

FECHA viernes, 11 de diciembre de 2017

Señores

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

BIBLIOTECA

Ciudad de Fusagasugá

UNIDAD REGIONAL

Sede Fusagasugá

TIPO DE DOCUMENTO

Trabajo De Grado

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
Garcia Cortes	Yimmer Javier	1069749245
Ortiz Hernandez	Kelly Natalie	1069743513

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

APELLIDOS COMPLETOS	NOMBRES COMPLETOS
Ortega Mora	Guillermo Eduardo
Acosta Téllez	Jairo Hernán
Niño Méndez	Oscar Adolfo
Hernández Nieto	Martha Yolanda

TÍTULO DEL DOCUMENTO
PROYECTO CARD: MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA A TRAVES DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA DISCIPLINA DEPORTIVA PATINAJE DE CARRERA EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS. 2017 II MUNICIPIO DE FUSAGASUGA

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
Licenciatura en Educación Básica Con Énfasis en Educación Física

AÑO DE EDICION DEL DOCUMENTO	NÚMERO DE PÁGINAS
28/11/2017	81

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

1. Patinaje	Skating
2. juego	Game
3. iniciación	Initiation
4. formación	Training
5. deportiva	Sporty
6. Fusagasugá	Fusagasuga

RESUMEN DEL CONTENIDO EN ESPAÑOL E INGLÉS

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

En el desarrollo de la investigación del macro-proyecto CARD en la Universidad de Cundinamarca, se establece las incidencias del modelo pedagógico basado en juegos y formas jugadas en niños 9 a 13 años del municipio de Fusagasugá durante el II-2017. Esta fase del proyecto se estructura con base en medidas antropométricas, condición física, técnico motriz y marco psicosocial de los niños participantes para la disciplina de patinaje de carreras. Además se elabora una caracterización pedagógica teniendo como referente ciertas habilidades docentes, el fin de analizar a los investigadores auxiliares del CARD.

El presente estudio tiene un enfoque mixto que nos provee de información tanto cualitativa como cuantitativa para a partir de esta concretar un conocimiento integral de la información recopilada a lo largo del proceso con los niños y con el grupo en general participante del programa. Teniendo en cuenta lo anterior, se diseña un plan pedagógico de iniciación y formación deportiva basado en juegos y formas jugadas. Este proyecto tiene como propósito superar los enfoques tradicionales en el deporte formativo, logrando generar el gusto y la permanencia frente a la actividad deportiva sin olvidar el fortalecimiento de los aspectos físicos y motrices, por lo tanto el proyecto tiene como finalidad el cohesionar el entrenamiento deportivo con una base sólida de pedagogía que brinden las herramientas a los niños para su desarrollo como un ser integral compuesto por un cuerpo, un sentir y un pensar que funcionen de manera armonica.

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.

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 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 X**

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(erimos) 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 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.

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.





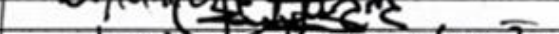

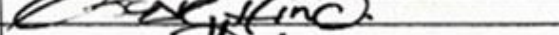

Nota:

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.Patinajecarreras.pdf	Texto
2.	
3.	
4.	

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

APELLIDOS Y NOMBRES COMPLETOS	FIRMA (autógrafo)
Garcia Cortes Yimmer Javier	
Ortiz Hernández Kelly Natalie	
Ortega Mora Guillermo Eduardo	
Acosta Téllez Jairo Hernán	
Niño Méndez Oscar Adolfo	
Hernández Nieto Martha Yolanda	

12.1.50

PROYECTO CARD: MODELO DE INICIACION Y FORMACION DEPORTIVA A
TRAVES DEL JUEGO Y LAS FORMAS JUGADAS, INCIDENCIA EN LA
DISCIPLINA DEPORTIVA PATINAJE DE CARRERA EN NIÑOS DE 9 A 12 AÑOS.
2017 II MUNICIPIO DE FUSAGASUGA

ESTUDIANTES AUXILIARES INVESTIGADORES

KELLY NATALIE ORTIZ

YIMMER JAVIER GARCIA

UNIVERSIDAD DE CUNDINAMARCA

FACULTAD DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA EDUCACION FISICA

LICENCIATURA EN EDUCACION BASICA CON ENFASIS EN EDUCACION
FISICA RECREACION Y DEPORTES

FUSAGASUGA, COLOMBIA

NOVIEMBRE, 2017

TABLA DE CONTENIDO

Resumen	3
Planteamiento del problema	4
Objetivos	6
Proceso metodológico	7
<i>Estado antropométrico</i>	<i>7</i>
<i>Estado físico</i>	<i>9</i>
<i>Técnica motriz</i>	<i>11</i>
<i>Plan de entrenamiento</i>	<i>12</i>
<i>Factores socioeconómicos</i>	<i>13</i>
<i>Caracterización pedagógica</i>	<i>14</i>
Análisis e interpretación de resultados antes del entrenamiento	16
<i>Estado de condición antropométrica test inicial.....</i>	<i>16</i>
<i>Síntesis factor antropométrico</i>	<i>22</i>
<i>Estado de condición física test inicial.....</i>	<i>23</i>
<i>Síntesis de la condición física.....</i>	<i>25</i>
<i>Estado condición técnico motriz pruebas iniciales</i>	<i>27</i>
<i>Síntesis de la condición técnico motriz</i>	<i>28</i>
Análisis e interpretación de los aspectos socioeconómicos	29
Plan de entrenamiento	32
<i>Determinantes y condicionales</i>	<i>33</i>
Análisis e interpretación de resultados antropométricos test final	34
<i>Estado de condición antropométrica test final.....</i>	<i>34</i>
<i>Estado condición física test final</i>	<i>39</i>
<i>Estado condición técnico motriz test final</i>	<i>42</i>
Análisis e interpretación de resultados test inicial y el test final	44
<i>Análisis e interpretación de resultados antropométricos test inicial y el test final.....</i>	<i>44</i>
<i>Análisis e interpretación de resultados físicos test inicial y el test final</i>	<i>47</i>

<i>Análisis e interpretación de resultados técnico motrices test inicial y el test final</i>	50
Análisis e interpretación de la caracterización pedagógica	53
Conclusiones	56
Recomendaciones	57
Bibliografía	58
Anexos	59

Resumen

En el desarrollo de la investigación del macro-proyecto CARD en la Universidad de Cundinamarca, se establece las incidencias del modelo pedagógico basado en juegos y formas jugadas en niños 9 a 13 años del municipio de Fusagasugá durante el II-2017. Esta fase del proyecto se estructura con base en medidas antropométricas, condición física, técnico motriz y marco psicosocial de los niños participantes para la disciplina de patinaje de carreras. Además se elabora una caracterización pedagógica teniendo como referente ciertas habilidades docentes, el fin de analizar a los investigadores auxiliares del CARD.

El presente estudio tiene un enfoque mixto que nos provee de información tanto cualitativa como cuantitativa para a partir de esta concretar un conocimiento integral de la información recopilada a lo largo del proceso con los niños y con el grupo en general participante del programa. Teniendo en cuenta lo anterior, se diseña un plan pedagógico de iniciación y formación deportiva basado en juegos y formas jugadas. Este proyecto tiene como propósito superar los enfoques tradicionales en el deporte formativo, logrando generar el gusto y la permanencia frente a la actividad deportiva sin olvidar el fortalecimiento de los aspectos físicos y motrices, por lo tanto el proyecto tiene como finalidad el cohesionar el entrenamiento deportivo con una base sólida de pedagogía que brinden las herramientas a los niños para su desarrollo como un ser integral compuesto por un cuerpo, un sentir y un pensar que funcionen de manera armónica y así empezar a eliminar el paradigma de tratar a los niños como un objeto, al cual solo sirve de recipiente para transferir conocimientos.

Palabras clave: Patinaje, juego, iniciación, formación, deportiva, psicosocial, antropométrico, motriz, físico Colombia, Fusagasugá.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Hoy en día cuando nos detenemos a pensar en el rumbo que ha tomado la práctica deportiva Colombiana durante los últimos años, fácilmente se percibe que ha sido más negativo que positivo ya que la mayoría de los niños van desertando de ella, situación que no solo sucede en las escuelas y colegios si no que en los mismos clubs deportivos se empieza a ver. Lo cual es algo realmente negativo para la vida de los niños, porque los beneficios que aporta no son pocos ya que desde lo planteado por Márquez y Garatachea 2013 en su libro *actividad física y salud* “los resultados de numerosas investigaciones indican que la actividad física regular asegura a las personas de todas las edades, tanto hombres como mujeres, unos beneficios evidentes para su salud física, social y mental, así como para su bienestar general” (2013:35). Teniendo en cuenta lo anterior la actividad física envuelve un panorama muy amplio de posibilidades que no solo mejoran el estado corporal sino que también tiene aspectos positivos en la mente, tanto en su parte cognitiva como en su parte social.

Una de las causas de la deserción en estos espacios deportivos es que las propuestas no son atractivas y no atienden a las necesidades, además de esto tienen una metodología totalmente rígida que no los motiva ya que están compuestas por actividades y ejercicios tradicionales. Sumándole a lo anterior otra gran causa de deserción la cual es el aspecto económico ya que en el Sumapaz no existe realmente cobertura para niños de bajos recursos surge la posibilidad de brindar un modelo pedagógico que abarque los problemas planteados anteriormente

Por otra parte cabe resaltar que será una investigación con enfoque mixto, en el cual se implementaran pruebas motrices específicas del patinaje; equilibrio, desplazamiento y habilidad, se construirán baremos a partir del diseño implementado por zatsiorsky. Luego en la aplicación de las pruebas físicas se usaran test estandarizados para dar una valoración real de cómo están los niños frente a una imagen global en las capacidades de resistencia, flexibilidad, velocidad de reacción y fuerza explosiva. Así mismo se realizara una encuesta psicosocial en la cual habrán preguntas abiertas y cerradas que mostraran específicamente el contexto en el que se encuentran los niños. Además se implementara un diario de campo que caracterizara pedagógicamente y fortalecerá las vivencias durante las intervenciones, para de esta manera rescatar lo positivo y negativo, para así construir mejor las planeaciones venideras.

Finalmente luego de planificar, recolectar información y realizar un análisis exhaustivo, a partir de un modelo de clase más pensado y personalizado, la Facultad de Ciencias del Deporte de la Universidad de Cundinamarca sede Fusagasugá, propone realizar un programa que propicie espacios investigativos frente a un modelo el cual está basado en el

juego y las formas jugadas, donde además habrá un impacto social para dar solución a los diferentes problemas frente a la práctica deportiva de la disciplina del patinaje. En este sentido surge la siguiente pregunta de investigación

¿Qué incidencias en el rendimiento deportivo tiene la implementación del modelo CARD basado en el juego y las formas jugadas en la iniciación y formación deportiva de la disciplina de patinaje de carreras en niños de 9 a 12 años?

OBJETIVOS

Objetivo General

Determinar la incidencia en el rendimiento deportivo de la implementación del modelo CARD basado en el juego y las formas jugadas, en niños de 9 a 12 años de la disciplina patinaje.

Objetivos específicos

Reconocer los componentes físico-motrices y antropométricos de los niños participantes de la disciplina deportiva de patinaje del programa CARD 2017 II

Identificar aspectos socio-económicos de los niños integrantes de la disciplina de patinaje del programa CARD 2017 II

Ejecutar y controlar el desarrollo del plan de iniciación y formación deportiva los niños participantes de la disciplina deportiva Patinaje de Carreras programa CARD 2017 II

Caracterizar el proceso pedagógico en iniciación y formación deportiva de los docentes de la disciplina deportiva Patinaje de Carreras programa CARD 2017 II

PROCESO METODOLOGICO

PRIMERA FASE:

Reconocimiento de los componentes físicos-motrices y antropométricos de los niños participantes en la disciplina deportiva del patinaje del programa CARD 2017- II-

Actividades de colección de información para el

Estado antropométrico

1. Peso:

Para la toma del peso, la báscula se debe encontrar en una superficie plana, horizontal y firme. Antes de empezar se comprueba el adecuado funcionamiento de la báscula, además se verifica que los brazos del niño estén hacia los costados y holgados, sin ejercer presión; que la cabeza este firme y mantenga la vista al frente mirando un punto fijo, por último evitar que el niño se mueva para evitar oscilaciones en la lectura del peso.

Para la toma de esto se utiliza:

- Báscula
- Escenario deportivo del CARD

2. Talla:

Fija la cinta métrica a la pared con cinta adhesiva, al medir la estatura la persona se debe encontrar sin zapatos, de pie y sin adornos en la cabeza que dificulten o modifique la medición. La cabeza, hombros, cadera y talones juntos deberán estar pegados a la pared bajo la línea de la cinta metro, los brazos deben colgar libre y naturalmente a los costados.

Para la toma de esto se utiliza:

- Cinta métrica
- Cinta adhesiva
- Escenario deportivo del CARD

3. Cintura:

Para la toma de esta el niño deberá relajara el abdomen y rodearemos la cintura con una cinta métrica, a la altura del ombligo y sin presionar.

Para la toma de esto se utiliza:

- Cinta métrica
- Escenario deportivo del CARD

4. **Cadera:**

Para esta toma la cinta métrica ira alrededor de la parte más voluminosa de los glúteos observando que no se doble o se tuerza.

Para la toma de esto se utiliza:

- Cinta métrica
- Escenario deportivo del CARD

Instrumentos utilizados para la colección de información del componente físico

5. **Cintura- talla**

Por medio de la cintura talla podemos determinar en qué grado de nutrición se encuentran los niños, basándonos en la tabla que nos proporciona la organización mundial de la salud.

Anexos Fig.1 - Índice cintura-talla (OMS).

6. **Cadera – cintura**

A partir de la toma de la cadera y la cintura, podemos dividir cadera por cintura y determinar a partir de la siguiente tabla en que riesgo se encuentran los niños frente a peligros cardiovasculares.

Anexos Fig. 2 –Índice cintura-cadera (OMS).

7. **IMC**

El **índice de masa corporal** es una razón matemática que asocia la masa y la talla de un individuo, para determinar el nivel de peso en el que se encuentra, esto basado en la siguiente tabla que nos brinda la OMS

Anexos Fig. 3 – Índice de Masa Corporal (OMS)

Actividades de colección de información para el estado físico antes del entrenamiento

1. Test de Fuerza Explosiva

Objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior

Ejecución: Se ubicara una cinta métrica en una superficie plana y la pegaremos con cinta adhesiva cada deportista se ubicara detrás de la cinta con los pies a la misma altura y ligeramente separados, flexionar las piernas y saltar hacia delante con la mayor potencia posible.

Materiales:

- Cinta métrica
- Cinta adhesiva
- Escenario deportivo del card

Anexos Fig 4 -Tabla percentiles de Fuerza Explosiva Hombres (Santiago Ramos).

Anexos Fig 5 - Tabla percentiles de Fuerza explosiva Mujeres (Santiago Ramos).

2. Test de Flexibilidad

Objetivo: medir la flexibilidad de la espalda baja

Ejecución: se utiliza una tarima de madera sobre la cual esta dibujada una escala de graduación numérica. El cero 0 de la misma coincide exactamente con el punto de la tarima donde se apoyan los pies del evaluado quien flexionando el tronco procurando llegar lo más lejos que pueda logrando así su mejor rendimiento posible, conforme al ejecutante se aleje del cero 0, se consideran los centímetros positivos, si por el contrario no llega al cero 0, se marcan los centímetros que le faltan para el cero 0, con un signo negativo.

Material:

- Cajón de Wells
- Cinta métrica
- Escenario deportivo del card

Anexos Fig.6- Tabla percentiles de Flexibilidad Hombres (Santiago Ramos).

Anexos Fig.7-Tabla percentiles de Flexibilidad Mujeres (Santiago Ramos).

3. Test de velocidad de reacción

Objetivo: medir el tiempo de reacción ante un estímulo visual.

Ejecución: El ejecutante se ubica en una silla, apoyando el brazo más hábil, sobre una superficie plana, la muñeca se debe encontrar a 5cm., máximo del borde de la superficie plana, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semiextendidos, el pulgar separado (mano semicerrada) y la vista fija en el bastón. luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres (3) Segundos siguientes (el conteo lo realiza el evaluador lentamente) el evaluado trata de atrapar el bastón lo más rápido posible,

Material:

- Bastón de galton
- Escenario deportivo del CARD

Anexos Fig.8 -Tabla percentiles de Velocidad de reacción Hombres (Santiago Ramos).

Anexos Fig. 9-Tabla percentiles de Velocidad de reacción Mujeres (Santiago Ramos).

4. Test de potencia aeróbica

Objetivo: Medir la potencia aeróbica, indirectamente el Vo₂ máximo

Ejecución: El deportista se sitúa detrás de los conos. Cuando suena la señal auditiva de salida debe desplazarse hasta donde están los conos opuestos que estarán ubicados a 20 metros, y pasarlos antes de que vuelva a sonar el pitido. Cada periodo (o palier) de un minuto de duración reducirá el tiempo entre pitidos por lo que el deportista deberá desplazarse cada vez más rápido para llegar a tiempo. Si se llega a la línea antes de que suene el pitido el sujeto deberá esperar a escuchar la señal auditiva para reanudar la carrera.

Material:

- Conos
- Cronometro

- Apps
- Silbato

Anexos Fig. 10 - Tabla percentiles de Potencia Aeróbica en Hombres (Santiago Ramos).

Anexos Fig. 11 – Tabla percentiles de Potencia Aeróbica En Mujeres (Santiago Ramos).

Desarrollo de las pruebas para conocer el estado antes del entrenamiento de condición técnica motriz de los niños de 9 a 12 años participantes de patinajes del programa CARD 2017

1. Prueba de desplazamiento

Protocolo: Para esta prueba los patinadores realizaran 3 vueltas a la pista de patinaje dentro de las cuales deberán tener en cuenta la coordinación del braceo, la zancada, además de eso también deben estar en la posición básica del patinaje

Evaluación: Para la evaluación de este test la haremos cualitativamente, es decir, se dirá si el rendimiento de los fundamentos aplicados en este test son; excelentes (5), bueno (4), aceptable (3), o son insuficientes (2).

Anexos Fig.12 – Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Desplazamiento en Patinaje de Carreras.

2. Prueba de habilidad

Protocolo: los patinadores se ubicaran en la línea de partida, a 5 metros estarán colocados 5 platillos en hilera que deberán saltar, posterior mente a otros 5 metros se ubicaran dos círculos los cuales tendrán que rodear dos veces cada uno cambiando de sentido en el segundo círculo, de igual manera a 5 metros se colocara un eslalon de 10 conos, finalmente se agacharan haciendo posición básica del patinaje. Finalizara el recorrido al tocar el cono final

Evaluación: este test se evaluara por cada error que tenga el patinador.

Anexos Fig. 13 –Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Habilidad en Patinaje de Carreras.

3. Prueba de equilibrio

Protocolo: teniendo en cuenta que el equilibrio podría definirse como “el mantenimiento adecuado de la posición de las distintas partes del cuerpo del cuerpo mismo en el espacio”. El concepto genérico de equilibrio engloba todos aquellos aspectos referidos al dominio postural, permitiendo Actuar eficazmente y con el máximo ahorro de energía, al conjunto de sistemas orgánicos. Protocolo : Se delimitara con conos o platillos una distancia de 26 metros, donde tendrá 6 metros de impulso y 20 metros para realizar la prueba, que consistirá en levantar el pie derecho y sostenerlo la mayor cantidad de tiempo posible, se devolverá realizando el mismo ejercicio, pero en el pie izquierdo. Objetivo: evaluar el equilibrio como fundamento técnico del patinaje de carreras y a la misma vez de ejecución de movimiento Evaluación: Para la evaluación de test vamos a observar cuantas veces se descarga el pie en cada uno de los recorridos,(primero con derecha , después con izquierda) y además tomaremos el tiempo de cada uno de los participantes.

Evaluación: este test se evaluara por cada error que tenga el patinador

Anexos Fig. 14 – Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Equilibrio en Patinaje de Carreras.

Plan de entrenamiento

1. Campanas Estructurales

Teniendo en cuenta los resultados obtenidos antes del entrenamiento en los estados antropométricos físicos y motrices se determinara cual es el plan de entrenamiento más adecuado que necesita el grupo y este será construido a partir de las campanas estructurales propuestas por Armando forteza de la Rosa, en las cuales podremos determinar si el grupo necesita fortalecer más sus s capacidades condicionales o sus determinantes de acuerdo al Patinaje de Carreras. Para esto se realizaran cuadros de doble entrada para cada semana, los cuales determinaran cuanto tiempo se gastara para realizar determinantes y condicionales durante cada endociclo.

Anexos Fig. 15 – Tabla para el desarrollo de Campana Estructural (Armando Forteza de la Rosa).

Anexos Fig. 16 – Tabla para el desarrollo de cuadro de doble entrada Determinantes (Armando Forteza de la Rosa).

Anexos Fig. 17 – Tabla para el desarrollo de cuadro de doble entrada Condicionales (Armando Forteza de la Rosa).

SEGUNDA FASE

Identificación de los factores socio-económicos de los niños integrantes de la disciplina de patinaje del programa CARD 2017 II

Durante la Identificación del contexto socio-económico de los niños de 9 a 12 años de la disciplina de patinaje del programa card2017, durante esta fase se buscara información la cual sea brindada por el niño con ayuda del padre, para esto se construirá una ficha socioeconómica, la cual constara de; datos personales, información familiar, factores de salud y acerca de su historial deportivo y cultural.

La toma de información de datos básicos se hará de forma verbal con los niños, pero sin embargo se enviara una ficha en físico para que los padres corroboren la información básica y terminen de llenar el resto de información.

Finalmente, luego de tener los datos se analizaran para determinar aspectos relevantes a la hora de contextualizar nuestra población, tales como; estratos predominantes, enfermedades o alergia que presentan, sector donde viven y tiempo de desplazamiento, entre otros. Mediante la síntesis de estos resultados podremos saber más acerca de la población con la que interactuamos y de esta manera enfocar mejor las actividades a sus necesidades.

Anexos Fig. 18 – Ficha Socioeconómica Centro Académico De Alto Rendimiento

}

TERCERA FASE

Caracterizar el proceso pedagógico de iniciación y formación deportiva de los docentes de la disciplina de patinaje del programa CARD 2017 II

Durante el presente proyecto se hace de vital importancia observar y analizar el desarrollo pedagógico de los docentes del CARD frente a su práctica o intervención, para esto es necesario basarnos en ciertos pilares que nos muestren el estado real de las habilidades pedagógicas de los docentes CARD. Teniendo en cuenta lo anterior uno de los primeros pilares para abordar será el de la comunicación ya que es clave frente a la relación de los niños con el docente, así mismo el buen uso de esta habilidad reflejara el rápido entendimiento de las actividades lo que conlleva a una mayor eficacia en cuanto a la ejecución de estas.

El siguiente criterio a tener en cuenta será la organización de la clase, el cual depende totalmente del docente y el realizarla de forma correcta facilita el aprendizaje de los niños así como el mejor desempeño de las actividades y también ayuda a minimizar el riesgo de caídas, por lo tanto la organización proporciona el desarrollar una clase fluida y bien estructurada.

El siguiente pilar a tener en cuenta durante la caracterización pedagógica será la motivación, una pieza fundamental en nuestra labor docente ya que todos los niños siempre están a la espera de escuchar correcciones de sus profesores además, no solo con las palabras sino que también se tiene que evidenciar la motivación por medio de actividades innovadoras, de esta manera no solo mejorara el entusiasmo por las clases por parte de los niños sino que mejorara el desarrollo de nuestras clases.

Finalmente sin tener menos importancia que las otras características esta la evaluación, de la cual tenemos la idea errónea que solo se desarrolla durante una competencia pero realmente esta tiene que darse periódicamente y en cada una de nuestras sesiones de entrenamiento, para que así la evolución de los niños sea progresiva.

Teniendo en cuenta lo visto anteriormente se reúnen estos criterios y se analizan uno por semana, para que así se llegue a analizar las diferentes características de cada pilar. Durante los siguientes formatos podremos evidenciar los pilares en los que se realizara la caracterización pedagógica con los docentes del CARD

Anexos Fig. 19 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Comunicación

Anexos Fig. 20– Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Motivación

Anexos Fig. 21 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Organización

Anexos Fig. 22 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Evaluación

Anexos Fig. 23 – Análisis Cualitativo de la Caracterización Pedagógica por medio de las Habilidades Docentes

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS ANTES DEL ENTRENAMIENTO

Estado de condición antropométrica

Edad decimal

Descriptor	Resultado	Valoración (Percentiles)
PROMEDIO	10,2	
MINIMO	6,9	
MAXIMO	13,6	
D.E	1,8	
COVAR	17,7	
CORRELACION		

Fig. 24 – Tabla de resultados de la Edad Decimal

Según la edad decimal del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 10,2. La edad mínima 6,9 y un resultado máximo de 13,6 presentando una desviación estándar de 1,82 con un coeficiente de variación de 17,7. Significa que este comportamiento de edad en el grupo se valora como medio homogéneo proponiendo para el trabajo práctico realizar 2 grupos de trabajo

SEXO

El grupo tiene una población de los cuales el 84% son de sexo femenino y el 16% son de sexo masculino, significando esto que la implicación para el diseño del programa con este tipo de distribución por sexo significara tener en cuenta características específicas por sexo para la prescripción de las cargas, esto debido a que las mujeres presentan un desarrollo a más temprana edad.

PESO:

Descriptor	Resultado	Valoración (Percentiles)
PROMEDIO	36,7	63,1
MINIMO	21,5	
MAXIMO	85,2	
D.E	13,3	
COVAR	36,3	
CORRELACION	0,99	

Fig. 25 – Tabla de resultados de Peso

Se realiza la toma de medidas antropométricas de peso a 44 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El mayor peso fue de 85 lo cual nos indica que es un peso muy alto para cualquiera de las edades entre 8 y 13 años ya que el percentil más alto para 13 años solo llega hasta 57 kilogramos, por lo tanto a esta persona es urgente determinar si la altura que tiene le ayuda a soportar 85 kilogramos porque de no ser así, se tendría que modificar muchas de las actividades del grupo para que no afecte específicamente la integridad física.

El menor peso fue de 21 teniendo en cuenta este resultado podemos decir que no está dentro de los percentiles normales para las edades de 9 a 13 años de acuerdo a esto la persona podría estar pasando por un caso de desnutrición el cual conlleva a tener un sistema inmunológico débil, con mayor riesgo de sufrir infecciones, además de esto problemas a futuro como; más posibilidades de enfermedades Oseas, mal funcionamiento de los órganos y problemas con la fertilidad.

Obteniendo un promedio de 36,7 por lo tanto desde esta vista general el grupo podría decirse esta dentro de un rango normal de peso

Una desviación de 13,3 por lo tanto, se obtuvo un coeficiente del peso promedio de 36,3 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

Teniendo una confiabilidad entre test y re-test por un coeficiente de correlación de 0,99 lo cual nos dice que es una buena correlación entre las tomas del peso

TALLA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	1,39	57,3
MINIMO	1,16	
MAXIMO	1,66	
D.E	0,11	
COVAR	0,82	
CORRELACION	0,72	

Fig. 26– Tabla de resultados de Talla

La talla del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 1,39. La talla mínima de 1,16 cm y un resultado máximo de 1,66, presentando una desviación estándar de 0,11 y con un coeficiente de variación de 0,82, lo que significa que este grupo se valora como homogéneo. Frente a la correlación de 0,72 nos muestra que el nivel de fiabilidad excelente, en cuanto. Al realizar la comparación del promedio con el estudio desarrollado por Santiago ramos, se determina que tiene una valoración por encima de la media correspondiente al percentil 57,3 lo cual afianza la recomendación de estructurar actividades o sesiones en un solo grupo puesto que se presenta como homogéneo.

CINTURA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	66 (cm)	
MINIMO	50 (cm)	
MAXIMO	95 (cm)	
D.E	11,1 (cm)	
COVAR	16,9 %	
CORRELACION		

Fig. 27 – Tabla de resultados de Cintura

Se realiza la toma de medidas antropométricas de cintura a 28 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La cintura del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 66cm. La cintura mínima de 50cm y un resultado máximo de 95cm, presentando una desviación estándar de 11,1 y con un coeficiente de variación de 16,9%, lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo.

CADERA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	72,7	
MINIMO	55	
MAXIMO	109	
D.E	12,7	
COVAR	17,5	
CORRELACION		

Fig. 28 – Tabla de resultados de Cadera

Se realiza la toma de medidas antropométricas de cadera a 28 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La cadera del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 72,7cm. La cintura mínima de 55cm y un resultado máximo de 109cm, presentando una desviación estándar de 12,7 y con un coeficiente de variación de 17,5%, lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	18,7	59,7
MINIMO	12,3	
MAXIMO	33,2	
D.E	4,1	
COVAR	22,2	
CORRELACION		

Fig. 29 – Tabla de resultados de IMC

Se realiza la toma de medidas antropométricas de IMC a 44 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar; El índice de masa corporal del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 18,7. El IMC mínimo es de 12,3 y un resultado máximo de 33,2, presentando una desviación estándar de 4,1 y con un coeficiente de variación de 22,2%. Frente al percentil 59,7 el grupo se encuentra por encima de la media.

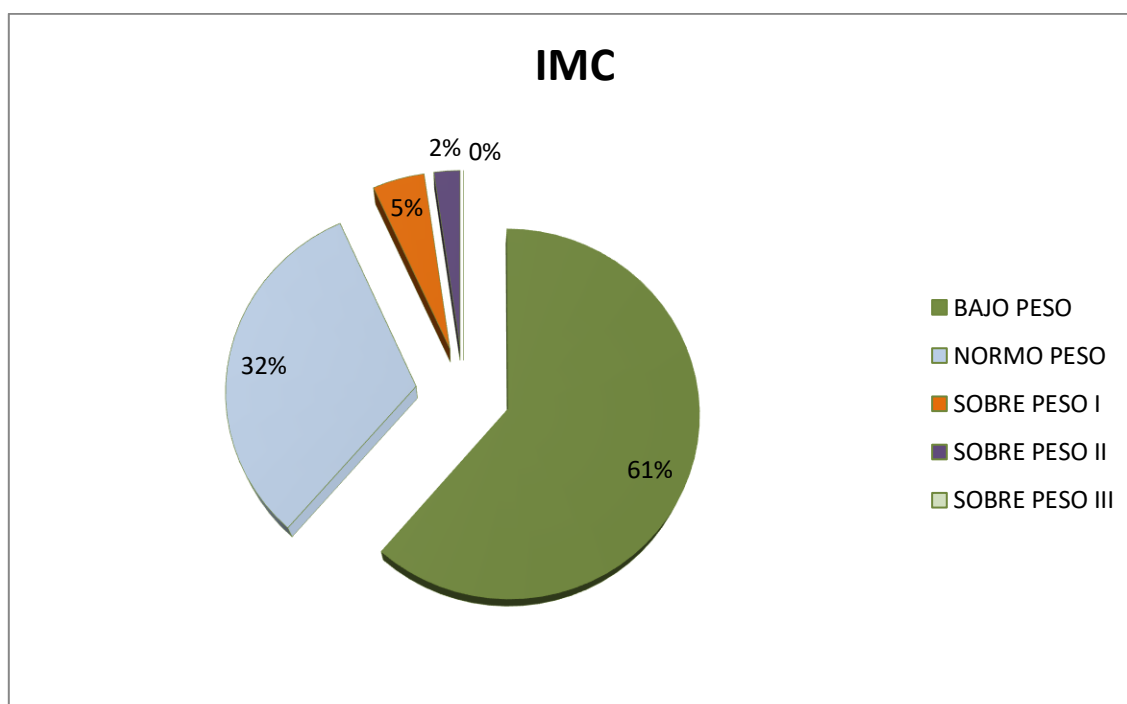


Fig. 30 – Grafico de porcentajes por clasificación según el IMC

INDICE CINTURA CADERA:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	0,91	59,7
MINIMO	0,04	
MAXIMO	0,83	
D.E	0,9	
COVAR	4,2	
CORRELACION		

Fig. 31 – Tabla de Índice Cintura Cadera

Según los estándares relación cintura-cadera de clasificación se puede determinar un promedio de 0,91 al contrastar estos resultados con lo que propone la organización mundial de la salud nos deja observar que el 100% de la población se encuentra en ALTO RIESGO (A.R) CARDIOVASCULAR, lo que nos dice que los niños están más propensos de sufrir enfermedades relacionadas con las arterias o las venas en el corazón o en el cerebro. De acuerdo a esto es necesario implementar actividades de alta intensidad conocidas como hits, que han demostrado grandes resultados frente a la quema de grasas.

.La cintura- cadera mínima de 0,04 y un resultado máximo de 0,83, presentando una desviación estándar de 0,9 y con un coeficiente de variación de 4,2%,

INDICE CINTURA TALLA:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	0,48	
MINIMO	0,06	
MAXIMO	0,38	
D.E	0,6	
COVAR	11,9	
CORRELACION		

Fig. 32– Tabla de Índice Cintura Talla

El índice cintura-talla nos permite determinar el estado nutricional de los niños y niñas de la escuela de formación CARD de patinaje, obteniendo un promedio de lo 0,48 que indica

que de acuerdo a los estándares se encuentran 21 niñ@s sanos, 3 niñas en delgado sano y 4 niñ@s en sobre peso.

La cintura talla del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 0,48 La cintura talla mínima de 0,06 y un resultado máximo de 0,38, presentando una desviación estándar de 0,6 y con un coeficiente de variación de 11,9%.

SÍNTESIS FACTOR ANTROPOMETRICO

Lo primero a tener en cuenta es que tenemos un gran porcentaje de sexo femenino en el grupo el cual oscila entre los 9 y 13 años de edad lo que es muy importante tener en cuenta ya que las niñas se desarrollan entre 2 y 2.5 años antes que los niños. Y aunque nos dice que podemos realizar 2 grupos debido a que la edad decimal es medio homogénea esto tendríamos que realmente contrastarlo con los resultados de los test físicos y las pruebas motrices para determinar si realmente lo correcto son dos grupos.

Pasando al peso podemos ver que el ejercicio afecta principalmente la anchura, la densidad y la fuerza ósea, por lo tanto los niños que estén fuera del percentil por sobre peso o muy abajo del perfil por algún tipo de desnutrición, se tendría que consultar con los padres un plan de alimentación orientado a mejorar su estado ya que la única forma de influir realmente sería complementando la actividad de patinaje con unos mejores hábitos alimenticios. Teniendo en cuenta los porcentajes del IMC podemos determinar que el 32% se encuentra en un peso saludable, mientras que un 5% se encuentra en sobre peso nivel 1 y un 2% en sobre peso nivel 2, por lo cual se propone realizar dentro de las condiciones del juego y las formas jugadas ejercicios más complejos que garanticen un mayor esfuerzo físico.

Por otra parte lo más grave de estos porcentajes es el de 61% que nos dice que se encuentran en bajo peso, lo que nos lleva a dos cosas, la primera que no están llevando hidratación o al menos no la suficiente y la segunda que los niños no se están alimentando de forma adecuada y esto mezclado con ejercicio en vez de mejorar podría empeorar el asunto por eso lo más recomendable podría ser asignar tareas de consulta en las cuales los niños aprendan acerca de cuáles son las mejores horas para alimentarse y que tipos de comidas son los más positivos y cuales los más negativos, además de esto hacerles saber a los padres que estos niños no están en su peso óptimo, para así lograr un trabajo en conjunto entre el padre el niño y el docente que mejore el estado del IMC.

Por otro lado al tener en cuenta el índice cintura-cadera los resultados han demostrado que según estos niveles de grasa intra-abdominal el 100% de los niños de la disciplina de patinaje están propensos a sufrir problemas cardiovasculares, por lo tanto se recomienda la implementación de hits, en el cual las series realizadas duraran alrededor de 6 minutos con

repeticiones que pueden ir desde 15 seg hasta poco menos de un minuto en una intensidad maxi mal y los descansos se determinaran dependiendo el grupo con el que se interactúe pero pueden ir desde 1 min hasta 3min. Lo más importante son los beneficios del hit a comparación del trabajo aeróbico frente a la quema de grasa su diferencia es que luego de terminar de realizar este entrenamiento el cuerpo quemara grasa hasta 2 o 3 días más sin importar que en esos días no se realicé actividad física.

Finalmente con el índice cintura talla, el cual nos da una perspectiva del estado nutricional en que se encuentran Los niños se determina que ahí; 21 niños sanos 3 niñ@s en delgado-sano y 4 en sobre peso, lo cual lleva a tener en cuenta que si se van a implementar las hits planteadas anteriormente es necesario insistir en los buenos hábitos de alimentación y la buena hidratación durante los entrenamientos ya que de no ser así se estaría haciendo más mal que bien a los niños.

Estado de condición física test inicial

VELOCIDAD DE REACCION

Descriptor	Resultados	Valoración (Percentil)
PROMEDIO	18,4	67,8
MINIMO	2	
MAXIMO	45	
D.E	9,3	
COVAR	50,5	
CORRELACION	0,23	

Fig. 33 – Tabla de Velocidad de Reacción

Se realiza el test de velocidad de reacción a 45 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

En la velocidad de reacción el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 18,4 La talla mínima de 2 y un resultado máximo de 45 presentando una desviación estándar de 9,3 y con un coeficiente de variación de 50,5 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo. Frente a la correlación de 0,23 nos muestra que el nivel de confiabilidad es positivo. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 67,8 podemos decir que el grupo está por encima de la media y no está en mal estado frente a velocidad de reacción pero aun así se hace necesario implementar actividades que la lleven a otros niveles debido a que se están realizando test en niños con posibles proyecciones a deportistas y si así no lo fuera no está mal en mejorar las capacidades ya que vuelve a las personas más capaces y es algo que servirá a cualquier niño sin importar que no vayan a ser

deportistas de alto rendimiento. Es por eso que sin importar cuál sea el objetivo de la clase se tendrá que sacar un espacio en el cual se manifiesten trabajos relacionados con la velocidad de reacción.

FLEXIBILIDAD

Descriptor	Resultados	Valoración (Percentil)
PROMEDIO	6,2	65,2
MINIMO	-4	
MAXIMO	21	
D.E	5,0	
COVAR	79,8	
CORRELACION	0,92	

Fig. 34 – Tabla de Flexibilidad

Se realiza el test de flexibilidad en niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La flexibilidad en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 6,2 La talla mínima de -4 y un resultado máximo de 21 presentando una desviación estándar de 5,0 y con un coeficiente de variación de 79,8 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo por lo tanto se recomienda hacer tres grupos de trabajos. Frente a la correlación de 0,92 nos muestra que el nivel de confiabilidad es positivo. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 65,2 podemos decir que el grupo está por encima de la media, frente al test de flexibilidad pero esto es algo normal ya que a esta edad los niños no suelen presentar graves problemas con esta capacidad, pero teniendo en cuenta que es una capacidad que con trabajo continuo se mejora realmente rápido y así mismo se pierde es necesario realizarla durante todas las sesiones como parte inicial de elongación muscular y al final realizar estiramientos más específicos y más extensos para realmente poder ver en los niños cambios.

FUERZA EXPLOSIVA

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	130,0	63,0
MINIMO	90	
MAXIMO	175	
D.E	22,6	
COVAR	17,4	
CORRELACION	0,59	

Fig. 35 – Tabla de Fuerza Explosiva

Se realiza el test de fuerza explosiva a 35 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El test de fuerza explosiva en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 130.0 La talla mínima de 90 y un resultado máximo de 175 presentando una desviación estándar de 22,6 y con un coeficiente de variación de 17,4 lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo lo cual se recomienda organizar dos grupos de trabajo. Frente a la correlación de 0,59 nos muestra que el nivel de confiabilidad es dudoso. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 63,0 podemos decir que el grupo está por encima de la media, frente al test de aproximación pero aun así se hace necesario implementar actividades que la lleven a otros niveles, no está de mal en mejorar las capacidades ya que es algo que le servirá a cualquier niño.

POTENCIA AEROBICA

Descriptor	Resultados	Valoración
PROMEDIO	3:47	48,4
MINIMO	1:27	
MAXIMO	7:10	
D.E	1:55	
COVAR	50,8	
CORRELACION		

Fig. 36 – Tabla de Potencia Aerobica

Se realiza el test de potencia aeróbica a 13 niños y niñas los cuales oscilan entre 9 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El test de potencia aeróbica en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 3:47 La talla mínima de 1:27 y un resultado máximo de 7:10 presentando una desviación estándar de 1:55 y con un coeficiente de variación de 50,8 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo y para ello se hace necesario conformar tres grupos de trabajo. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 48,4 podemos decir que el grupo está por debajo de la media, frente a esto se hace necesario implementar actividades que lleven a mejorar la potencia aeróbica al menos una vez por semana.

SINTESIS DE LA CONDICION FISICA

De acuerdo a los resultados anteriores frente a los test físicos se infiere que los niños, están un poco más arriba de la media en el test de flexibilidad y el fuerza explosiva lo que sugiere

aprovechar esto para buscar actividades que les exijan más fuerza explosiva y elongación muscular para potenciar su condición y buscar así los niveles más altos, en los cuales va hacer más probable que con el paso de los años si dejan de practicar el deporte tengan una perdida rápida de estas condiciones físicas. Y por otro lado si siguen encaminados en el deporte tengan unas buenas condiciones para soportar la técnica, la táctica y todo lo que este demande. Finalmente el mayor problema se encuentra en la potencia aeróbica, esto debido a que la mayoría de niños no han estado expuestos a realizar actividades en donde tengan una intensidad máxima-submaxima con pequeños descansos, que los lleve a mejorar su potencia aeróbica y Vo2 máximo, por lo tanto en este punto se vuelven a recalcar el uso de hit, para de esta forma fortalecer la potencia aeróbica que tiene tantas falencias en este grupo y de manera indirecta ir contribuyendo a la pérdida de peso, en los niños que lo necesitan.

Perfil condicional técnico motriz

PRUEBA TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO:

Descriptor	Resultados(calificación)	Valoración (percentil)
PROMEDIO	3,2	
MINIMO	2,5	
MAXIMO	4	
D.E	0,4	
COVAR	14,6	
CORRELACION		

Fig. 37 – Tabla de Técnica de Desplazamiento

Se realiza las pruebas técnicas de desplazamiento a 16 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que en la prueba de desplazamiento el grupo tiene un promedio de 3,2. La mínima de 2,5 y un resultado máximo de 4, presentando una desviación estándar de 0,4 y con un coeficiente de variación de 14,6%. Teniendo en cuenta que la calificación está dada de 1 a 5 el grupo está arriba de la media pero lo ideal es que se implementen actividades en las que estén inmersas la T2 y la T3 para a partir de correcciones de movimiento mejorar el desplazamiento y de esta forma llegar a tener como mínimo un promedio de 4 en estas pruebas, que acerque a los niños a la posibilidad de realizar actividades con mayores cargas probablemente enfocadas al patinaje profesional.

PRUEBA TECNICA DE CIRCUITO:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	4,6	
MINIMO	2	
MAXIMO	7	
D.E	1,6	
COVAR	35,2	
CORRELACION		

Fig. 38– Tabla de Técnica de Circuito

Se realiza las pruebas técnicas de circuito a 16 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que el grupo tiene un promedio de 4,6 La mínima de 2 y un resultado máximo de 7,

presentando una desviación estándar de 1,6 y con un coeficiente de variación de 35,2 lo que quiere decir que el grupo es heterogéneo para este caso se recomienda dividir en grupo en 3.

PRUEBA TECNICA DE EQUILIBRIO:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	7,0	
MINIMO	5,5	
MAXIMO	8,5	
D.E	0,9	
COVAR	13,7	
CORRELACION		

Fig. 39 – Tabla de Técnica de Equilibrio

Se realiza las pruebas técnicas de equilibrio a 16 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que el grupo tiene un promedio de 7,0 La mínima de 5,5 y un resultado máximo de 8,5 presentando una desviación estándar de 0,9 y con un coeficiente de variación de 13,7 lo que quiere decir que el grupo es medio homogéneo y para ello se recomienda conformar 2 grupos de trabajos.

SÍNTESIS DE LOS ASPECTOS TECNICO MOTRICES

Teniendo en cuenta lo anterior la prueba en que mejor están los niños es en la de habilidad algo muy positivo ya que esto será determinante para evolucionar en el patinaje, por lo cual se recomienda seguir realizando este tipo de pruebas implementadas en circuitos los cuales tengan inmersa la competencia, para que así al tratarlo de hacer en el menor tiempo posible tengan más que mejorar. Por otra parte en la prueba de desplazamiento estuvieron un poco más por encima de la media pero no en resultados óptimos, por lo cual ahí que entrar a ver qué es lo que está imposibilitando el avance de su desplazamiento, que puede ser una gran falta de técnica en su movimiento, o la carencia del desarrollo de las capacidades físicas vistas anteriormente en el análisis de test físicos. Es por esto que se hace necesario realizar correcciones constantes de la posición, el movimiento de los pies y de los brazos durante cualquier tipo de actividad que realicemos. Finalmente en la prueba de equilibrio los niños estuvieron por debajo de la media lo que es algo muy grave en un deporte donde prácticamente todo el tiempo se avanza sobre un patín y cuatro ruedas, por lo tanto, es

necesario llevar a cabo actividades de off- skate y durante todas las sesiones realizar aunque sea una actividad en la cual se evidencie el equilibrio.

ANALISIS E INTERPRETACION DE LOS ASPECTOS SOCIOECONOMICOS

Zona en la que vive

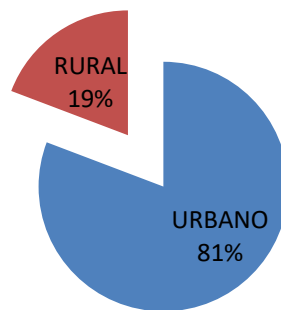


Fig. 40 – Grafico porcentajes de zonas de residencia

Se puede observar que los niños de patinaje solo un 19% son pertenecientes a zonas rurales (veredas) mientras que el 81% reside en el sector urbano.

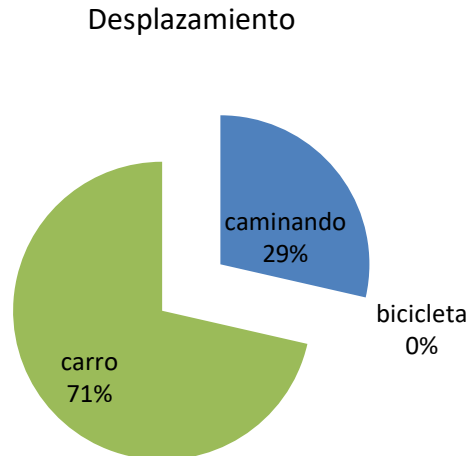


Fig. 41 – Grafico porcentajes de tipo de desplazamiento.

Frente al desplazamiento de los niños podemos determinar que la mayoría 71% llega en transporte motorizado mientras que el 29% llegan caminando.

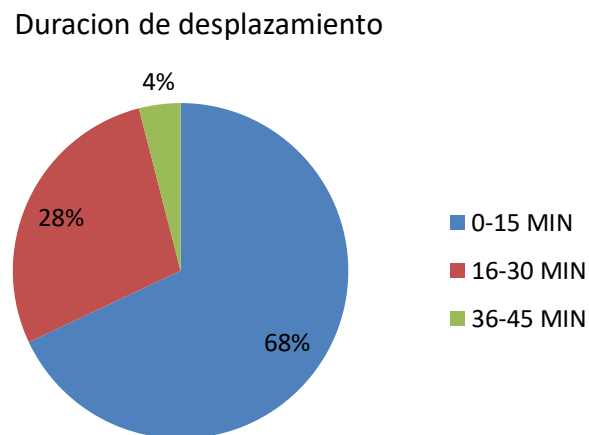


Fig. 42– Grafico porcentajes de tiempo de desplazamiento.

Frente a la duración del desplazamiento de los niños se puede determinar que esta tiene una relación con el lugar donde vive ya que la mayoría de la población vive en zonas urbanas cerca al escenario deportivo

En cuanto a las enfermedades sufridas podemos determinar que el 88% no sufre de ninguna, que el 4% sufre de asma, que el 4% sufre bronconeumonía y que otro 4% sufre de rinitis, por lo que tenemos que tener en cuenta a la hora de realizar cualquier actividad a campo libre ya que si se encuentra lloviendo aquellas personas no se podrían mojar yo que nos indica que siempre tenemos que tener un plan B.

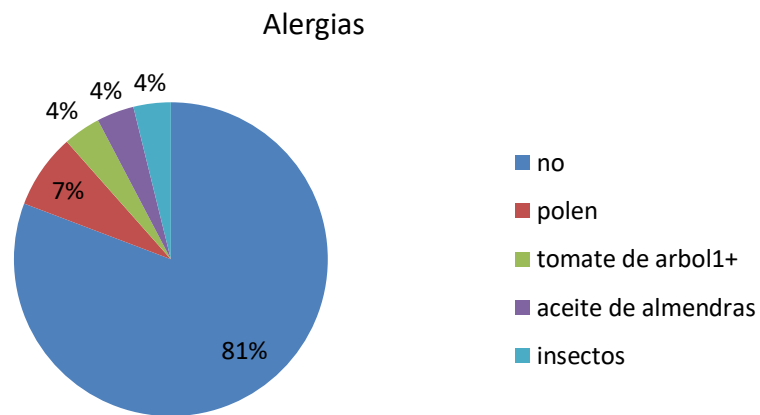


Fig. 43 – Grafico porcentajes de alergias.

En cuanto a las alergias se observa que el 81 % grupo no tiene ningún tipo de alergia sin embargo, a la hora de planear las actividad con esta población no se puede dejar de lado el 19% de la población las cual padece de alguna alergia.

Plan de Entrenamiento

CONTROL															
CHECKEOS															
COMPETENCIAS															
Semanas		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	100														
2	95														
3	90														
4	85														
5	80														
6	75														
7	70														
8	65														
9	60														
10	55														
11	50														
12	45														
13	40														
14	35														
15	30														
16	25														
17	20														
18	15														
19	10														
20	5														
21	0														

Fig. 44 – Campaña Estructural, entrenamiento Adaptado al patinaje de carreras en niños de 9 a 12 años de edad (Armando Forteza de La Rosa)

CICLAJE	3-1				4-01					4-1				
DEL AL	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 al 5	6 al 12	13 al 19	20 al 26	27 al 3
mes	SEPTIEMBRE				OCTUBRE					NOVIEMBRE				
DETERMINANTES	II	III	III	IV	II	III	III	III	IV	II - III	III	III - IV	IV	IV
VELOCIDAD DE REACCION		30	30				90	52		36	10			20
FUERZA EXPLOSIVA			24		54									
RESISTENCIA ISOMETRICA		20	22											
CAPACIDAD AEROBICA DE FONDO								43	30			30	29	
EQUILIBRIO	30	25	30	90	90				80	30				60
RESISTENCIA ANAEROBICA ALACTICA														
COORDINACION	30	44							96			33	60	60
RESISTENCIA A LA VELOCIDAD						45	45	50		30	30			
RESISTENCIA AEROBICA Y ANAEROBICA							45							
POTENCIA ALACTICA														
T1	30	20	60		90	110		60					60	60
T2										60	70	80		
PRUEBAS	30			120										
TEST	60	95	110							90	142	120		
POTENCIA LACTICA														
POTENCIA DE CAPACIDAD							90	20	60					
CHEQUEOS														114
FLEXIBILIDAD ESPECIFICA							20	10						16
TOTAL	180	234	252	234	234	245	252	263	216	216	252	263	263	216

Fig. 45 – Distribución del tiempo a partir de las determinantes de Patinaje de Carreras,
(Armando Forteza de La Rosa)

	del al	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 AL 5	6 AL 12	13 AL 19	20 AL 26	27 AL 3
	mes	SEP				OCTU					NOVIEMBRE				DICIEMBRE
CONDICIONALES															
FUERZA MAXIMA		15	10							54	30		7	7	
FUERZA RESISTENCIA							14	18	7		14	9			
PSICOLOGICO		15	5												6
FLEXIBILIDAD GENERAL					11	9									9
ACTIVACION		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
NORMALIZACION		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
PLIOMETRIA 0-1															
ESTRATEGIA															
OFF SKATE				18	15										
CAPACIDAD AEROBICA REGENERATIVA					10	9									9
ACONDICIONAMIENTO FISICO		60	21												30
FUERZA EXPLOSIVA SIN PATINES						18	11				10	9			
TOTAL		180	126	108	126	126	115	108	97	144	144	108	97	97	144

Fig. 46– Distribución del tiempo a partir de las condicionales de Patinaje de Carreras,
(Armando Forteza de La Rosa)

Durante el plan de entrenamiento se construyó una campana estructural basándose en las condicionales y determinantes que surgieron a partir de las necesidades presentadas por los niños en los resultados obtenidos antes del entrenamiento, en los test físicos,

antropométricos y pruebas motrices. Luego de esto se asignaron horas determinando la importancia de cada condicional y cada determinante iniciando la primera semana el 28 de agosto y terminando el 3 de diciembre.

Aunque se realiza la clasificación de acuerdo a los resultados siempre habrá que tener en cuenta que las determinantes son de más relevancia a la hora de incidir en el rendimiento específico del deporte.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS TEST FINAL

Estado de condición antropométrica test final

PESO:

Descriptor	Resultado	Valoración (Percentiles)
PROMEDIO	37,6	66,9
MINIMO	21,1	
MAXIMO	84	
D.E	14,4	
COVAR	38,4	
CORRELACION	0,99	

Fig. 47 – Tabla de resultados de Peso test final

Se realiza la toma de medidas antropométricas de peso a 43 niñas y 8 niños los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El mayor peso fue de 84 lo cual nos indica que es un peso muy alto para cualquiera de las edades entre 8 y 13 años ya que el percentil más alto para 13 años solo llega hasta 57 kilogramos, por lo tanto a esta persona es urgente determinar si la altura que tiene le ayuda a soportar 85 kilogramos porque de no ser así, se tendría que modificar muchas de las actividades del grupo para que no afecte específicamente la integridad física.

El menor peso fue de 21,1 teniendo en cuenta este resultado podemos decir que no está dentro de los percentiles normales para las edades de 9 a 13 años de acuerdo a esto la persona podría estar pasando por un caso de desnutrición el cual conlleva a tener un sistema inmunológico débil, con mayor riesgo de sufrir infecciones, además de esto problemas a futuro como; más posibilidades de enfermedades Oseas, mal funcionamiento de los órganos y problemas con la fertilidad.

Obteniendo un promedio de 37,6 por lo tanto desde esta vista general el grupo podría decirse esta dentro de un rango normal de peso

Una desviación de 14,4 por lo tanto, se obtuvo un coeficiente del peso promedio de 38,46 lo que nos indica que el grupo es heterogéneo.

Teniendo una confiabilidad entre test y re-test por un coeficiente de correlación de 0,99 lo cual nos dice que es una buena correlación entre las tomas del peso

TALLA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	1,42	67,2
MINIMO	1,22	
MAXIMO	1,74	
D.E	0,13	
COVAR	9,47	
CORRELACION	0,99	

Fig. 48– Tabla de resultados de Talla test final

La talla del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 1,42. La talla mínima de 1,22 cm y un resultado máximo de 1,74, presentando una desviación estándar de 0,13 y con un coeficiente de variación de 9,47 lo que significa que este grupo se valora como homogéneo. Frente a la correlación de 0,99 nos muestra que el nivel de fiabilidad excelente, en cuanto. Al realizar la comparación del promedio con el estudio desarrollado por Santiago ramos, se determina que tiene una valoración por encima de la media correspondiente al percentil 67,2 lo cual afianza la recomendación de estructurar actividades o sesiones en un solo grupo puesto que se presenta como homogéneo.

CINTURA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	62 (cm)	
MINIMO	50 (cm)	
MAXIMO	80 (cm)	
D.E	8,8 (cm)	
COVAR	14,2 %	
CORRELACION		

Fig. 49 – Tabla de resultados de Cintura test final

Se realiza la toma de medidas antropométricas de cintura a 18 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La cintura del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 62cm. La cintura mínima de 50cm y un resultado máximo de 80cm, presentando una desviación estándar de 8,8 y con un coeficiente de variación de 14,2%, lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo.

CADERA:

Descriptor	Resultado	Valoración (percentil)
PROMEDIO	73(cm)	
MINIMO	59(cm)	
MAXIMO	90(cm)	
D.E	9,5(cm)	
COVAR	13,0	
CORRELACION		

Fig. 50 – Tabla de resultados de Cadera test final

Se realiza la toma de medidas antropométricas de cadera a 18 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La cadera del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 73 cm. La cintura mínima de 59cm y un resultado máximo de 90cm, presentando una desviación estándar de 9,5 y con un coeficiente de variación de 13,0%, lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo.

INDICE CINTURA CADERA:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	0,83	
MINIMO	0,79	
MAXIMO	0,96	
D.E	0,04	
COVAR	5,1	
CORRELACION		

Fig. 51 – Tabla de Índice Cintura Cadera test final

Según los estándares relación cintura-cadera de clasificación se puede determinar un promedio de 0,83 al contrastar estos resultados con lo que propone la organización mundial de la salud nos deja observar que el 33% de los niños se encuentran en ALTO RIESGO CARDIO VASCULAR pero 67% se encuentran en BAJO RIESGO CARDIO VASCULAR.

.La cintura- cadera mínima de 0,79 y un resultado máximo de 0,96, presentando una desviación estándar de 0,04 y con un coeficiente de variación de 5,1% lo que nos indica que el grupo es homogéneo.

INDICE CINTURA TALLA:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	0,44	
MINIMO	0,40	
MAXIMO	0,52	
D.E	0,03	
COVAR	7,4	
CORRELACION		

Fig. 52– Tabla de Índice Cintura Talla test final

El índice cintura-talla nos permite determinar el estado nutricional de los niños y niñas de la escuela de formación CARD de patinaje, obteniendo un promedio de 0,44 lo que indica que de acuerdo a los estándares se encuentran 11 niñ@s sanos, 2 niñas en delgado sano.

La cintura talla del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 0,44. La cintura talla mínima de 0.40 y un resultado máximo de 0,52, presentando una desviación estándar de 0.03 y con un coeficiente de variación de 7,4%.

ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	18,8	59,7
MINIMO	13,6	
MAXIMO	32,4	
D.E	4,2	
COVAR	22,5	
CORRELACION		

Fig. 53 – Tabla de resultados de IMC test final

Se realiza la toma de medidas antropométricas de IMC a 21 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar; El índice de masa corporal del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 18,8. El IMC mínimo es de 13,6 y un resultado máximo de 33,4, presentando una desviación estándar de 4,2 y con un coeficiente de variación de 22,5%. Frente al percentil 59,7 el grupo se encuentra por encima de la media.

EDAD DECIMAL

Descriptor	Resultado	Valoración (Percentiles)
PROMEDIO	10,4	
MINIMO	7,1	
MAXIMO	13,7	
D.E	1,81	
COVAR	17,4	
CORRELACION		

Fig. 54 – Tabla de resultados de la Edad Decimal test final

Según la edad decimal del grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 10,4. La edad mínima 7,1 y un resultado máximo de 13,7 presentando una desviación estándar de 1,81 con un coeficiente de variación de 17,4. Significa que este comportamiento de edad en el grupo se valora como medio homogéneo proponiendo para el trabajo práctico realizar 2 grupos de trabajo

Estado de condición física test final

VELOCIDAD DE REACCION

Descriptor	Resultados	Valoración (Percentil)
PROMEDIO	20,8	61,2
MINIMO	11	
MAXIMO	36	
D.E	5,9	
COVAR	28,5	
CORRELACION	0,53	

Fig. 55 – Tabla de Velocidad de Reacción test final

Se realiza el test de velocidad de reacción a 24 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

En la velocidad de reacción el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 20,8 La talla mínima de 11 y un resultado máximo de 36 presentando una desviación estándar de 5,96 y con un coeficiente de variación de 28,5 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo. Frente a la correlación de 0,53. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 61,2 podemos decir que el grupo está por encima de la media y no está en mal estado frente a velocidad de reacción pero aun así se hace necesario implementar actividades que la lleven a otros niveles debido a que se están realizando test en niños con posibles proyecciones a deportistas y si así no lo fuera no está mal en mejorar las capacidades ya que vuelve a las personas más capaces y es algo que servirá a cualquier niño sin importar que no vayan a ser deportistas de alto rendimiento. Es por eso que sin importar cuál sea el objetivo de la clase se tendrá

que sacar un espacio en el cual se manifiesten trabajos relacionados con la velocidad de reacción.

FLEXIBILIDAD

Descriptor	Resultados	Valoración (Percentil)
PROMEDIO	8,0	70,7
MINIMO	-3	
MAXIMO	18	
D.E	5,7	
COVAR	71,7	
CORRELACION	0,95	

Fig. 56– Tabla de Flexibilidad test final

Se realiza el test de flexibilidad en niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

La flexibilidad en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 8,0 La talla mínima de -3 y un resultado máximo de 18 presentando una desviación estándar de 5,7 y con un coeficiente de variación de 71,7 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo por lo tanto se recomienda hacer tres grupos de trabajos. Frente a la correlación de 0,95 nos muestra que el nivel de confiabilidad es positivo. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 70,7 podemos decir que el grupo está por encima de la media, frente al test de flexibilidad pero esto es algo normal ya que a esta edad los niños no suelen presentar graves problemas con esta capacidad, pero teniendo en cuenta que es una capacidad que con trabajo continuo se mejora realmente rápido y así mismo se pierde es necesario realizarla durante todas las sesiones como parte inicial de elongación muscular y al final realizar estiramientos más específicos y más extensos para realmente poder ver en los niños cambios.

FUERZA EXPLOSIVA

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	126,7	65,2
MINIMO	80	
MAXIMO	187	
D.E	24,6	
COVAR	19,4	
CORRELACION	0,99	

Fig. 57 – Tabla de Fuerza Explosiva

Se realiza el test de fuerza explosiva a 31 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El test de fuerza explosiva en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 126,7 La talla mínima de 80 y un resultado máximo de 187 presentando una desviación estándar

de 24,6 y con un coeficiente de variación de 19,4 lo que significa que este grupo se valora como medio homogéneo lo cual se recomienda organizar dos grupos de trabajo. Frente a la correlación de 0,99. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 65,2 podemos decir que el grupo está por encima de la media, frente al test de aproximación pero aun así se hace necesario implementar actividades que la lleven a otros niveles, no está de mal en mejorar las capacidades ya que es algo que le servirá a cualquier niño.

POTENCIA AEROBICA

Descriptor	Resultados	Valoración
PROMEDIO	03:51	63,4
MINIMO	01:40	
MAXIMO	07:13	
D.E	01:37	
COVAR	41,9	
CORRELACION		

Fig. 58 – Tabla de Potencia Aeróbica test final

Se realiza el test de potencia aeróbica a 13 niños y niñas los cuales oscilan entre 9 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar:

El test de potencia aeróbica en el grupo de patinaje se encuentra en un promedio de 03:51 La talla mínima de 01:40 y un resultado máximo de 07:13 presentando una desviación estándar de 01:37 y con un coeficiente de variación de 41,9 lo que significa que este grupo se valora como heterogéneo y para ello se hace necesario conformar tres grupos de trabajo. Teniendo en cuenta que el percentil basado en el promedio esta 63,4 podemos decir que el grupo está por encima de la media.

Perfil condicional técnico motriz después del entrenamiento

PRUEBA TÉCNICA DE DESPLAZAMIENTO:

Descriptor	Resultados(calificación)	Valoración (percentil)
PROMEDIO	3,3	
MINIMO	3	
MAXIMO	4	

D.E	0,3	
COVAR	9,7	
CORRELACION		

Fig. 59 – Tabla de Técnica de Desplazamiento test final

Se realiza las pruebas técnicas de desplazamiento a 17 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que en la prueba de desplazamiento el grupo tiene un promedio de 3,3. La mínima de 3 y un resultado máximo de 4, presentando una desviación estándar de 0,3 y con un coeficiente de variación de 9,7%. Lo que nos indica que el grupo es homogéneo, Teniendo en cuenta que la calificación está dada de 1 a 5 el grupo está arriba de la media pero lo ideal es que se implementen actividades en las que estén inmersas la T2 y la T3 para a partir de correcciones de movimiento mejorar el desplazamiento y de esta forma llegar a tener como mínimo un promedio de 4 en estas pruebas, que acerque a los niños a la posibilidad de realizar actividades con mayores cargas probablemente enfocadas al patinaje profesional.

Estado de condición técnico motriz test final

PRUEBA TECNICA DE CIRCUITO

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	5,5	
MINIMO	2	
MAXIMO	9	
D.E	2,6	
COVAR	48,1	
CORRELACION		

Fig. 60– Tabla de Técnica de Circuito test final

Se realiza las pruebas técnicas de circuito a 12 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que el grupo tiene un promedio de 5,5 La mínima de 2 y un resultado máximo de 9, presentando una desviación estándar de 2,6 y con un coeficiente de variación de 48,1 lo que quiere decir que el grupo es heterogéneo para este caso se recomienda dividir en grupo en 3.

PRUEBA TECNICA DE EQUILIBRIO:

Descriptor	Resultados	Valoración (percentil)
PROMEDIO	7,6	
MINIMO	6	
MAXIMO	9,5	
DESVESTA	1,2	
COVAR	16,4	
CORRELACION		

Fig. 61 – Tabla de Técnica de Equilibrio test final

Se realiza las pruebas técnicas de equilibrio a 21 niños y niñas los cuales oscilan entre 8 a 13 años de la escuela de formación de CARD en patinaje en donde podemos observar, que el grupo tiene un promedio de 7,6 La mínima de 6 y un resultado máximo de 9,5 presentando una desviación estándar de 1,2 y con un coeficiente de variación de 16,4 lo que quiere decir que el grupo es medio homogéneo y para ello se recomienda conformar 2 grupos de trabajos.

ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS TEST INICIAL Y EL TEST FINAL

Análisis e interpretación de resultados antropométricos test inicial y el test final

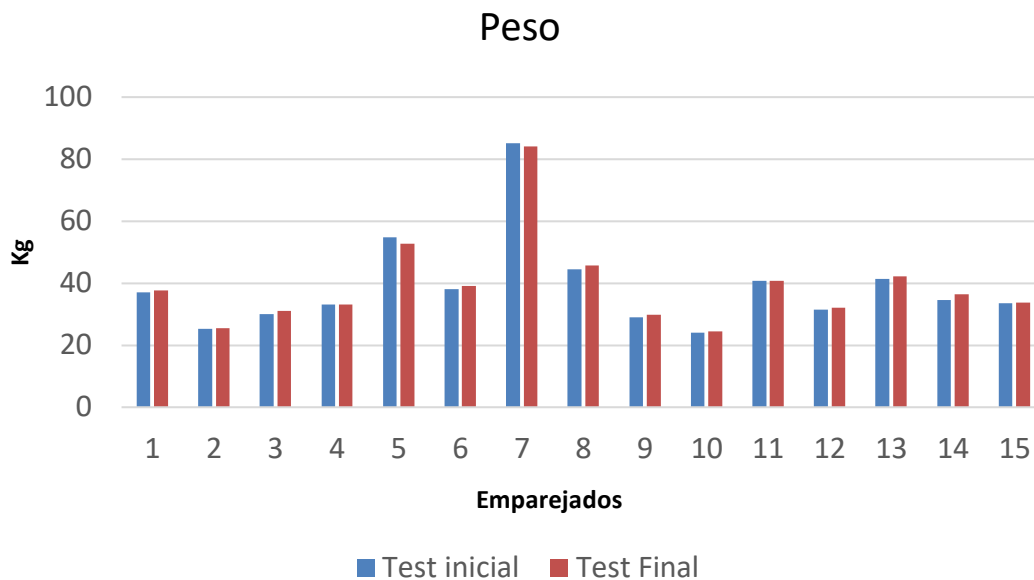


Fig. 62 – Grafico Comparativo de la Toma Inicial y la Toma Final de Peso

Durante el análisis del peso se puede observar que no hay una diferencia significativa ya que el resultado de T student fue 0,1265 pero podemos notar una diferencia porcentual del 1,06% la cual nos dice que los niños aumentaron su peso, que a simple vista sería malo pero realmente si el aumento de la talla es proporcional sería algo positivo. Teniendo en cuenta lo anterior aunque el peso subió ahí que contrastarlo con la Talla a partir del IMC para realmente determinar el estado de los niños

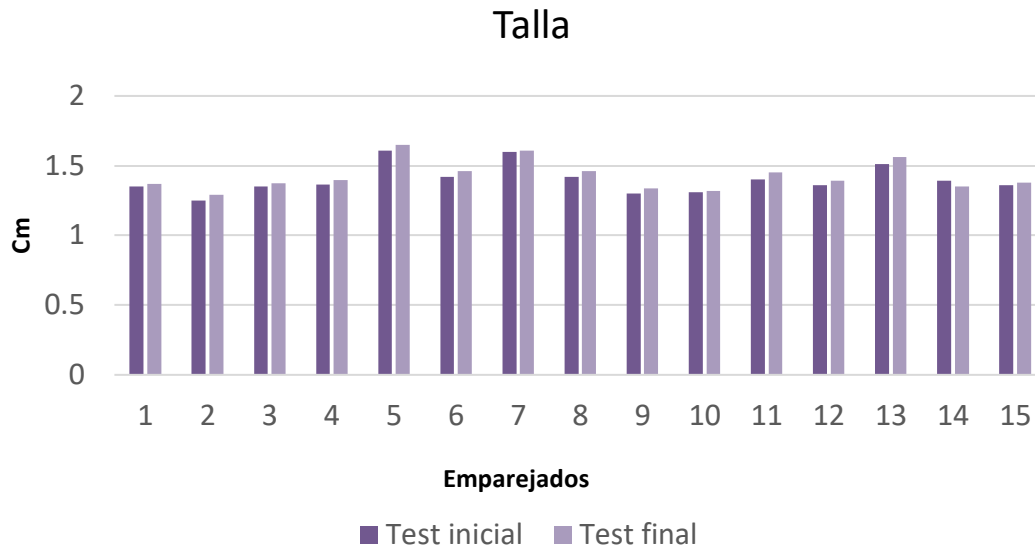


Fig. 63 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final de la Talla

Frente a la toma de la talla podemos ver una diferencia significativa ya que el resultado T student fue 0,0003 y una diferencia porcentual 1,90% lo cual es positivo ya que en la mayoría de deportes tiene ventajas y no es la excepción en el patinaje de carreras donde un alcance más amplio proporciona mayor desplazamiento.

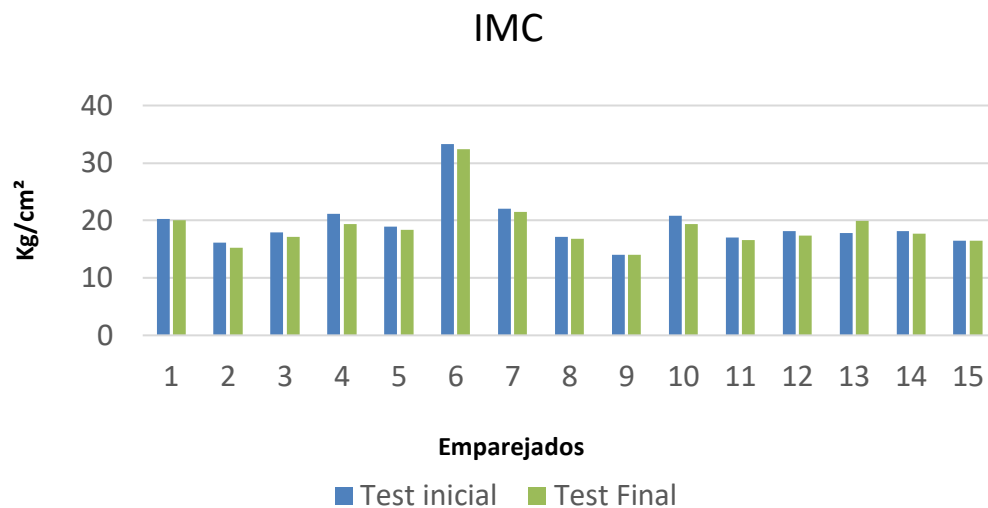


Fig. 64 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del IMC

Al analizar el IMC antes y después del entrenamiento se puede determinar a partir de la T student 0,056 que no tuvo diferencia significativa, pero tuvo una diferencia porcentual negativa de -2,39% la cual en algunos casos se mantuvo dentro de la zona de peso normal y

en un caso de sobre peso logro bajar, pero en otros tres casos específicos bajaron y salieron de la zona de peso normal acercándose al bajo peso, lo que nos dice que la alimentación o la hidratación no es la adecuada.

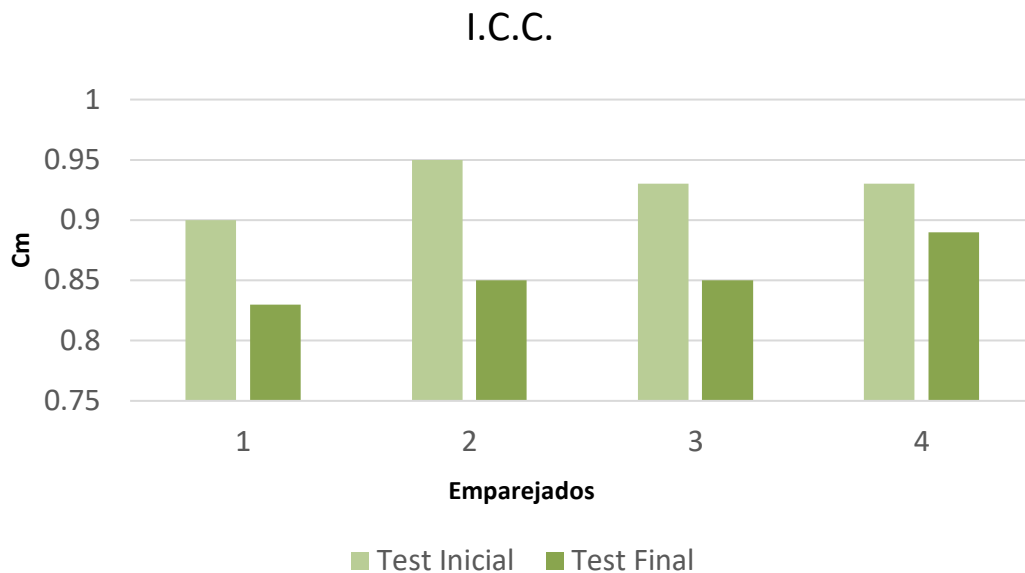


Fig. 65 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del I.C.C.

Frente al índice de cintura cadera se determina a partir del T student 0,010 que no hubo una diferencia significativa pero si logramos ver diferencia porcentual de un -7,81% lo que es muy positivo ya que se están alejando todos de la zona de alto riesgo cardiovascular y pasan a bajo riesgo.

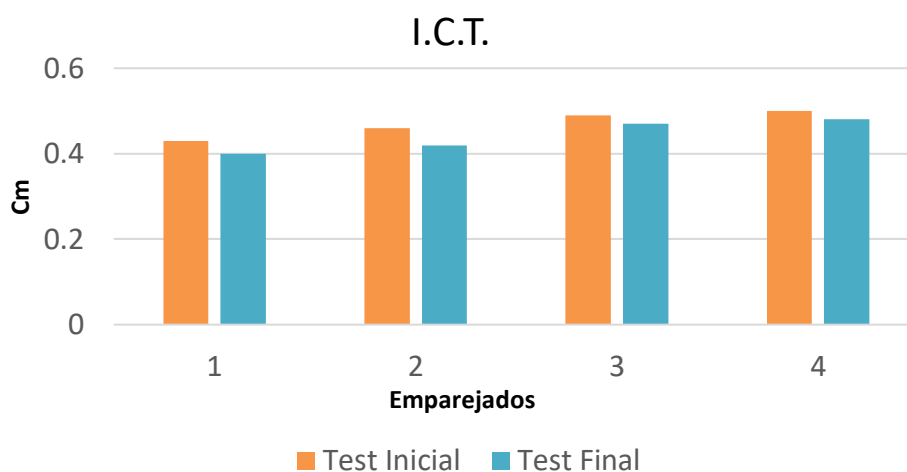


Fig. 66 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del I.C.T.

Al realizar un análisis se puede ver a partir de la T student 0,010 que no existe una diferencia significativa, debido a que en esta toma al igual que cintura cadera no fue posible emparejar una cantidad considerable de niños, pero aun así se puede hallar la diferencia porcentual la cual fue de -5,85 que no afecta de forma negativa ya que se siguen manteniendo dentro de la zona de sano.

Análisis e interpretación de resultados físicos test inicial y el test final

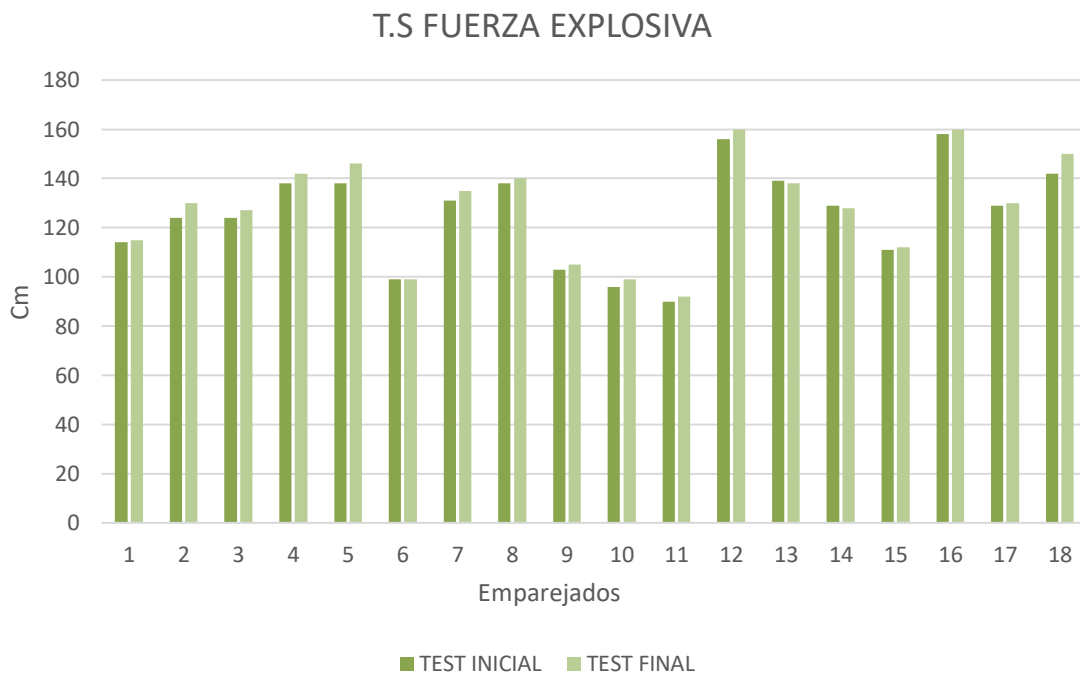


Fig. 67– Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del Test de Fuerza explosiva

Durante la comparación de fuerza explosiva se obtiene una diferencia significativa a través de la T student 0,0003 y una diferencia porcentual de 2,55% lo que dice que el plan de

entrenamiento consiguió los objetivos planteados de mejorar esta capacidad, que en un deporte como el patinaje de carreras hace parte de los determinantes.

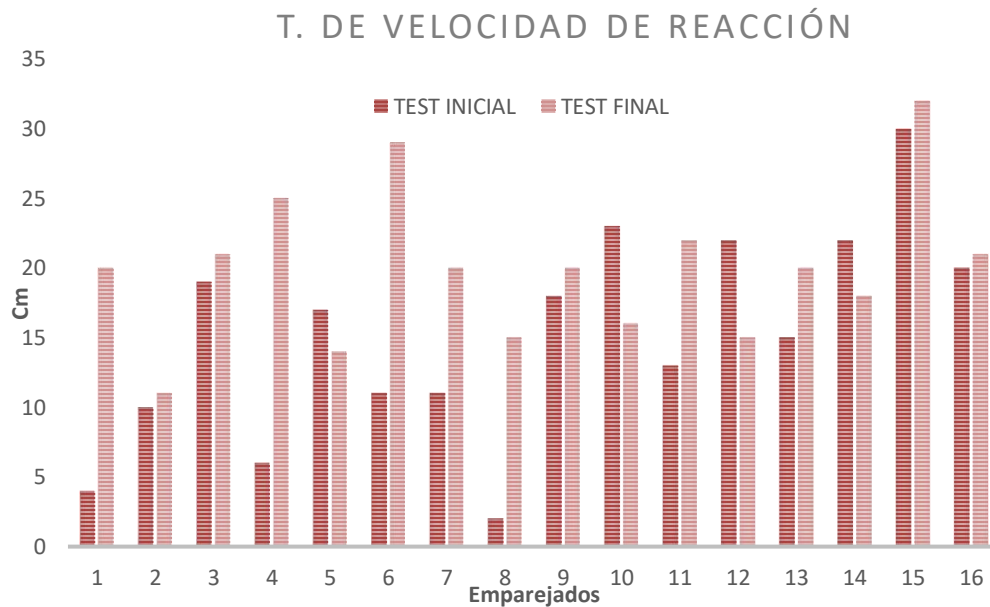


Fig. 68– Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del Test de Velocidad de reacción

Durante el test de velocidad de reacción se puede observar una diferencia significativa por medio del T student 0,04 y una diferencia porcentual de 12,87% . Pero en este caso es negativo ya que al aumentar en centímetros nos indica que perdieron velocidad de reacción, lo que conlleva a que el plan de entrenamiento no le dio la importancia necesaria a esta capacidad y por lo tanto empeoro.

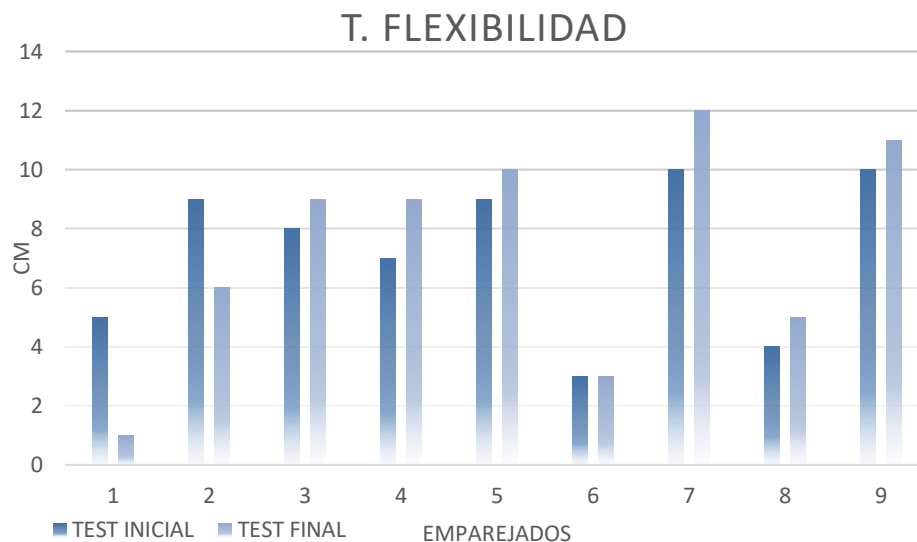


Fig. 69 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del Test de Velocidad de reacción

Después de analizar el test de flexibilidad no tenemos una diferencia significativa al usar el T student 0,88 debido a que los niños emparejados son muy pocos pero al interpretar la diferencia porcentual de 28,70% en ellos se observa una tendencia a mejorar la capacidad de flexibilidad, la cual es de gran importancia para mejorar cualquier tipo de técnica no solo en el Patinaje de Carreras sino en cualquier disciplina.

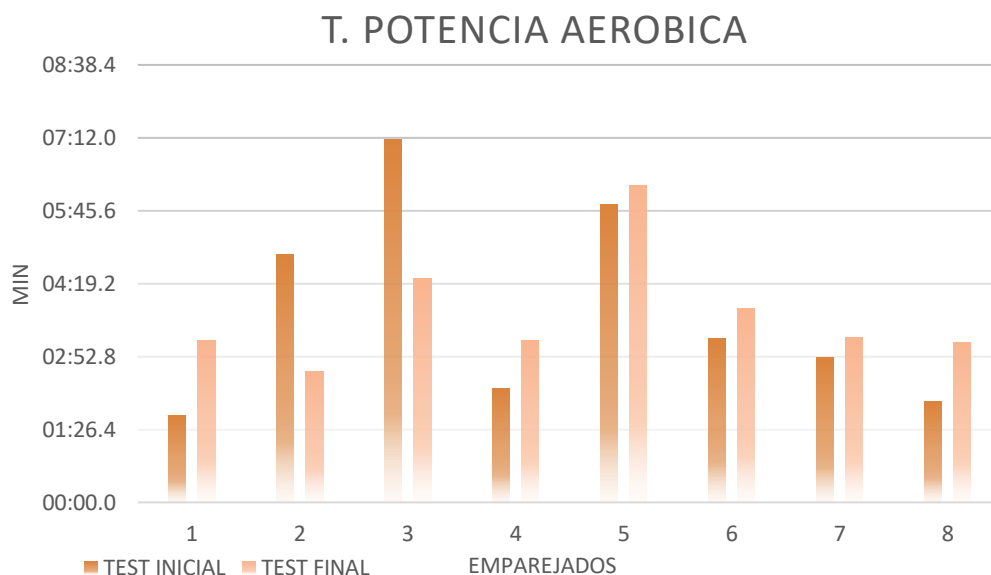


Fig. 70

– Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final del Test de Potencia Aeróbica

En cuanto al análisis de la potencia aeróbica se puede establecer a partir de la T student 0,98 que no hay diferencia significativa lo que es debido a una cantidad poco significativa de niños emparejados, pero por medio de la Diferencia porcentual de 1,85% se puede determinar que en estos niños hubo una tendencia a mejorar la potencia aeróbica.

Análisis e interpretación de resultados motrices test inicial y el test final

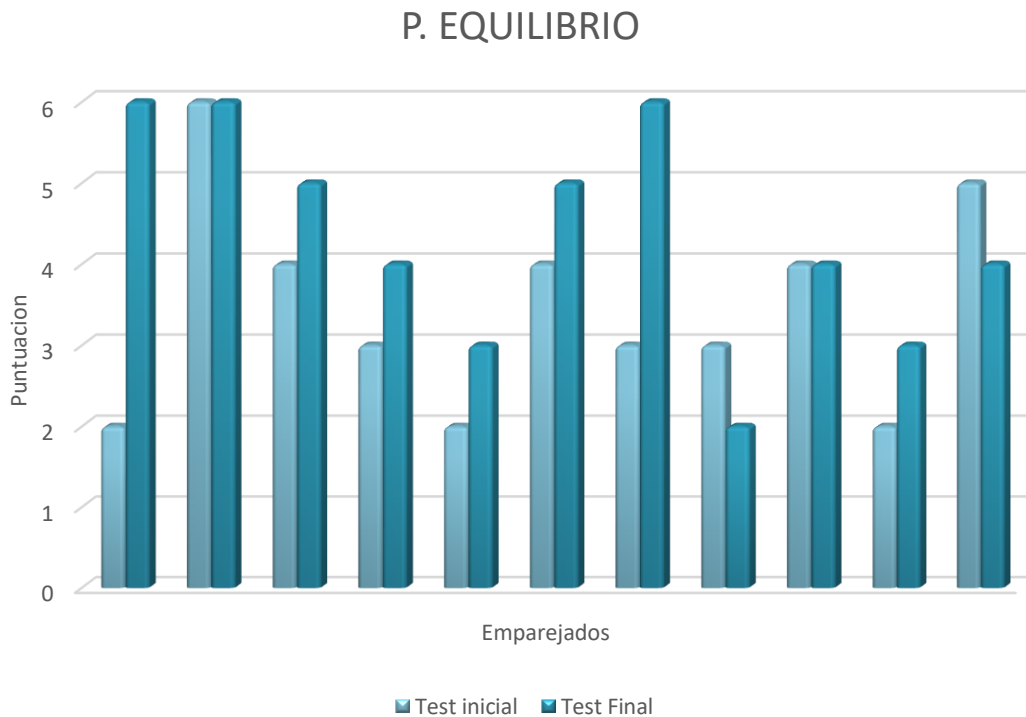


Fig. 71 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final de las pruebas de Equilibrio

Frente a la prueba de equilibrio y a partir de la T student 0,074 se puede ver que hay diferencia significativa y al observar la diferencia porcentual de 26,31% es una evolución positiva teniendo en cuenta que el equilibrio en un deporte sobre ruedas se vuelve determinante en cada situación y esta presenta tanto en la iniciación como en la formación y en el perfeccionamiento.

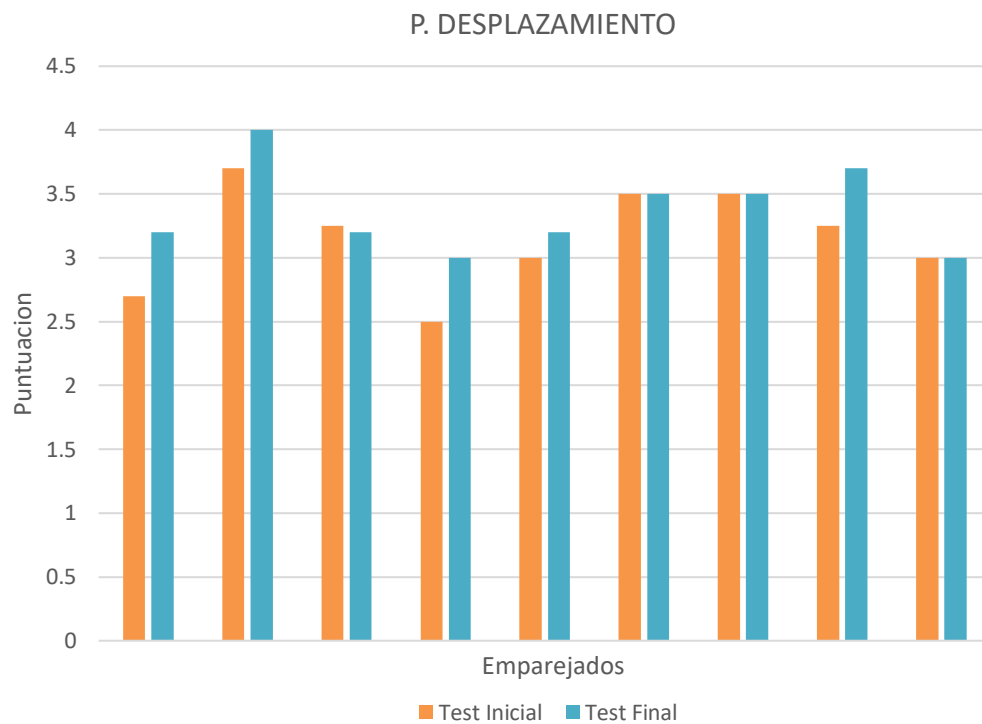


Fig. 72 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final de las pruebas de Desplazamiento

Frente a la prueba de desplazamiento a partir de la T student 0,026 se puede ver que no hay diferencia significativa pero al observar la diferencia porcentual de 6,69% es realmente positivo teniendo en cuenta que en la prueba de desplazamiento se analizan; la posición, el empuje, el trenzado y la unión armónica del movimiento, lo cual comprende la mayor parte de la técnica del Patinaje Carreras.

Teniendo en cuenta los resultados se puede determinar que el plan de entrenamiento tuvo la incidencia que se buscaba frente a la técnica de desplazamiento.

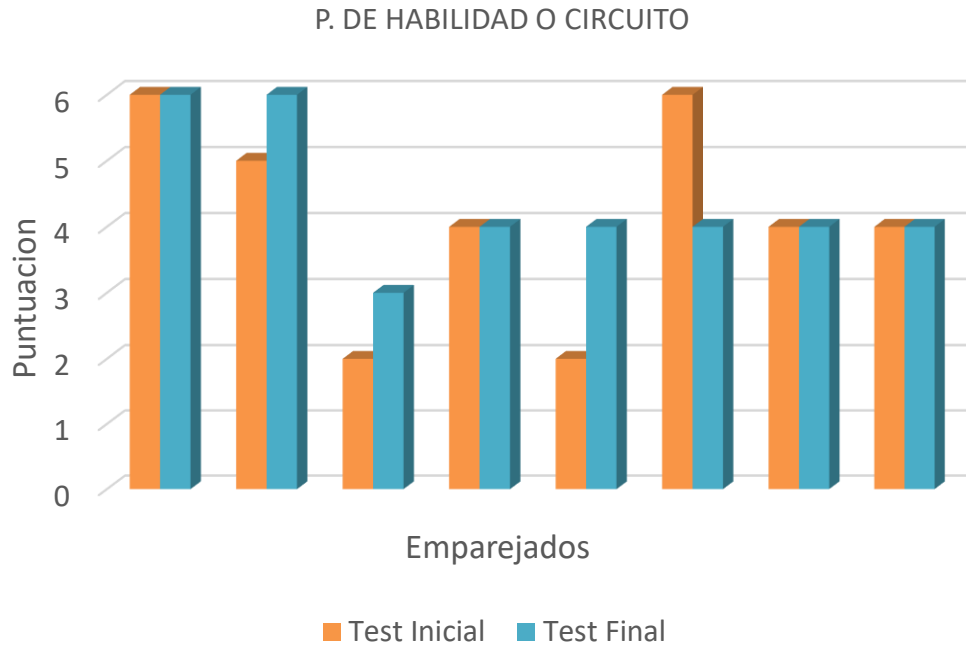


Fig. 73 – Grafico Comparativo de la Toma inicial y la Toma final de las pruebas de habilidad.

Al analizar los resultados de la prueba de habilidad frente a la T student 0,56 se puede ver que no hay una diferencia significativa pero si se observa también la diferencia porcentual de 6,06% se determina que es una diferencia positiva, además al observar la gráfica se observa que solo uno de los niños emparejados tuvo un resultado negativo mientras que el resto se mantuvo o mejoro.

ANALISIS E INTERPRETACION DE LA CARACTERIZACION PEDAGOGICA

Hoy en día cuando se evalúan criterios tan puntuales frente a las habilidades docentes; comunicación organización, motivación y evaluación se hace necesario profundizar sobre cada uno y a partir de la interiorización conceptual observar si el proceso pedagógico que los docentes CARD es coherente con las expectativas. Es por esto que durante cada semana se recolecto información y se analizo acerca de una habilidad docente en específico de tal forma que se determinar de un modo más riguroso el nivel de habilidad que los docentes CARD tienen frente a la disciplina de Patinaje de Carreras.

De acuerdo a lo anterior la primera habilidad a interpretar y analizar fue la de comunicación en la cual se pudo observar que una de las falencias más grandes están presentes en las técnicas verbales, además es necesario reforzar la creación de códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal.

El considerar estos criterios mencionados anteriormente y empezarlos a corregir durante nuestras sesiones es vital para conseguir que los niños aprendan mucho más rápido ya que la significancia de la “palabra” es mayor a la que a menudo le damos tal y como lo propone el filósofo Maurice Merleau Ponty “La palabra es el modo por el cual el cuerpo hace aparecer le sentido del mundo”, con lo se puede ver que el hablar y expresarse con lleva una gran responsabilidad, sobre todo porque en el momento en el que lo hacemos estamos tratando de mostrarle al mundo lo que queremos y lo que sentimos.

Es por lo anterior que resulta tan importante expresarnos y hacer llegar el mensaje de la mejor forma posible, porque de no ser así lo lograremos los objetivos que planteamos para cada sesión de entrenamiento ya que los niños no lograrían captar realmente lo que queremos transmitir.

Por otro lado uno de los problemas que se encuentran en la comunicación durante la acción pedagógica se da cuando no están abiertos los canales que permitan a los estudiantes aportar u opinar algo de su pensamiento para potenciar la clase, lo cual es un gran error por parte de los docentes ya que muchas veces a partir del escuchar a los niños es posible encontrar actividades juegos que cumplan el objetivo que se quiere lograr pero que al tiempo sean amenas con lo que los niños quieren.

Terminando con la comunicación y analizando la habilidad de motivación, la cual podemos definirla como “aquella fuerza que hace mover al ser humano” la cual en los niños tiene que ser propulsada por agentes externos en este caso los docentes del CARD, las falencias más notorias durante esta habilidad se dieron al no satisfacer las expectativas propuestas por los niños participantes, esto complementado a que no todas las actividades fueron idóneas frente a la motivación. Teniendo en cuenta lo planteado anteriormente, muchas

veces no sucede por falta de compromiso de los docentes, sino que suceden por falta de anticipación antes y mientras se lleva a cabo la clase, por lo cual es recomendable no solo tener un plan b antes del entrenamiento sino durante cada momento relevante de él, de esta forma estaremos conectados con las necesidades que los niños van presentando.

Por otra parte es necesario recalcar que durante el proceso se demostró una impecable actitud docente la cual se ve reflejada en la aceptación de actividades y juegos por parte de los niños de los diferentes grupos de patinaje. Es por esto que aunque durante las sesiones de entrenamiento estuvieron presentes algunos aspectos negativos frente a los criterios motivacionales mencionados en el párrafo anterior, hay que recalcar que son errores que van surgiendo en el proceso de docencia y que sirven para aprender de ellos.

Pasando a la habilidad de organización la cual no es menos importante pero muchas veces es pasada por alto, en los entrenamientos y en este caso se evidencia que es importante comunicar lo que se va desarrollar durante el entrenamiento al iniciarlo, ya que de esta forma ayuda a que los niños comprendan el objetivo de la clase y de qué forma va estar estructurad. Sumándole a lo anterior es necesario el tener más coherencia frente al orden del tema a tratar un ejemplo puntual es que en algunos casos se desarrolla mucha intensidad en ciertas actividades y se deja la fase de la técnica para después lo cual no permite desarrollarla de una forma eficaz, es por esto que la organización juega un papel más importante que el de un simple ordenamiento de actividades y juegos.

Continuando con la siguiente habilidad, la cual es la de evaluación muchas veces distorsionamos su significado y se crea un concepto erróneo en el cual se piensa que solo se pone en práctica a largo plazo y no en forma sistemática. Es por lo anterior que el análisis sirvió para determinar detalles de este criterio que se manifiestan y no son percibidos fácilmente el primero de ellos es que en cuanto a evaluación cuantitativa se estuvo siendo constante gracias al desarrollo de planeaciones que ayudaran a determinar los mejores momentos para aplicar tests y pruebas en lo niños, pero las evaluaciones cualitativas necesitan verse más en las clases como evaluación hacia la participación que tienen los niños con la actividad, su desempeño motor y la aceptación hacia las proposiciones que realiza el docente CARD.

Finalmente se pudo encontrar de todo este proceso de caracterización pedagógica que hay varios criterios en los que se presentan falencias dentro de las cuatro habilidades, pero también que hay muchas más cosas positivas las cuales están ligadas en la mayor parte de los casos a la actitud y la preparación con la que el docente toma el desarrollo de su clase.

Por lo tanto para evitar este tipo de falencias en cada criterio es vital una buena actitud hacia el grupo a entrenar además de ser riguroso y creativo a la hora de construir el plan de entrenamiento ya que de esta forma, se empiezan a mejorar de manera indirecta todas las falencias pedagógicas que tenemos. Sumándole a esto el profundizar no solo sobre los

temas concernientes al deporte en este caso el patinaje de carreras sino además, inmiscuirse en asuntos a fines con la psicología de acuerdo a las edades con las que se lleve a cabo el entrenamiento, para entender el funcionamiento corporal de una forma más compleja, en la que están involucrados el pensamiento y el cuerpo como una unidad, de esta forma podemos acercarnos más a comprender que es realmente lo que cada niño necesita para mejorar.

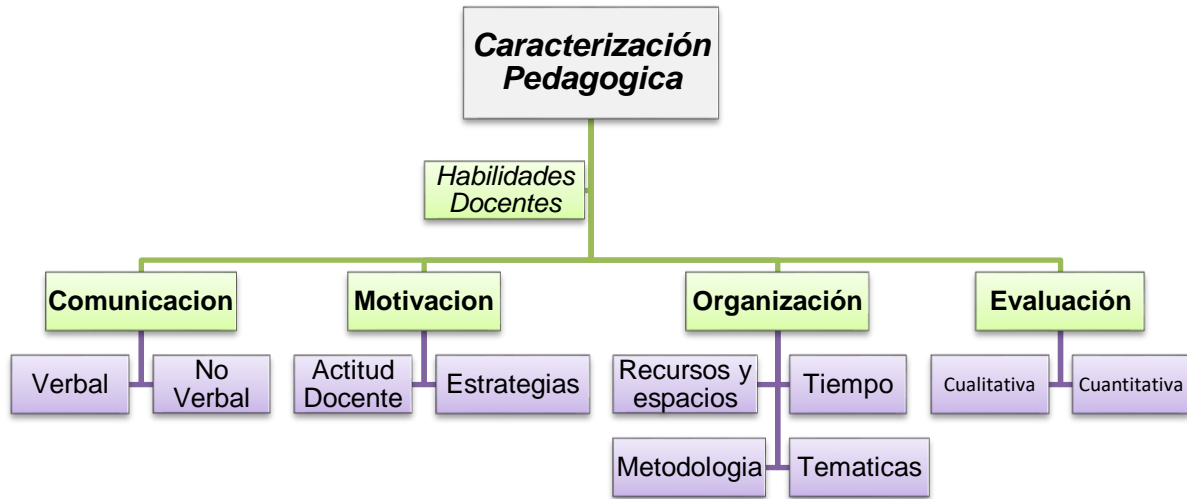


Fig. 74– Mapa Conceptual de la caracterización pedagógica.

CONCLUSIONES

- Inicialmente cuando reconocemos los datos antropométricos y son contrastados con las medidas que propone La OMS (Organización Mundial De La Salud) se puede evidenciar un alto riesgo cardiovascular, obteniendo estos datos de la comparación entre cintura cadera nos dicen los números que el 100% de estos niños están en riesgo cardio vascular en los años venideros, Pero al realizar la toma después del entrenamiento se pudo determinar que ya no están en alto riesgo y pasaron a bajo riesgo cardiovascular

Por otra parte durante el análisis de la condición física, se pudo observar que el test de potencia aeróbica, fuerza explosiva y el de flexibilidad tienen una evolución positiva luego de aplicar el plan de entrenamiento mientras que el de velocidad de reacción por el contrario tuvo una disminución, lo cual nos dice que el plan de entrenamiento tuvo una falencia frente a esta determinante.

Finalmente durante las pruebas motrices se pudo observar que en las tres hubo un porcentaje positivo que indicó que los niños mejoraron específicamente en el patinaje sobre todo en la prueba de desplazamiento en la cual además de porcentaje positivo igual que en las demás pruebas se halló una diferencia significativa, lo que apunta a que todos mejoraron en una prueba que abarca totalmente la técnica del patinaje de carreras (posición básica, trenzado, empuje y coordinación) por lo tanto el plan de entrenamiento tuvo el impacto esperado para las pruebas motrices

- Por otra parte, al realizar un análisis de los aspectos socioeconómicos, se determina que el mayor porcentaje de la población de patinaje están en estratos bajos y también que la mayoría viven cerca y además son de zona urbana
- Continuando con la caracterización pedagógica se pudo establecer que durante las sesiones de entrenamiento se presentan varios errores claves que al corregirlos podrían potenciar la experiencia de enseñanza-aprendizaje y el no hacerlo crearía patrones negativos que se acumularían y nos llevarían a tener malas experiencias a futuro con la docencia, por lo tanto es necesario reforzar la comunicación por códigos, la coherencia y estructuración temática, la actitud docente y la evaluación continua y metódica.

Recomendaciones

A partir de la experiencia recogida durante el transcurso del proyecto, una recomendación a corto plazo es la inclusión de más deportes los cuales no sean necesariamente los tradicionales para a partir de esto ofrecer diversidad y también usar todos los recursos y espacios disponibles, de ser así se aumentaría la población y la significancia del macro proyecto.

Por otra parte una recomendación frente al horario sería expandirlo, para de esta manera abrir la posibilidad de que los niños que tienen clases en la tarde puedan asistir en la mañana, para lo cual habría que contar con más docentes, disciplinares e investigadores.

Finalmente y como sugerencia a largo plazo teniendo en cuenta que este proyecto tiene tanto impacto social, podría expandir su propuesta a otras sedes de la Universidad de Cundinamarca para estar abordando no solo el municipio de Fusagasugá, sino realmente un contexto mucho más macro.

Bibliografía

Márquez y Garatachea (2013). Actividad física y salud

Vladimir M. Zatsiorsky (1989) Metrología deportiva

Armando Forteza de la Rosa (1999) Las direcciones del entrenamiento deportivo

Santiago Ramos(2001) Entrenamiento de la condición física

Organización Mundial de la Salud (2017)

Maurice Merleau-Ponty (2010-2011) Estudio de los conceptos cuerpo, subjetividad y lenguaje en la fenomenología y la ontología

ANEXOS

Primera Fase (Componentes Antropométricos, Físicos y Motrices)

	EXTREMADAMENTE DELGADO	DELGADO SANO	SANO	SOBRE PESO	SOBRE PESO ELEVADO	OBESIDAD MORBIDA
HASTA 15 AÑOS	-0,34	0,35 - 0,45	0,46 - 0,51	0,52 - 0,63	0,64	
HOMBRES	-0,34	0,35 - 0,42	0,43 - 0,53	0,53 - 0,57	0,58 - 0,62	0,63 Y +
DAMAS	-0,34	0,35 - 0,41	0,42 - 0,48	0,49 - 0,53	0,54 - 0,57	0,58 Y +

Anexo 1 Fig.1 - Índice cintura-talla (OMS).

	MUY BAJO	BAJO RIESGO	ALTO RIESGO
HOMBRE	-0,95	0,96 - 0,99	1
MUJERES	-0,8	0,81 - 0,84	0,85

Anexo 2 Fig. 2 - Índice cintura-cadera (OMS).

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

Anexo 3 Fig. 3 - Índice de Masa Corporal (OMS)

9 AÑOS	10 AÑOS	11 AÑOS	12 AÑOS	13 AÑOS	Percentiles
110,00	120,00	126,00	137,00	139,00	25
112,20	121,80	128,40	138,80	141,80	30
114,40	123,60	130,80	140,60	144,60	35
116,60	125,40	133,20	142,40	147,40	40
118,80	127,20	135,60	144,20	150,20	45
121,00	129,00	138,00	146,00	153,00	50
122,80	131,20	140,20	147,80	153,40	55
124,60	133,40	142,40	149,60	153,80	60
126,40	135,60	144,60	151,40	154,20	65
128,20	137,80	146,80	153,20	154,60	70
130,00	140,00	149,00	155,00	155,00	75
132,53	142,67	151,33	158,17	161,60	80
135,07	145,33	153,67	161,33	168,20	85
137,60	148,00	156,00	164,50	174,80	90
146,34	149,50	168,86	171,14	183,46	93
158,00	151,50	165,00	180,00	195,00	97

Anexo 4 Fig 4 -Tabla percentiles de Fuerza Explosiva Hombres (Santiago Ramos).

Anexo 5 Fig.5 - Tabla percentiles de Fuerza explosiva Mujeres (Santiago Ramos).

9 Años	10 Años	11 Años	12 Años	13 Años	Percentiles
109,70	111,00	111,00	117,00	120,00	25
111,06	113,20	113,40	119,60	121,80	30
112,42	115,40	115,80	122,20	123,60	35
113,78	117,60	118,20	124,80	125,40	40
115,14	119,80	120,60	127,40	127,20	45
116,50	122,00	123,00	130,00	129,00	50
118,64	124,24	125,50	132,20	131,40	55
120,78	126,48	128,00	134,40	133,80	60
122,92	128,72	130,50	136,60	136,20	65
125,06	130,96	133,00	138,80	138,60	70
127,20	133,20	135,50	141,00	141,00	75
129,63	135,63	138,67	143,80	144,80	80
132,07	138,07	141,83	146,60	148,60	85
134,50	140,50	145,00	149,40	152,40	90
137,29	146,50	147,61	152,66	154,80	93
141,00	154,50	151,10	157,00	158,00	97

9 Años	10 Años	11 Años	12 Años	13 Años	Percentiles
3,00	3,50	3,10	4,00	3,00	25
3,40	3,84	3,58	4,16	3,20	30
3,80	4,18	4,06	4,32	3,40	35
4,20	4,52	4,54	4,48	3,60	40
4,60	4,86	5,02	4,64	3,80	45
5,00	5,20	5,50	4,80	4,00	50
5,40	5,62	5,98	5,06	4,42	55
5,80	6,04	6,46	5,32	4,84	60
6,20	6,46	6,94	5,58	5,26	65
6,60	6,88	7,42	5,84	5,68	70
7,00	7,30	7,90	6,10	6,10	75
7,93	8,23	8,73	6,20	6,27	80
8,87	9,17	9,57	6,30	6,43	85
9,80	10,10	10,40	6,40	6,60	90
10,31	10,79	12,69	6,66	7,03	93
11,00	11,70	12,00	7,00	7,60	97

Anexo 6 Fig.6 - Tabla percentiles de Flexibilidad Hombres (Santiago Ramos).

9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	Percentiles
1,00	2,50	3,30	3,50	-3,00	25
1,40	2,80	3,48	3,70	-1,86	30
1,80	3,10	3,66	3,90	-0,72	35
2,20	3,40	3,84	4,10	0,42	40
2,60	3,70	4,02	4,30	1,56	45
3,00	4,00	4,20	4,50	2,70	50
3,30	4,26	4,36	4,92	3,36	55
3,60	4,52	4,52	5,34	4,02	60
3,90	4,78	4,68	5,76	4,68	65
4,20	5,04	4,84	6,18	5,34	70
4,50	5,30	5,00	6,60	6,00	75
6,27	5,87	6,03	7,07	6,77	80
8,03	6,43	7,07	7,53	7,53	85
9,80	7,00	8,10	8,00	8,30	90
11,00	8,24	9,47	8,94	9,80	93
12,60	9,90	11,30	10,20	11,80	97

Anexo 7 Fig.7 – Tabla percentiles de Flexibilidad Mujeres (Santiago Ramos).

9 años	10 AÑOS	11 AÑOS	12 AÑOS	13 AÑOS	Percentiles
25,20	25,50	22,00	22,00	22,00	25
24,66	24,60	21,20	21,40	21,40	30
24,12	23,70	20,40	20,80	20,80	35
23,58	22,80	19,60	20,20	20,20	40
23,04	21,90	18,80	19,60	19,60	45
22,50	21,00	18,00	19,00	19,00	50
22,00	20,40	17,20	18,56	18,56	55
21,50	19,80	16,40	18,12	18,12	60
21,00	19,20	15,60	17,68	17,68	65
20,50	18,60	14,80	17,24	17,24	70
20,00	18,00	14,00	16,80	16,80	75
18,50	17,33	13,10	16,20	15,73	80
17,00	16,67	12,20	15,60	14,67	85
15,50	16,00	11,30	15,00	13,60	90
13,19	14,71	8,01	13,63	10,86	93
10,10	13,00	9,00	11,80	7,20	97

Anexo 8 Fig. 8– Tabla percentiles de Velocidad de reacción Hombres (Santiago Ramos).

9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	Percentiles
---------------	----------------	----------------	----------------	----------------	--------------------

16,20	15,60	14,80	14,00	13,80	25
15,96	15,28	14,58	13,82	13,44	30
15,72	14,96	14,36	13,64	13,08	35
15,48	14,64	14,14	13,46	12,72	40
15,24	14,32	13,92	13,28	12,36	45
15,00	14,00	13,70	13,10	12,00	50
14,86	13,84	13,48	12,86	11,88	55
14,72	13,68	13,26	12,62	11,76	60
14,58	13,52	13,04	12,38	11,64	65
14,44	13,36	12,82	12,14	11,52	70
14,30	13,20	12,60	11,90	11,40	75
13,97	12,97	12,47	11,70	11,27	80
13,63	12,73	12,33	11,50	11,13	85
13,30	12,50	12,20	11,30	11,00	90
12,91	12,20	11,99	11,00	10,66	93
12,40	11,80	11,70	10,60	10,20	97

Anexo 9 Fig. 9 – Tabla percentiles de Velocidad de reacción Mujeres (Santiago Ramos).

9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	Percentiles
01:52,0	03:12,0	03:18,0	02:30,0	04:00,0	25
02:20,8	03:18,0	03:50,4	03:02,4	04:18,0	30
02:49,6	03:24,0	04:22,8	03:34,8	04:36,0	35
03:18,4	03:30,0	04:55,2	04:07,2	04:54,0	40
03:47,2	03:36,0	05:27,6	04:39,6	05:12,0	45
04:16,0	03:42,0	06:00,0	05:12,0	05:30,0	50
04:26,8	04:01,2	06:12,0	05:33,6	05:48,0	55
04:37,6	04:20,4	06:24,0	05:55,2	06:06,0	60
04:48,4	04:39,6	06:36,0	06:16,8	06:24,0	65
04:59,2	04:58,8	06:48,0	06:38,4	06:42,0	70
05:10,0	05:18,0	07:00,0	07:00,0	07:00,0	75
05:29,7	05:38,0	07:20,0	07:20,0	07:26,0	80
05:49,4	05:58,0	07:40,0	07:40,0	07:52,0	85
06:09,1	06:18,0	08:00,0	08:00,0	08:18,0	90
06:36,1	06:48,9	08:45,7	08:07,7	10:16,3	93
07:12,0	07:30,0	08:32,0	08:18,0	12:54,0	97

Anexo 10 Fig. 10 - Tabla percentiles de Potencia Aeróbica en Hombres (Santiago Ramos).

9 años	10 años	11 años	12 años	13 años	Percentiles
01:24,0	02:06,0	02:06,0	03:12,0	02:24,0	25
01:34,8	02:16,8	02:16,8	03:18,0	02:34,8	30

01:45,6	02:27,6	02:27,6	03:24,0	02:45,6	35
01:56,4	02:38,4	02:38,4	03:30,0	02:56,4	40
02:07,2	02:49,2	02:49,2	03:36,0	03:07,2	45
02:18,0	03:00,0	03:00,0	03:42,0	03:18,0	50
02:31,2	03:06,0	03:06,0	03:58,8	03:27,6	55
02:44,4	03:12,0	03:12,0	04:15,6	03:37,2	60
02:57,6	03:18,0	03:18,0	04:32,4	03:46,8	65
03:10,8	03:24,0	03:24,0	04:49,2	03:56,4	70
03:24,0	03:30,0	03:30,0	05:06,0	04:06,0	75
03:38,0	04:04,0	04:04,0	05:22,0	04:44,0	80
03:52,0	04:38,0	04:38,0	05:38,0	05:22,0	85
04:06,0	05:12,0	05:12,0	05:54,0	06:00,0	90
04:13,7	05:24,9	05:24,9	06:01,7	06:02,6	93
04:24,0	05:42,0	05:42,0	06:12,0	06:06,0	97

Anexo 11 Fig. 11 – Tabla percentiles de Potencia Aeróbica En Mujeres (Santiago Ramos).

MEDIA	3,20				
D.E	0,47				
puntos	Clasificación	repeticiones	DE	A	
1	muy baja	2,3	2,3	Y menos	1
2,5	Baja	2,7	2,27	2,7	2
3,5	inferior a la media	3,0	2,8	3,0	3
5	Media	3,4	3,1	3,4	4
6,5	superior a la media	3,7	3,5	3,7	5
8,5	Alta	4,1	3,8	4,1	6
10	muy alta	mas	4,2	y mas	7

Anexo 12 Fig.12 – Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Desplazamiento en Patinaje de Carreras.

promedio	4,63
d.s	1,63

puntos	Clasificación	repeticiones	DE	A	
1	muy baja	1,4	1,4	Y menos	1
2,5	Baja	3,0	1,38	3,0	2
3,5	inferior a la media	3,8	3,1	3,8	3
5	Media	5,4	3,9	5,4	4
6,5	superior a la media	6,3	5,5	6,3	5
8,5	Alta	7,9	6,4	7,9	6
10	muy alta	mas	8,0	y mas	7

Anexo 13 Fig. 13 –Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Habilidad en Patinaje de Carreras.

promedio	7,00				
d.s	0,96				
puntos	Clasificación	repeticiones	DE	A	
1	muy baja	5,1	5,1	Y menos	1
2,5	Baja	6,0	5,09	6,0	2
3,5	inferior a la media	6,5	6,1	6,5	3
5	Media	7,5	6,6	7,5	4
6,5	superior a la media	8,0	7,6	8,0	5
8,5	Alta	8,9	8,1	8,9	6
10	muy alta	mas	9,0	y mas	7

Anexo 14 Fig. 14 – Tabla de Baremos (Sarsioski) para prueba Motriz de Equilibrio en Patinaje de Carreras.

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

Anexo 15 Fig. 15 – Tabla para el desarrollo de Campana Estructural (Armando Forteza de la Rosa).

CICLAJE	SEPTIEMBRE					OCTUBRE					NOVIEMBRE				
DEL AL	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 al 5	6 al 12	13 al 19	20 al 26	27 al 3	
DETERMINANTES	II	III	III	IV	II	III	III	III	IV	II - III	III	III - IV	IV	IV	
	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

Anexo 16 Fig. 16 – Tabla para el desarrollo de cuadro de doble entrada Determinantes (Armando Forteza de la Rosa).

	del al	28 al 3	4 al 10	11 AL 17	18 AL 24	25 AL 1	2 AL 8	9 AL 15	16 AL 22	23 AL 29	30 AL 5	6 AL 12	13 AL 19	20 AL 26	27 AL 3
	mes	SEP				OCTU				NOVIEMBRE				DICIEMBRE	
MEDIOS															
CONDICIONALES															

Anexo 17 Fig. 17 – Tabla para el desarrollo de cuadro de doble entrada Condicionales
(Armando Forteza de la Rosa).

Segunda Fase (socio económico)

CENTRO ACADÉMICO DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

FICHA SOCIOECONÓMICA

DATOS PERSONALES

Apellidos _____ Nombres _____ Edad: _____

_____ Grado: _____ Institución educativa _____ Sede _____

_____ Fecha de nacimiento: _____

lugar _____ Dirección de residencia _____

Barrio o vereda _____ Estrato _____

Cuál es el medio de desplazamiento o transporte al sitio de entrenamiento deportivo:

Carro _____ Moto _____ Bicicleta _____ Caminando _____

Cuál es el tiempo de desplazamiento _____ Viene solo _____ Quien lo acompaña _____

Lo acompañan durante las dos horas de entrenamiento: si _____ no _____

Lo acompaña en el sitio y lo recoge: si ___ no ___

Quien lo acompaña: _____

2. INFORMACIÓN FAMILIAR

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

NOMBRES Y APELLIDOS	PARENTESCO	NIVEL DE ESTUDIO

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

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

3. FACTORES DE SALUD

EPS _____ Sisbén _____

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

CUALES _____

CUALES _____

CUALES _____

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

Deporte Inscrito En el Programa CARD _____

Cual deporte le gustaría practicar: _____

Describe que actividades deportivas o recreativas hace su familia un fin de semana _____

Perteneces a un club o grupo deportivo o cultural SI_____NO_____ Cual:

Durante cuánto tiempo ha permanecido _____

Ha obtenido algún reconocimiento o premio deportivo: _____

Anexo 18 Fig. 18 – Ficha Socioeconómica Centro Académico De Alto Rendimiento

**Tercera Fase (Caracterización
Pedagógica)**

FECHA:		HABILIDAD DOCENTE COMUNICACION		LUGAR:														
NOMBRE MAESTRO/ FORMADOR OBSERVADO:		NOMBRE INVESTIGADOR AUXILIAR OBSERVADOR:																
CRITERIOS A OBSERVAR				TIPOS Y HABILIDADES														
CLASES DE COMUNICACION				TIPOS														
VERBAL		NO VERBAL				TECNICAS												
1	2	3	4	1	2	3	4											
VERBAL ORAL: <u>Léxico:</u> adecua un vocabulario apropiado y acorde con el nivel escolar y desarrollo de niños participantes. <u>Coherencia:</u> maneja coherencia y secuencia en el mensaje de las explicaciones y correcciones. <u>Claridad:</u> maneja claridad y concreción en la comunicación oral dentro de la clase.				EXPREIÓN CORPORAL: <u>Gestualización:</u> Maneja el uso de las manos en las explicaciones y correcciones. <u>Crea códigos gestuales para mejorar la comunicación no verbal en clase.</u>				<u>Unidireccional:</u> uso racional de la comunicación unidireccional en actividades masivas y en asignación de tareas. <u>Bidireccional:</u> Favorece canales que permiten una comunicación bidireccional con los estudiantes. <u>Multidireccional:</u> permite bidireccional los canales de comunicación entre estudiantes.					<u>Ubicación:</u> maneja la ubicación frente al grupo para favorecer procesos comunicativos. <u>Tono de voz:</u> adecua el tono de voz en espacios abiertos y cerrados. <u>Modulación:</u> modula la voz como estrategia didáctica y motivacional centrandolo la atención de los estudiantes.					
Asigna trabajos complementarios para los tiempos de descanso y explicación. Realiza registros del proceso enseñanza-aprendizaje en las clases				Maneja la demostración con apoyo de sus estudiantes para mejorar comprensión de la actividad propuesta. Se apoya en códigos y señales establecidos en clase para favorecer la comunicación.				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.					Maneja interacciones comunicativas en la clase, centrandolo la atención y comprensión de lo explicado.					

Anexo 19 Fig. 19 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Comunicación

FECHA:		HABILIDAD DOCENTE: MOTIVACION		LUGAR:					
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:		NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:							
		CRITERIOS A OBSERVAR							
		TIPOS DE MOTIVACION				ESTRATEGIAS MOTIVACIONALES			
		INTERNAS		EXTERNAS		POSITIVAS		NEGATIVAS	
		1	2	3	4	1	2	3	4
Satisface las necesidades de movimiento, acordes con su nivel de desarrollo						Trata a los niños participantes de la sesión con respeto y confianza			Emplea la censura en casos particulares como medio reflexivo de superación
Atiende los intereses y manifestaciones socioculturales en el desarrollo de la clase						Explica en la parte introductoría la importancia del tema			Hace uso de penitencias o sanciones para estimular el rendimiento de los niños.
Maneja situaciones de incomodidad de los estudiantes por presiones sociales del grupo						Vanía permanentemente actividades y utiliza diversas estrategias metodológicas de trabajo en la sesión			Utiliza la evaluación como medio de presión para el desarrollo de la sesión
Incluye la evaluación como medio de motivación interna positiva y no como sanción						Empieza la práctica activa como estrategia motivacional en la clase			Empieza al castigo físico o psicológico con los niños participantes.
Satisface expectativas propuestas por los niños participantes.						Presenta actividades variadas y novedosas para el desarrollo de la sesión.			Hace uso del chantaje o amenaza para la participación activa de la sesión.
Dirige el desarrollo personal hacia metas según elegidas, en los niños, dentro y fuera de la sesión.						Participa en algunas actividades de la sesión interactuando con los niños participantes			Discrimina a algunos niños participantes por su género o dificultades de aprendizaje
Tiene en cuenta factores ambientales externos para desarrollar la sesión.						Dinamiza la clase implementando juegos y formas jugadas idóneas.			Condiciona a los niños en su participación en la sesión mediante estímulos externos
Identifica necesidades primarias (hambre, sed, cansancio) y como las maneja dentro de la sesión.						Refuerza el aprendizaje mediante la aprobación gestual y verbal			

Anexo 20 Fig. 20– Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Motivación

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	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4				
Presenta el plan de la 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											
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. Constructivistas.											
Desarrolla ordenadamente los componentes del tema en cada una de las partes de la sesión.					Se juzga correctamente para dar explicaciones, correcciones, ejemplificaciones en grupos abiertos y cerrados.				Maneja los principios fisiológicos (controles de la carga) en cada parte de la sesión.				Asigna responsabilidades y funciones específicas a los niños como apoyo al desarrollo de la sesión.											
Maneja coherentemente las fases de aprendizaje, relacionando contenidos y actividades.					Mantiene el manejo del campo visual durante el desarrollo de las actividades.				Maneja el tiempo relacionándolo con principios pedagógicos (ambiente, fijación y manejo).				Maneja estructuras didácticas, -de lo estático a lo dinámico- de la sesión a lo completo etc.											
Selecciona estrategias y actividades pertinentes al nivel y características de desarrollo de los niños participantes.					Se desplaza adecuadamente 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.											
Aplica la evaluación como retroalimentación y refuerzo del tema y sus finalidades.					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.											
													Fase Final o Normalización Objetivos:											

Anexo 21 Fig. 21 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Organización

FECHA:		HABILIDAD DOCENTE: EVALUACIÓN				LUGAR:						
NOMBRE MAESTRO/FORMADOR OBSERVADO:		NOMBRE AUXILIAR INVESTIGADOR OBSERVADOR:										
TIPO DE EVALUACION INDICADORES	PARTICIPACION		DESEMPEÑO. MOTOR		ACTIVIDAD		PRUEBAS		COMPRONISO. MOTOR			
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
CONFIGURACIONES												
EFFECTIVIDAD												
PRODUCTO - OBJETIVO												
EFICACIA												
PRODUCTO - CONTENIDO												
EFICIENCIA												
PRODUCTO - METODOLOGIA												
EXPECTABILIDAD												
PRODUCTO - PROBLEMA												
DIMENSIONES												
PERTINENCIA												
OBJETIVO - CONTENIDO - PRODUCTO												
OPTIMIZACION												
OBJETIVO - METODO - RESULTADO												
IMPACTO												
OBJETIVO- PROBLEMA - PRODUCTO												

Anexo 22 Fig. 22 – Ficha Caracterización Pedagógica Habilidad de Evaluación







