todas estas condiciones físicas se encuentran en la media y por encima de ella, arrojándonos también según el coeficiente de variación de todas estas condiciones se deben trabajar en 3 o más grupos ya que son heterogéneas.

CONCLUSIONES

- 1- Las medidas antropométricas, test físicos y pruebas técnico motrices nos evidencio que los participantes del CARD 2017-II no se encontraban en un nivel óptimo para la disciplina de natación ya que para la gran mayoría de los niños nunca habían hecho un test, pruebas y nunca les habían medidas para saber un estado antropométrico, y los datos analizados nos indica que los niños hacen muy poca actividad física y hay un porcentaje muy bajo con riesgo cardiovascular.
- 2- La ficha socioeconómica nos indicó variables de deserción a el proyecto ya que muchos de los padres de familia trabajan y no podían llevar a los niños, algunos lo recogían y otros llegaban solos pero debían coger buseta para llegar a sus hogares, la gran mayoría son de estrato uno y dos y es otra variable para ir a participar de las sesiones de clase, es la parte económica ya que iniciamos con 92 niños y el proceso solo lo terminaron 12 de los que empezaron y llegaron 45 nuevos para un grupo final de 57 niños.
- 3- Las campanas estructurales de Armando Forteza de la Rosa nos ayudaron a determinar el volumen de la carga o tiempo estimado a las necesidades de los alumnos de cada capacidad determinante y condicional del grupo y así planificar y diseñar los entrenamientos para obtener resultados óptimos ofreciendo un programa deportivo específico que ayudaran a los deportistas a alcanzar los objetivos deseados en su estado antropométrico, condición física y técnico motriz.
- 4- En un detallado análisis de la habilidades docentes se pudo determinar que los docentes practicantes de la disciplina natación tenemos falencias en comunicación, organización, motivación y evaluación haciendo una reflexión docente y mejorando dichas falencias garantizando una sesión de clase acta para el desarrollo integral del niño.
- 5- Según el test student el ´proyecto CARDII 2017 tuvo incidencia positiva en la condición física y una incidencia negativa en el estado antropométrico exceptuando la talla.
- 6- El proyecto CARD 2017 II tiene una incidencia positiva en los niños de los colegios oficiales brindando un programa de iniciación deportiva sistematizado que contribuye al desarrollo integral del niño

RECOMENDACIONES

- 1- Que el programa iniciación y entrenamiento deportivo CARD 2017 II los sigan los docentes practicantes de iniciación deportiva para evitar que deserten los niños participantes.
- 2- Que desde el principio se den las fechas de entrega de cada uno de los objetivos siendo más estrictos en la metodología de la creación del proyecto para evitar la pérdida de tiempo en el entrenamiento de los niños y así puedan tener mayores diferencias significativas.
- 3- Que se haga una inscripción de los niños sistematizada desde la primera semana y siempre hacer un llamado a lista para llevar un control más riguroso y así evitar que los niños se estén cambiando de deporte.

BIBLIOGRAFÍA

- RAMOS SANTIAGO, (2001). Evaluación antropométrica y motriz condicional en niños y adolescentes.
- VLADIMIR ZATSIORSKY (teoría, metodología y planificación del entrenamiento del entrenamiento deportivo).
- ARMANDO FORTEZA DE LA ROSA - EMERSON RAMÍREZ FARTO (2005) teoría, metodología y planificación del entrenamiento deportivo: de lo ortodoxo a lo contemporáneo ed. Wanceulen editorial deportiva, isbn:84-96382-76-1
- TUDOR O. BOMPA (2003) Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento Editorial hispano europea.
- KRAFTCHENKO, O. (1999) Revista cubana de educación superior, Volúmenes 19-20.
- BLÁSQUEZ SÁNCHEZ, A. (2003). Evaluación en la Educación Física y el deporte. Barcelona: Inde
- GUIO GUTIÉRREZ, F. (2009). Fundamentos para la medición y evaluación en la educación física y el deporte.
- HIPÓLITO CAMACHO (1992) Serie lineamientos curriculares Educación Física, Recreación y Deporte.

Anexo 4. Ficha de recolección de información socioeconómica.

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 Actividad: _____

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 _____

_____Pertenece a un club o grupo deportivo o cultural SI _____ NO _____ Cual:

Durante cuánto tiempo ha permanecido _____

Ha obtenido algún reconocimiento o premio deportivo: _____

Anexo 6. Formato de habilidades docente “comunicación”.

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

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.					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					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					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 .								
FECHA:					HABILIDAD DOCENTE COMUNICACION					LUGAR:													
NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO:					NOMBRE INVESTIGADORAUXILIAR OBSERVADOR:																		
CRITERIOS A OBSERVAR																							
CLASES DE COMUNICACIÓN										TIPOS Y HABILIDADES										TECNICAS			
VERBAL					NO VERBAL					TIPOS													
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4									
INDICADORES	VERBAL ORAL: <u>Léxico:</u> adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes					EXPRESIÓN CORPORAL: <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 centrandolo la							

Anexo 7. Formato de habilidades docente “motivación”.

Se presenta a continuación un instrumento evaluativo en el cual encontraran 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. NUNCA: Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.	2. OCASIONALMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador	3. FRECUENTEMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador	4. SIEMPRE: Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .
-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

FECHA:				HABILIDAD DOCENTE: MOTIVACION				LUGAR:												
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:						NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:														
CRITERIOS A OBSERVAR																				
TIPOS DE MOTIVACION																				
ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES																				
INDICADORES	INTERNAS				EXTERNAS				POSITIVAS				NEGATIVAS							
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
	Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo					ACTITUD DOCENTE Su presen-tación perso-nal impacta en hábitos de pulcritud en sus estudiantes.					Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza					Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de supe-ración				
	Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase					Su expresión corporal permite una comunicación interactiva con el grupo					Explica en la parte introductoria la importancia del tema					Hace uso de penite-ncias o sanciones para esti-mular el rendimiento de los niños.				
					El maestro/formador motiva con su actitud y ejemplo hacia el compromiso de desarrollo personal					Varia permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias					Utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión					

(Anexo formato de habilidades docente “organización”).

1. NUNCA: Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador no es adecuada en ninguna situación en el aspecto que menciona el indicador.					2. OCASIONALMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada en muy pocas situaciones en el aspecto que menciona el indicador					3. FRECUENTEMENTE: Marca con una (X) : si la ejecución del Maestro/formador es adecuada pero no es constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador					4. SIEMPRE: Marca con una (X): si la ejecución del Maestro/formador es adecuada y constante en diferentes situaciones en el aspecto que menciona el indicador .														
1.2.3.CONFIGURACIONES CONFIGURACIONES PRODUCTO PER										HABILIDAD DOCENTE: ORGANIZACION					LUGAR:														
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:										NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:																			
CRITERIOS A OBSERVAR																													
QUE SE ENSEÑA					EN DONDE					CUANDO					COMO					CON QUE									
TEMATICAS					ESPACIOS					TIEMPO					METODOLOGIA					RECURSOS									
	1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4		1	2	3	4					
INDICADORES					Presenta diseño del plan de sesión oportunamente y lo entrega al Docente Disciplinar.					Selecciona los espacios adecuados y pertinentes para el desarrollo del tema					Es puntual y se presenta con anterioridad para la implementación de la sesión.					Organiza adecuadamente grupos de trabajo teniendo en cuenta el número de niños participantes					Organiza materiales e implementación antes de iniciar la sesión				
					Precisa en el plan sus finalidades y las comunica a los niños en la parte introductoria de la sesión.					Distribuye racionalmente el espacio para el desarrollo de actividades respecto al número de niños participantes.					Distribuye racionalmente el tiempo disponible para la sesión.					Maneja claramente algunos estilos de enseñanza. Conductistas – Constructivistas.					Entrega oportunamente e los materiales y en forma organizada manteniendo el orden en la sesión				
					Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión.					Se ubica correctamente para dar explicaciones, correcciones,					Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en					Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como					Optimiza el uso de los materiales con los que cuenta según				

					ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados					cada parte de la sesión.					apoyo al desarrollo de la sesión.					el número de los niños participantes y el espacio.				
					Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades					Maneja el tiempo relacionándose con principios pedagógicos (ambientación, fijación y manejo)					Maneja estructuras didácticas, - de lo estático a lo dinámico - de la sencillo a lo complejo etc.					Es creativo y aprovecha los recursos del medio para el desarrollo del tema				
					Se desplaza acertadamente para dar orientaciones en organizaciones grupales abiertas o cerradas					Cambia oportunamente las actividades y sus variantes durante el desarrollo de la sesión.					Adecua las actividades de forma idónea a los momentos de la sesión <u>Fase Inicial o calentamiento.</u> <u>Fase Central o alcance de Objetivos.</u> <u>Fase Final o Normalización</u>					Incluye materiales didácticos idóneos que centren el interés de los niños participantes				
					Adecua las actividades a espacios reducidos sin perder el manejo del tema y su finalidad					Maneja el tiempo total incluyendo la evaluación como verificación de los procesos					Organiza subgrupos de rendimiento teniendo en cuenta diferencias individuales					Cuida los materiales dándoles el uso adecuado, asignando responsabilidad a los niños participantes.				

