

**Programa de Acondicionamiento Básico para el Desarrollo de las Capacidades Físicas
condicionales de los Estudiantes del Grado 4° 2 de la I.E Escuela Normal Superior Sagrado
Corazón Sede María Auxiliadora.**

**Daiana Milena Morales Cañas, Laura Patricia Bueno Bueno, Leidy Vanesa Duque
Trejos.**

Escuela Normal Superior Sagrado Corazón.

16 de agosto 2019.

Notas de autor

Daiana Milena Morales Cañas, Laura Patricia Bueno Bueno, Leidy Vanesa Duque Trejos.

Programa de Formación Complementaria, Escuela Normal Superior Sagrado Corazón

Este proyecto fue financiado con recursos propios

La correspondencia relacionada con éste proyecto debe ser dirigida a: Daiana Morales,

Laura Bueno, Vanessa Duque.

Riosucio Caldas

Contacto: lbueno.20@hotmail.com

**Programa de Acondicionamiento Básico para el Desarrollo de las Capacidades Físicas
condicionales de los Estudiantes del Grado 4° 2 de la I.E Escuela Normal Superior Sagrado
Corazón Sede María Auxiliadora.**

**Daiana Milena Morales Cañas, Laura Patricia Bueno Bueno, Leidy Vanesa Duque
Trejos.**

**Asesor: Mg Héctor Humberto Gil.
Escuela Normal Superior Sagrado Corazón.**

16 de agosto 2019.

Notas de autor

Daiana Milena Morales Cañas, Laura Patricia Bueno Bueno, Leidy Vanesa Duque Trejos.

Programa de Formación Complementaria, Escuela Normal Superior Sagrado Corazón

Este proyecto fue financiado con recursos propios

Trabajo de grado presentado para optar por el título de Normalista Superior

La correspondencia relacionada con este proyecto debe ser dirigida a : Daiana Morales,

Laura Bueno, Vanessa Duque.

Riosucio Caldas

Contacto: lbueno.20@hotmail.com

Tabla de contenido

Introducción.....	6
Planteamiento del problema.....	8
Objetivos.....	9
General.	9
Específicos.	9
Justificación	10
Marco referencial.....	11
A nivel internacional.....	11
A nivel nacional.....	12
A nivel local.	13
Marco legal	14
Marco teórico	15
<i>Capacidades físicas condicionales.</i>	15
<i>Factores que Influyen en el Desarrollo de las Capacidades.</i>	17
<i>Las fases o periodos sensibles.</i>	19
<i>Entrenamiento de las Capacidades Condicionales.</i>	20
<i>Programa de acondicionamiento básico.</i>	22
Marco metodológico	25
Análisis de datos.....	27
Resultados.....	27
La observación inicial.....	27
Encuesta a padres de familia.....	28
Resultados del tests de entrada en niñas y niños. (Pre tests).....	31
Análisis del diario pedagógico	34

Test de salida (pos test en toda la población)	39
Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional flexibilidad.	43
Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional fuerza.	45
Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional velocidad.	47
Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad resistencia.	48
Resultados tests de entrada y salida en niños.	49
Análisis del tests de entrada y salida en niños flexibilidad.	50
Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional fuerza.	52
Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional velocidad.	53
Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional resistencia.	55
Conclusiones	57
Recomendaciones	58
Referencias bibliográficas	59
Anexos	60

Resumen.

Este estudio tuvo enfoque cuantitativo, tipo cuasi experimental y se inscribió en la línea de investigación institucional escuela y aprendizaje, su objetivo general fue determinar la incidencia de un programa de acondicionamiento básico en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del grado cuarto dos jornada tarde de la Escuela Normal Superior Sagrado Corazón sede María Auxiliadora en el municipio de Riosucio Caldas. Para ello se evaluó por medio de un pre test cada una de las capacidades, luego de la aplicación se diseñó un programa de acondicionamiento básico y se ejecutó en 12 sesiones de trabajo en las cuales se incorporaron actividades comunes para los estudiantes, lo que posibilitó su motivación y participación, al final se aplicó un postest y se contrastó los resultados con el pre test.

Palabras claves: capacidad física condicional, fuerza, flexibilidad, resistencia, velocidad y programa de acondicionamiento.

Introducción

Las capacidades físicas condicionales (fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad) se relacionan de manera directa con el movimiento y el rendimiento físico de una persona, éstas son destrezas que el ser humano desarrolla de manera innata, las cuales le permiten mantener un estado corporal acorde y son desarrolladas como consecuencia de una acción motriz llevada a cabo de manera consciente, permitiendo a su vez condicionar el desarrollo de las acciones como al momento de realizar una actividad física, donde se trabajan las capacidades condicionales y aunque son innatas pueden mejorarse a través de la adaptación física y el entrenamiento.

En el proceso de formación y maduración del ser humano, no podemos desconocer la importancia de un equilibrado desarrollo de las capacidades físicas condicionales, lo que es determinante para el desempeño y adaptación a los medios escolares, profesionales y deportivos, siendo estas las más observables y además se constituyen en un componente fundamental para mejorar las posibilidades de aprendizajes de actividades y habilidades más complejas. Por tal razón es pertinente reconocer y caracterizar estas capacidades en los niños de básica primaria, que para éste caso serían los estudiantes del grado cuarto dos de la Escuela Normal Superior Sagrado Corazón Riosucio Caldas.

El documento se presenta en cuatro apartados o capítulos que dan cuenta del proceso investigativo desarrollado. En el primero, se describe el planteamiento del problema, se concreta el interés investigativo mediante la formulación de la pregunta de investigación, se diseñan los pasos a seguir para el desarrollo de la propuesta como son los objetivos, se justifica el porqué de la investigación argumentando su importancia e innovación en el ámbito educativo.

En el segundo, se muestra los referentes que brindan aportes como es el marco de antecedentes, el marco legal que le da sustento al estudio realizado desde la importancia y el cumplimiento en el aspecto educativo y el marco teórico donde se presentan algunas posturas de diversos autores sobre las capacidades físicas condicionales y el acondicionamiento básico. En el tercero, se hace la descripción del proceso metodológico, en el se puede observar su enfoque, tipo y diseño además de las técnicas e instrumentos aplicados para la investigación como también el procedimiento y análisis de la información que fueron utilizados para lograr los objetivos planteados.

En el cuarto apartado, se muestra la discusión de los resultados, los principales hallazgos, las conclusiones y recomendaciones para aquellos que deseen retomar este proceso y por último se encuentran las referencias bibliográficas, los anexos y como parte final las evidencias fotográficas que dan fe de lo trabajado.

Planteamiento del problema.

En los antecedentes consultados se evidencia que la población infantil presenta deficiencias en sus capacidades físicas como fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad, dentro de los factores que influyen en ésta situación se pueden citar aspectos como la disminución de la intensidad horaria del área de educación física, la realización de actividades dedicadas al juego libre, en la mayor parte del tiempo en ésta clase, donde los niños se centran en la práctica del fútbol y las niñas al salto de la cuerda, posiblemente esto se da por el desconocimiento de la planificación de la clase y la forma en que se entrenan o desarrollan las capacidades físicas condicionales ignorando su importancia en la formación integral del niño.

También se tienen dificultades en los procesos de evaluación, como la falta de conocimiento de pruebas fiables, la complejidad de protocolos, los implementos requeridos, el espacio físico limitado, el tiempo necesario para aplicar algunas baterías de pruebas, el número de estudiantes por grupo y la falta de escalas ajustadas a las características de la población; dentro de los maestros se reconoce la importancia de la evaluación, sin embargo muy pocos realizan estos procesos por las razones anteriormente mencionadas o expresan el uso de dos o tres instrumentos.

En este orden de ideas durante las prácticas pedagógicas investigativas desarrolladas en la sede María Auxiliadora se ha logrado observar de manera directa y no participante algunos descansos y clases de educación física, especialmente del grado cuarto dos, el cual se encuentra en la jornada de la tarde y está integrado por 20 estudiantes, que estos en su mayoría practican actividades deportivas como son el fútbol, básquetbol, saltar la cuerda, juego de relevos. Al preguntarle a algunos de los niños sobre su tiempo libre mencionan que practican el patinaje, el fútbol, ballet, montar en bicicleta, natación, entre otros. Sin embargo, presentan dificultades en sus capacidades físicas.

Estas se hacen evidentes en actividades como: el juego de la cuerda, pues el sostén, movimiento y salto no son los adecuados; en los ejercicios de estiramiento donde se trabaja la flexibilidad se observan falencias por la pérdida de elasticidad en el cuerpo; al correr toman una postura inadecuada pues arrastran los pies y su tronco toma una posición inclinada con una velocidad no constante; el lanzamiento del balón es débil y en una posición no lineal, presentan dificultades en lateralidad y no dominan de manera adecuada el espacio pues se empujan en

actividades de equilibrio; su respiración no es adecuada especialmente en las actividades que implican correr.

Por todo lo planteado anteriormente se formula el siguiente problema: ¿Cuál es la incidencia de un programa de acondicionamiento básico en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del grado 4^o jornada tarde de la I. E Escuela Normal Superior Sagrado Corazón sede María Auxiliadora?

Objetivos.

General.

- Determinar la incidencia de un programa de acondicionamiento básico en el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del grado 4^o2, jornada tarde de la Institución Educativa Escuela Normal Superior Sagrado Corazón Sede María Auxiliadora.

Específicos.

- Identificar el estado en que se encuentran las capacidades físicas condicionales de los estudiantes del grado 4^o-2 de la Sede María Auxiliadora, mediante un pre-test.
- Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento básico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4^o-2 de la Sede María Auxiliadora.
- Contrastar los resultados del pre-test y el pos-test después de la aplicación del programa de acondicionamiento básico en los estudiantes de grado 4^o2 de la Sede María Auxiliadora.

Justificación

Las capacidades físicas condicionales son de vital importancia para el desarrollo físico, intelectual y emocional de una persona, pues se ven reflejadas en las actividades cotidianas de la vida y tienen consecuencias positivas en la salud, por esta razón es importante su estimulación temprana donde el cuerpo se encuentra en un estado de maduración, propenso a cambios y donde un entrenamiento incorrecto puede provocar dificultades en el desarrollo de la persona limitando su rendimiento deportivo o las capacidades que se requieren para desarrollar una actividad física indispensable para la vida.

En éste sentido es importante conocer el estado en que se encuentra el desarrollo de las capacidades físicas condicionales en cada uno de los niños y niñas con el fin de potenciar su formación integral de tal modo que se les brinde las habilidades necesarias para la realización de ejercicios corporales y movimientos en su diario vivir dado que la fuerza, velocidad, resistencia y flexibilidad requieren de entrenamiento y desarrollo constante, pero esto no sería posible si no se realizan evaluaciones periódicas que permitan identificar el estado de dichas capacidades.

Es así como esta investigación es de gran utilidad para la institución educativa puesto que proporciona un programa de acondicionamiento básico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales validado a través de éste estudio, el cual tiene como función brindar actividades diseñadas según la edad y el interés de los estudiantes, de tal manera que fortalezcan cada una de las capacidades de modo proporcionado. Se pretende también contribuir a su proyecto de vida y al crecimiento armónico, reforzando aspectos como la musculatura, la corrección postural, la resistencia, la flexibilidad, la velocidad y la fuerza de una manera adecuada, reduciendo así algunas descompensaciones que se dan durante el crecimiento.

Además se espera que a partir de los resultados se generen cambios en los planes de trabajo del área de educación física de tal modo que el personal docente aplique el programa con el fin de tener una visión del estado de desarrollo de las capacidades físicas condicionales de cada uno de los estudiantes con el fin de velar por el buen estado físico.

Marco referencial

En el rastreo de investigaciones realizadas acerca de la importancia de las capacidades físicas condicionales en estudiantes de básica primaria logramos encontrar muchas fuentes que nos permiten sustentar nuestro proyecto las cuales son:

A nivel internacional.

Lisúmaco Vallejo Cuellar realizó una investigación titulada “desarrollo de las condiciones físicas y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal en niños futbolistas” la parte empírica de esta investigación se realizó en Barcelona, el programa tuvo una duración de seis semanas, una frecuencia de cinco días por semana y un volumen diario de cinco días, la muestra fue constituida por 56 niños del sexo masculino, sus edades oscilan en un rango de 12 años. El objetivo de este estudio fue analizar los efectos de un programa de entrenamiento de desarrollo de la condición física (fuerza y flexibilidad) sobre el rendimiento físico y la composición corporal en niños, el enfoque que aquí se abajo fue cuasi experimental ya que por medio del pre test y pos test se logró tener una gran caracterización del grupo focal mediante el desarrollo de actividades físicas, esta investigación termina con una propuesta de un programa de intervención educativa para los niños futbolistas con el fin de seguir potenciando estas habilidades en cada uno de ellos. (Vallejo, 2002)

Claudio Xavier Coronel Rosero tuvo como objetivo fundamental la creación y aplicación de una propuesta metodología necesaria para desarrollar de forma segura las capacidades condicionales de los niños que forman parte de la Academia Alfaro Moreno en las edades de 10 a 12 años, contribuyendo así al progreso de la misma.

Para cumplir el objetivo, la metodología aplica la información proveniente de todas las variables necesarias que validan la Tesis, entre las cuales constan la bibliografía necesaria para que el trabajo de investigación tenga sustento científico, la práctica o acción pedagógica aplicada con la que se influye sobre los organismos infantiles afectando el desarrollo de las capacidades condicionales y por último, el análisis de la información recogida después de la evaluación inicial, intermedia y final. El proceso de aplicación de la propuesta se basa en la observación directa, para tener un control sobre todas las actividades realizadas consiguiendo así corregir la ejecución de los ejercicios conforme a los requerimientos del entrenamiento diario. (Rosero, 2011)

En la ciudad de Barcelona, Guillermo Seijas desarrolló un trabajo de grado titulado “Trabajo de las capacidades físicas básicas a través del juego (unidad didáctica)” Con este proyecto se buscó mejorar las capacidades físicas (fuerza – flexibilidad) y la salud de los niños de educación primaria mediante una unidad didáctica, en el cual participaron niños de 11 y 12 años. El enfoque metodológico que aquí se ejecuto fue el experimental ya que a través de la implementación del juego se lograron grandes resultados en los niños en cuanto a su salud y rendimiento físico, la importancia del trabajo de las capacidades físicas básicas, radica en la necesidad de que los niños y niñas se desenvuelvan de una manera competente en su entorno. (Seijas, 2014)

A nivel nacional.

Se destaca Alexander Infante quien creó un proyecto llamado “enseñanza de las capacidades condicionales a partir de las preferencias sensoriales”. La muestra fue de 57 estudiantes del grado quinto del colegio San Agustín de Bogotá, el objetivo de este estudio era determinar si al implementar un programa didáctico basado en las preferencias sensoriales de los estudiantes del grado quinto del colegio San Agustín de Bogotá, se modifican los niveles de comprensión sobre las capacidades condicionales flexibilidad, resistencia, fuerza y velocidad, esta investigación es cuantitativa con un diseño cuasi experimental, la información fue recolectada a través del pre test y el pos test y se analizó a través de pruebas estadísticas. Este proyecto obtuvo unos resultados positivos ya que en los estudiantes hubo muchas mejoras en cuanto a las capacidades condicionales pues están presentes en cada uno de los procesos que el niño realiza y le facilita el desarrollo de un buen estado físico y por ende mejora sus procesos académicos. (Infante, 2014)

Juan Carlos Sánchez Ruíz Creó un proyecto denominado “fortalecimiento de las capacidades condicionales en los estudiantes del grado noveno dos en la institución educativa Técnica Jacinto Vega Santa María Boyacá”, la población con quien se trabajó fueron los estudiantes del grado noveno, el objetivo de trabajo fue fortalecer las capacidades condicionales, como lo son: la fuerza, resistencia, velocidad y flexibilidad en los estudiantes del grado noveno, el tipo de investigación utilizada fue mixto con un diseño transversal descriptivo donde se recolectó la información por medio de las pruebas físicas y test aplicadas a los niños y niñas, este trabajo fue muy productivo ya que sus estudiantes tuvieron un gran interés y motivación a la hora de realizar los ejercicios de las capacidades condicionales y por ende se lograron grandes resultados (Ruiz, 2016)

A nivel local.

Encontramos el proyecto de Julissa Maricela Cellán, titulado “las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad educativa Marina Castillo de Yépez, en el periodo lectivo 2012 – 2013” la muestra está determinada en 67 estudiantes, 2 docentes y 2 autoridades en la ciudad de Pereira. Su objetivo fue Determinar la incidencia de las capacidades físicas coordinativas en la práctica de Cultura Física. El tipo de investigación empleado fueron la investigación descriptiva y explicativa. Descriptivas, por cuanto a través de la información obtenida se va a clasificar elementos y estructuras para caracterizar una realidad y Explicativa, porque permite un análisis del fenómeno para su rectificación, para la recolección de datos se utilizó la técnica del cuestionario y se llegó a la conclusión que a los estudiantes les falta mucha más motivación por el deporte ya que la mayoría de los estudiantes les falta desarrollar las habilidades físicas como la fuerza y flexibilidad. (Palacios, 2013)

Cada uno de los proyectos referenciados son de gran importancia para la construcción del nuestro porque estos, nos brindan grandes bases en primer lugar de motivación para seguir continuando con dicha propuesta ya que la mayoría de estos obtuvieron muy buenos resultados en cuanto a la implementación de programas de ejercitación para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales. En segundo lugar nos permite construir aprendizaje pues es un tema que muy pocos dentro de una Formación Normalista que no se enfoca solo en el área de educación física quieren trabajar este tema y trae aprendizaje y nuevas experiencias no solo al estúdiate sino también a nosotras como maestras.

En este sentido y con base a lo leído y comprendido las capacidades físicas condicionales se van estimulando y desarrollando desde edades tempranas a través de la clase de educación física, área fundamental para la educación del estudiante tanto de manera física y mental, actitudinal, emocional y de construcción de aprendizaje, la cual le permite enfrentar los retos de la vida. Saber usarlas, las convierten en una herramienta de gran importancia para el beneficio no solo educativo sino de salud y de superación personal llevándolos a alcanzar resultados en su vida futura tanto en aquellos que tengan una inclinación deportiva como para las actividades requeridas en el diario vivir.

Marco legal

En cuanto al desarrollo de las capacidades físicas condicionales el MEN ha emanado directivas y acuerdos que establecen todos aquellos aspectos relevantes que soportan la planeación y su potencialización desde el área de Educación Física, dentro de los cuales se pueden citar:

Resolución 2343 de Junio 5 de 1996, por la cual se adopta un diseño de lineamientos generales de los procesos curriculares del servicio público educativo y se establecen los indicadores de logros curriculares para la educación formal, en éstos algunos de los formulados para el área de educación física para los grados cuarto, quinto y sexto de la educación básica hacen referencia a: Coordinar patrones básicos de movimiento y conserva su equilibrio en la ejecución de ellos y a asociar patrones de movimientos con los fundamentos de las prácticas deportivas. (MEN, 1997, p.34).

En la serie de lineamientos curriculares para la Educación Física, Recreación y Deportes se ofrecen fundamentos específicos disciplinares en aspectos conceptuales, pedagógicos y didácticos para el desarrollo de las competencias básicas y específicas, contempla en el aspecto de evaluación como una variable asociada la atención del estudiante, lo que se relaciona con el tratamiento de los logros de la clase donde los estudiantes con mayores capacidades físicas y motrices realizan con menor esfuerzo las exigencias de las pruebas, mientras que aquellos que por sus características personales tienen menor destreza, obtienen resultados más bajos, pese a que sus esfuerzos e interés por la clase pueden ser mayores. (MEN, S.F. p.60).

En el documento N°15 : Orientaciones Pedagógicas para la Educación Física, Recreación y Deporte se hace referencia al planteamiento de Camacho (2008) de estándares generales y básicos de la competencia motriz en tres ámbitos: para el desarrollo personal, para la interacción social y para el desarrollo de la productividad. Estos estándares consolidan los ejes temáticos de formación: Expresiones motrices, Capacidades físicas, Conocimiento científico y tecnológico, Saber popular y Formación social.

En cuanto al desarrollo de la condición física aclara que adaptarse al mundo exige desarrollar capacidades físicas adecuadas con el contexto y a la naturaleza de la tarea, desde la más sencilla, hasta aquellas que exigen adaptación, rehabilitación, reeducación y superación de límites físicos o psicológicos, que se alcanzan con procesos especializados de preparación. Aplicar dichas capacidades requiere no solo tener las potencialidades, sino asumir su formación y desarrollo, a través de métodos, procedimientos, materiales y conocimientos pertinentes. (MEN, 2010, p. 27).

En los estándares básicos de competencia para el área de educación física, recreación y deporte en el departamento de Antioquia se recomienda que los contenidos de la educación física, la recreación y el deporte se aborden desde una perspectiva integral del ser humano, lo que podrá trascender en la búsqueda de objetivos centrados en el desarrollo de habilidades motrices y capacidades físicas, para potenciar otras capacidades humanas, que aporten a la búsqueda de una mejor calidad de vida y al desarrollo humano individual y colectivo. (Chaverra, 2010, p. 45).

En este sentido, una de las áreas fundamentales es la educación física, la cual potencia el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de manera proporcionada según el nivel de escolaridad en el que se encuentra el estudiante ya que si estas no están en un nivel óptimo el niño se verá afectado en su proceso de desarrollo para la ejecución de ejercicios corporales y vitales. Lo que lleva a deducir que las capacidades físicas condicionales se desarrollan mediante el entrenamiento físico el cual es fundamental para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices.

Marco teórico

Capacidades físicas condicionales.

Para abordar como primera variable de esta investigación las capacidades físicas condicionales se presenta el concepto según Álvarez de Villar (1987) el cual las toma como “los factores que determinan la condición física de un individuo y le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico” (Villar, 1987). El grupo de capacidades físicas está constituido por la resistencia, fuerza, velocidad y flexibilidad y son la base sobre la cual el hombre y los deportistas desarrollan sus habilidades.

Siguiendo el mismo autor se toman sus conceptos sobre cada una de las capacidades físicas:

La Capacidad de Fuerza.

La define como “la capacidad para vencer resistencias o contrarrestarlas por medio de la acción muscular”. Fuerza entonces es una habilidad del movimiento donde los músculos generan un gran grado de tensión durante la actividad realizada. Al aplicar la fuerza en diferentes trabajos y deportes no será la misma pues es diferente la calidad y la cantidad.

La fuerza además como acción principal permite el desarrollo del dominio corporal y por consiguiente toda actividad ejecutada durante la escuela en el área de educación física requiere de la aplicación de la fuerza, por dicha razón es importante fortalecerla desde la primaria y aunque es fundamental su trabajo este debe ser suave debido a que aun en los niños no se han terminado de formar o desarrollar su sistema esquelético y muscular.

Por la anterior apreciación actividades como correr, saltar la cuerda, trepar entre otras son suficientes para el desarrollo de esta capacidad, también es importante resaltar que la fuerza debe ser acorde con la edad de la persona y al iniciar procesos de fuerza con cargas se debe primero trabajar con el peso del propio cuerpo esto nos lleva a decir que la capacidad fuerza se desarrolla continuamente durante toda la etapa de crecimiento y los factores de tipo estructural, nervioso y coordinativo son importantes para el desarrollo de la misma.

Capacidad de Velocidad.

Es “la capacidad que tiene el individuo de ejecutar uno o varios movimientos en el menor tiempo posible”. Esta también se deriva de una acción genética, se desarrolla desde la niñez y evoluciona de acuerdo a la edad, pues a mayor edad, mayor será el proceso de velocidad, pero este aumenta de una manera más progresiva en los niños que en las niñas, aunque los componentes de velocidad son diferentes en cada niño ya que se determinan por la longitud de fibra muscular, tono muscular, capacidad de elongación, elasticidad y la estructura de fibra muscular.

Capacidad de Resistencia.

Es “la capacidad de realizar esfuerzos prolongados pero poco intensos y cortos pero poco intensos, que necesitan de una buena adaptación cardiorrespiratoria” esta capacidad depende fundamentalmente del sistema cardiorrespiratorio por dicha razón se relaciona de manera directa con el crecimiento. La resistencia además es una capacidad que necesita ser desarrollada por cualquier persona, para llevar a cabo el trabajo más sencillo y lograr mantener su participación en una actividad sin tener una fatiga excesiva.

Capacidad de Flexibilidad.

“es la capacidad de realizar movimientos amplios, con frecuencia la mayoría de los defectos posturales se derivan de poca flexibilidad a nivel de huesos, músculos, articulaciones, ligamentos, tendones y esto incide en la salud”.

A diferencia de las anteriores cualidades físicas, la flexibilidad es una capacidad que se va perdiendo desde que se nace y en esta cualidad las mujeres poseen mayores niveles de flexibilidad que los hombres pues sus articulaciones son más sueltas y permiten mayor movimiento, además poseen menos tono muscular que contribuye aún más. La flexibilidad es primordial en muchos deportes, en los cuales se requieren amplios movimientos articulares pero también se necesita en deportes en los que se debe desarrollar fuerza, pues cuanta más flexibilidad mayor será el recorrido y por tanto mayor el impulso que se obtendrá.

Es importante para todos los deportistas y los estudiantes o cualquier persona que requiera de hacer una actividad física entrenar la flexibilidad, porque aparte de las razones comentadas, poseer flexibilidad previene de muchas lesiones, para ello la flexibilidad se entrena por medio de los llamados estiramientos, que muchas veces se incluyen en los ejercicios de calentamiento previos al inicio de la competición o al entrenamiento, pues las partes del cuerpo que intervienen en la ejecución de una acción se mueven en el punto apropiado, en el momento oportuno y en la secuencia correcta.

Factores que Influyen en el Desarrollo de las Capacidades.

Las capacidades físicas condicionales también se determinan por diversos factores para (Cruz, 1989, pág. 30) citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 el desarrollo y crecimiento humano está determinado por factores endógenos y exógenos. (Beltran, 2006) Expone que “el deporte presenta unos factores endógenos que conforman una lógica interna perfectamente estructurada que desde el punto de vista sistémico interactúa como un sistema autónomo pertinente con la lógica externa, constituida a su vez con unos factores exógenos, que influyen sobre él y viceversa”.

Los Factores Endógenos.

Estos se encuentran dentro del individuo.

La herencia genética.

El ADN heredado de los padres regula todas las modificaciones que se dan a nivel celular, la formación de nuevos tejidos, también la velocidad de crecimiento y desarrollo del organismo.

Grupo étnico.

El grupo étnico también influye en la herencia y por lo tanto en el crecimiento.

El sistema neuro endócrino.

El sistema de secreción hormonal tiene influencia en los procesos de maduración física y sexual, su naturaleza química, actúa sobre los tejidos estimulando reacciones determinadas. Las hormonas más importantes son la somatotropa, la hormona del crecimiento o GH, la secreción de la hormona GH la cual aumenta el anabolismo y el crecimiento. También la Tiroxina es elemental en la etapa fetal, su secreción favorece la síntesis de proteínas cerebrales y la maduración ósea y nerviosa.

La insulina es un aporte importante para el metabolismo glucídico, influye en el crecimiento del niño y en la síntesis de ADN. Los andrógenos benefician el desarrollo urogenital, actuando en mayor medida en el periodo puberal produciendo el incremento de la estatura y masa corporal. La testosterona ayuda a la maduración ósea y al sistema muscular, los estrógenos actúan en los procesos de maduración ósea no longitudinal.

Las hormonas tiroideas son vitales para el sistema nervioso central y las sexuales permiten el estirón en la etapa puberal, además de las características sexuales secundarias.

Los Factores Exógenos.

Se encuentran de manera externa en el individuo e influyen proporcionadamente en él.

- La alimentación. La ingesta de alimentos ayuda en la producción de energía del organismo, el crecimiento produce la multiplicación celular y el incremento en tamaño provocado por la buena nutrición, por tanto, el déficit de alimentos induce la falta de desarrollo físico y motor, retrasando la maduración ósea, la talla, el peso, algunas veces la esfera intelectual y psicológica. El niño está en un periodo de crecimiento y anabolismo constante, por lo que, es necesario hacer el cálculo de las necesidades calóricas durante su desarrollo.

- La clase social. Para (Tanner, 1971) citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011. “En las clases sociales altas la velocidad de crecimiento es acelerada al igual que el tamaño corporal”. La tendencia a crecer más rápidamente se debe a la mejor nutrición, mayor descanso y actividad física regulares.

- El medio ambiente. (Cruz, 1989, pág. 33) Citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 manifestó que los factores climáticos, la geografía y la contaminación son determinantes en el crecimiento, las personas del medio ambiente urbano son más altas que las del medio ambiente rural.

Partiendo de las categorías de nuestro interés investigativo y de la idea de que el proceso de acondicionamiento en niños se trabaja por medio del juego con tiempos cortos y teniendo presente las características externas e internas que posee cada estudiante, las maestras investigadoras parten de la teoría que para lograr ver resultados verídicos en cuanto al trabajo del estado físico surge a partir de un mes proponen trabajar las capacidades físicas condicionales por medio del juego en 12 sesiones cada una de a una hora brindándose desde el área de educación física y en contra jornada para al final aplicar el test inicial para lograr determinar la incidencia que obtuvo la implementación del programa en el desarrollo de las capacidades físicas de los estudiantes del grado cuarto dos.

Las fases o periodos sensibles.

Para el entrenamiento de estas capacidades en la edad escolar hay que reconocer que el trabajo que se hace con niños tiene unas condiciones especiales y que deben asumirse una serie de conceptos y preconcepciones claras sobre las características biológicas de los mismos. En este sentido, se hace relevante hablar de los periodos de desarrollo especialmente favorables para el asentamiento de determinados factores de rendimiento deportivo – motor, conocidos como fases sensibles. Según Wilke y Madsen citados por Postigo, se evidencian en diferentes rangos de edad, como se muestra en la tabla.

Ilustración 1

Rango de edades de las fases sensibles de las capacidades físicas

Edad	8	9	10	11	12	13	14
Velocidad							
Resistencia							
Fuerza							
Flexibilidad							

Fuente: Postigo, J. la evaluación de las capacidades físicas en educación infantil. Universidad de Valladolid, escuela universitaria de educación de Soria.2013

(Martin, 1980, pág. 30) Citado Claudio Xavier Coronel Rosero/2011. Exteriorizó su opinión sobre las fases sensibles y reconoció que existe una sensibilidad especial hacia algunos estímulos externos de acuerdo a los periodos de ontogénesis individual, “entendiendo las fases sensibles como los periodos de la vida en los que el organismo demuestra una sensibilidad muy especial, además de una rápida y abundante reacción para los estímulos de entrenamiento.

Al hablar de fases sensibles, el termino se entiende como un espacio de tiempo particular donde el organismo es capaz de responder a los estímulos motrices, adquiriendo niveles de desarrollo que influyen sobre diferentes capacidades ya sean coordinativas y condicionales.

Capacidades físicas

(Winter, 1986, pág. 35) Citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 expone que durante las Fases Sensibles se pueden entrenar algunas capacidades y con el estímulo que provoca la carga de entrenamiento, se obtiene una mayor prestación en relación a otras edades con las mismas cargas. El descuido de la etapa sensible es privar al organismo de un estímulo eficaz, disminuyendo por tanto la capacidad de prestación, así, el periodo idóneo para influir sobre las capacidades será difícilmente recuperado en el próximo proceso de entrenamiento “Ley del tren perdido”.

Entrenamiento de las Capacidades Condicionales.

Entrenamiento de la Fuerza.

Para (Hann, 1989, pág. 68) citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 “el periodo sensible idóneo para el entrenamiento de la fuerza esta entre los 7 y 8 años pues son edades en las que los estímulos de fuerza rápida tendrían un efecto positivo en los niños”

El entrenamiento de la fuerza en esta edad infantil se caracteriza entonces porque no hay diferencias sustanciales entre niños y niñas, aunque hay un aumento significativo en los varones hasta los 20 o 30 años, pero luego de aquellas edades la fuerza comienza a decaer. En las mujeres el incremento de la fuerza no es muy grande, con el paso de los años los factores nerviosos condicionan el entrenamiento de la fuerza, pues son los encargados del reclutamiento de las unidades motoras y de la coordinación intermuscular, en cambio, los factores musculares son las características del tipo de fibra y la sección transversal del músculo.

Entrenamiento de la Velocidad.

Para (Grosser M. , 1992, pág. 69) Citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 expone que “El sistema nervioso central es el primer sistema en madurar, en el hombre entre los 6 y los 12 años alcanzan el 90% disponiendo los niños de gran plasticidad en cuanto a la excitabilidad de los procesos nerviosos y una baja inhibición diferenciadora. La alta excitabilidad permite reacciones rápidas, frecuenciación rápida y un alto aprendizaje motriz”.

Se puede concluir que la velocidad es una cualidad que está determinada por los genes, la velocidad de reacción y la velocidad gestual están condicionadas genéticamente aun siendo entrenadas no habrá influencia en la disposición porcentual de fibras rápidas y lentas, de los 8 a

los 11 años la coordinación se encuentra en un nivel aceptable, ello facilita el desarrollo de la frecuencia y de la velocidad gestual. La mejora de atención y la mejor coordinación intramuscular, posibilitan un mejor tiempo de reacción, la coordinación intra e intermuscular junto con la mejora del gesto intervienen en la realización más rápida de los movimientos y por tanto de la velocidad gestual.

La velocidad de desplazamiento mejora por la maduración del sistema nervioso central y el entrenamiento, es decir de los 8 a los 12 años son edades propicias para el entrenamiento de la velocidad por la plasticidad que tiene del sistema nervioso central. La velocidad mejora también cuando empieza la etapa puberal, en ella existe el aumento de la secreción hormonal y por tanto existe el incremento de fuerza.

Al igual que en la fuerza el entrenamiento de la velocidad va desde los 12 a los 14 años, cuando las fibras intermedias se reclutan hacia las fibras rápidas o lentas respectivamente de acuerdo a los estímulos recibidos. La capacidad de velocidad de desplazamiento se ve limitada si el aumento de peso no va paralelo al aumento de fuerza, aunque puede aumentar con la mejora de la coordinación.

Entrenamiento de la Resistencia.

Para (Hann M. y., 1982 , pág. 68) citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 “la resistencia aeróbica como un componente básico que se debe desarrollar desde las primeras edades”. Esto nos lleva a deducir que desde edades infantiles, el entrenamiento de la resistencia no constituye ningún peligro para la salud de los niños,

Para (Weinech, 1988, pág. 68) Citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 Nos expone que “En las etapas infantiles las respuestas de adaptación a los estímulos de larga duración son similares en niños y adultos” por consiguiente el entrenamiento de esta capacidad se da desde los 4 a 5 años de edad, donde, se produce una relación favorable entre el consumo máximo de oxígeno por kilogramo de peso corporal, la misma que se prolonga hasta la edad de 12 años sin variaciones significativas.

Entrenamiento de la Flexibilidad.

El entrenamiento de la flexibilidad es muy diferente a las otras capacidades uno de los objetivos sería buscar el mantenimiento en los valores máximos durante el mayor tiempo posible, dada la involución que se produce en esta cualidad el mantenimiento será para evitar el riesgo de lesiones de la musculatura antagonista y ejecutar correctamente la técnica y los gestos motores.

Para (Sermejew, 1964, pág. 66) Citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011 “Dado el elevado grado de movilidad que tienen los niños desde edades muy tempranas su entrenamiento aparece entre los 11 y los 14 años, edades en las cuales se pueden obtener muy buenos resultados”. “Por ello, se considera un periodo fundamental del entrenamiento de la flexibilidad los años previos a la pubertad y durante la misma, momento en que el niño debe aprender correctamente la ejecución de los ejercicios y la técnicas de movilidad, para evitar de esta forma provocar una lesión sobre el aparato locomotor”

Por ello antes de los 9 y hasta los 10 años, el entrenamiento de la flexibilidad no debe ser forzado, porque el niño puede estar propenso a lesiones por la falta de osificación del esqueleto, al trabajar esta cualidad en exceso se pueden producir desgarros, rotura de ligamentos, arrancamiento óseo, entre otras lesiones musculares. En la etapa puberal cuando se produce el crecimiento en estatura y se da la ganancia de fuerza por segregación hormonal, aquí hay un descenso de la flexibilidad sobre todo en las extremidades y en la columna vertebral.

Programa de acondicionamiento básico.

Es la segunda variable de la investigación para lo cual se entiende el acondicionamiento en niños como: “la preparación donde priman las actividades multifuncionales, así como las formas de movimiento específicas del deporte practicado” (Hann, 1989, pág. 70) citado por Claudio Xavier Coronel Rosero/2011. Es decir las actividades son diseñadas y desarrolladas para ampliar el número de respuestas motrices y facilitar el aprendizaje de nuevas formas de movimiento. El objetivo es crear una base sólida y rápida de movimientos, evitando conseguir rendimientos prematuros, ya que se provocaría la saturación de los niños por el deporte.

Otro de los aportes a tener en cuenta es el de Bedoya, (1995, pág. 9) Citado por Blázquez, quien concibe el entrenamiento deportivo temprano como: “el proceso por el cual se desarrollan las capacidades motoras y destrezas deportivas básicas en el niño, en correspondencia con su desarrollo psico – biológico y las fases sensibles” Pues los niños al tener características propias de edad y de desarrollo, su organismo se hace susceptible al entrenamiento, por lo tanto, el tiempo debe ser aprovechado al máximo, planteando en ellos y en los contenidos educativos un trabajo transformador que tome en consideración las particularidades propias de la edad y los periodos sensibles.

Para lograr esto se necesitan varios años de adaptación logrando obtener resultados pero se deben respetar todos los componentes del entrenamiento de acuerdo al deporte, las posibilidades

de los niños y el medio que los rodea, ya que el propósito del éste es aumentar las posibilidades de respuesta motriz teniendo en cuenta la edad biológica, la misma que contribuirá para el logro de éxitos deportivos y el mantenimiento de la salud.

Para diseñar un programa de acondicionamiento se deben tener en cuenta las características propias de la edad, pues solo así se obtendrán mejores resultados y se lograran ver los efectos positivos. Además tener una planificación la cual se entiende, según Martín (2004, p. 230) como la estructuración de una sesión de entrenamiento, en ella se presentan los objetivos específicos y se exponen los contenidos, medios, recursos que se van a necesitar para ejecutar la sesión. En el plan de entrenamiento constan las actividades a realizar en la parte inicial o calentamiento, en la parte principal y en la parte final o de vuelta a la calma y se articula a la secuencia didáctica de una clase del área de educación física. También, hay que tener en cuenta que los contenidos del entrenamiento son la estructura enfocada a un objetivo donde, el ejercicio es la base para el desarrollo la capacidad de rendimiento. La elección de los ejercicios se relaciona con los principios de idoneidad, economía y eficacia.

En este sentido (Vasconcelos, pág. 101), Raposo. A. “Planificación y Organización del Entrenamiento Deportivo” 2da. Edición. España. Editorial Paidotribo. Barcelona.

Reglas para la Construcción de un Programa de Entrenamiento según Raposo. A

Definir los objetivos de la sesión, así como la secuencia para alcanzarlos.

Seleccionar los métodos que se adapten a la búsqueda de los objetivos.

Definir el número de repeticiones adecuadas a las distancias.

Definir la intensidad de la tarea.

Definir la intensidad del intervalo y su naturaleza (activa o pasiva)

Definir el medio necesario para cumplir la tarea.

Respetar el principio de sobrecarga.

Tener presente el principio de especificidad el cual será necesario para la organización de la sesión de entrenamiento.

La sesión de entrenamiento es la parte más pequeña del programa pero a su vez la más importante, su estructura permite la organización de las actividades de acuerdo a los contenidos en este caso a las capacidades físicas condicionales y el tiempo. Para (Cols, 1986) Cada sesión de entrenamiento debe ser dividida en una parte preparatoria (calentamiento), una parte principal, y una parte final. A su vez la parte principal puede ser dividida dependiendo del objetivo perseguido.

A su vez (Matveev, 1983) plantea que “El calentamiento y la vuelta a la calma adquieren una marcada función auxiliar en relación con la parte principal, por lo que están subordinadas a esta por el contenido, la estructura y por su duración temporal. Algo muy importante a destacar es que los contenidos de “la parte inicial y final dependen en gran medida, de la organización de la parte principal o de la capacidad física a trabajar en esta sesión.

Calentamiento.

Para Orellana, (1995) “el calentamiento es la parte inicial o introductoria antes de un entrenamiento o competencia”, pues en él, se utilizan los ejercicios para poner en funcionamiento los distintos órganos y sistemas de los deportistas, disminuyendo el riesgo de lesión y facilitando el rendimiento. (J.M, 1989) Señaló algunas variables didácticas con las cuales se puede diseñar el calentamiento y estas son:

La Duración.

Dependiendo del lugar y el tiempo que se disponga puede durar entre 10 y 40 minutos.

La Intensidad.

Se debe dosificar la carga de la parte inicial entre un 20 % y un 50% de la actividad principal.

Repeticiones.

Deben realizarse entre 5 y 20 repeticiones de acuerdo a los ejercicios elegidos.

Pausas.

Como el calentamiento es una actividad a baja intensidad, deben evitarse las pausas o en su caso realizarlas de forma activa.

Fase Principal o Desarrollo.

Para Freiwald, (1996, pág. 77) es la parte intermedia de la sesión de entrenamiento en la que se realizan ejercicios y tareas de orden técnico, táctico, también de condición física respetando la secuencia y la sincronización de las tareas que son influyentes sobre el aspecto psicológico los cuales forman algunos rasgos de la personalidad. Aquí se desarrollan los medios y métodos necesarios para conseguir los objetivos de la sesión. La función de la parte principal es movilizar los grupos musculares que se van a necesitar en el entrenamiento y la competición de forma más específica. Esta parte podrá tener una duración de 45 a 60 minutos.

En esta parte del entrenamiento se deben respetar el principio del aumento sucesivo de las cargas, donde el volumen y la intensidad de la sesión se estructuran de acuerdo a los siguientes

factores: la edad de los deportistas, la experiencia que tenga el deportista, el estado de forma del deportista, el periodo de la temporada, los objetivos de la sesión del entrenamiento.

Vuelta a La Calma.

El mismo autor expone que en ella se realizan actividades para iniciar y estimular la recuperación del organismo de forma gradual debiendo realizarse las siguientes tareas:

Reducir la carga progresivamente con ejercicios suaves de relajación y de distensión muscular.

Mermar el funcionamiento del sistema cardiovascular y el metabolismo de forma activa.

Se puede deducir entonces que un plan de trabajo ordenado en este caso una sesión bien estructurada, la cual cuente con un tiempo planeado y establecido así como también con actividades que cuenten con un objetivo claro y en un espacio óptimo, permiten desarrollar de manera adecuada y pertinente las capacidades físicas condicionales en los niños quienes las reflejarán en sus actividades deportivas las cuales los formarán físicamente, en sus inclinaciones deportivas futuras y en aspectos secundarios como un adecuado estado de salud y dominio de su cuerpo.

Marco metodológico

Esta investigación tiene un enfoque cuantitativo que según lo estipulado por Sampieri R (2014, pág. 4) en el libro Metodología de la Investigación “Utiliza la recolección de datos para probar hipótesis con base en la medición numérica y el análisis estadístico, con el fin establecer pautas de comportamiento y probar teorías”, para el desarrollo de ésta investigación surgieron dos variables a trabajar: capacidades físicas condicionales y acondicionamiento básico.

El proyecto se enmarca en la línea institucional de investigación: escuela y aprendizaje, la cual se interesa por explorar y comprender el aprendizaje desde el desarrollo de sus habilidades. Este estudio se desarrolló a través de un tipo de investigación cuasi experimental que para Diez, (2004, pág. 129) citado por Sampieri en la metodología de la investigación es “elegir o realizar una acción y después observar las consecuencias” y para Sampieri, (2014, pág. 151) “manipulan deliberadamente, al menos, una variable independiente para observar su efecto sobre una o más variables dependientes, sólo que difieren de los experimentos “puros” en el grado de seguridad

que pueda tenerse sobre la equivalencia inicial de los grupos”. Específicamente la variable dependiente, de éste investigación son las capacidades físicas condicionales como: la fuerza, flexibilidad, velocidad y resistencia, las cuales pueden medirse; puesto que permiten ser observadas de manera directa y su fortalecimiento o resultado depende del programa de acondicionamiento básico que es la variable independiente, la cual se manipuló en aspectos como tipo de actividades, duración, frecuencia, intensidad de las mismas y se relacionaron con los aspectos endógenos y exógenos que posee el estudiante.

En los diseños cuasi experimentales se tiene una particularidad y es que los sujetos no se asignan al azar, ni se emparejan, sino que dichos grupos ya están conformados antes del experimento, para éste caso se tuvo como población el grado cuarto dos conformado por 20 estudiantes, 13 niñas y 7 niños, oscilan entre las edades de 8 a 11 años los cuales en su mayoría practican una actividad deportiva o tienen una inclinación a la misma.

Para la recolección de la información se utilizaron técnicas e instrumentos tales como: la observación, diario pedagógico, encuesta y las pruebas estandarizadas. La observación es tomada como una técnica de investigación que permite tener una adquisición activa de información a partir del sentido de la vista que le da el investigador y de esta manera obtiene una indagación más amplia de lo observado; para el registro de los datos se utilizó como instrumento el diario pedagógico donde se describió el desarrollo de cada sesión de las intervenciones. Otras de las técnicas fueron la encuesta dirigida a los padres de familia con el fin de caracterizar a la población y las pruebas estandarizadas entendidas como inventarios que miden variables específicas evaluando así proyecciones de los participantes y determinando de esta manera su estado en una variable”. Para ello se aplicó cuatro test uno por cada capacidad física condicional a toda la población con el fin de evidenciar como se encontraban los estudiantes en la variable de capacidades físicas y poder atender las debilidades desde la aplicación del programa de acondicionamiento básico.

Esta investigación se desarrolló en tres fases la primera consistió en evaluar las capacidades físicas de los estudiantes población objeto de estudio, para lo cual se aplicó una encuesta a los 20 padres de familia conformada por cinco preguntas de tipo cerrado (Ver anexo 1), se hicieron tres observaciones a los estudiantes, en la clase de educación física y los descansos, para ello se tuvieron en cuenta criterios desde cada capacidad condicional (ver anexo 2) y se aplicó una prueba

estandarizada compuesta por un test por cada una de ellas: Test de Wells (flexibilidad), Test del Balón Medicinal (Fuerza), Test de 50 metros (Velocidad), Test de Course Navette. (Resistencia).

En la segunda fase se diseñó un programa de acondicionamiento básico, desde los intereses de los estudiantes, teniendo como base el propuesto por el Mg Héctor Humberto Gil Hoyos, el cual fue estructurado bajo su orientación, donde se planearon doce sesiones de trabajo de una hora, desarrolladas dos en la semana. Allí se aplicaron diversas actividades para trabajar cada una de las capacidades físicas, la recolección de la información se hizo a través de la observación participante y fue registrada en el diario pedagógico. En la tercera fase se aplicó nuevamente la prueba inicial con el fin de contrastar los resultados para determinar la incidencia de la intervención.

El análisis de los resultados se realizó a través de la estadística descriptiva lo que permite como “primera tarea describir los datos, los valores o las puntuaciones obtenidas para cada variable”. Dentro de ellas se pueden mencionar la de recolectar, organizar, tabular y presentar información a través de gráficos estadísticos.

El autor ya citado, hace referencia a que dentro de este análisis se plantea una distribución de frecuencia las cuales define como “Conjunto de puntuaciones de una variable ordenadas en sus respectivas categorías” para este caso se organizó la información por medio de tablas en donde se puede encontrar los resultados arrojados por los estudiantes tanto en la prueba inicial pre test como en la prueba final pos test y para el análisis de los resultados se tienen en cuenta las medidas de tendencia central las cuales define como “puntos en una distribución obtenida, los valores medios o centrales de ésta, y nos ayudan a ubicarla dentro de la escala de medición de la variable analizada. Las principales medidas de tendencia central son tres: moda, mediana, media, desviación estándar y varianza”.

Análisis de datos

Resultados

A continuación se presenta el análisis de datos de cada uno de las técnicas aplicadas:

La observación inicial

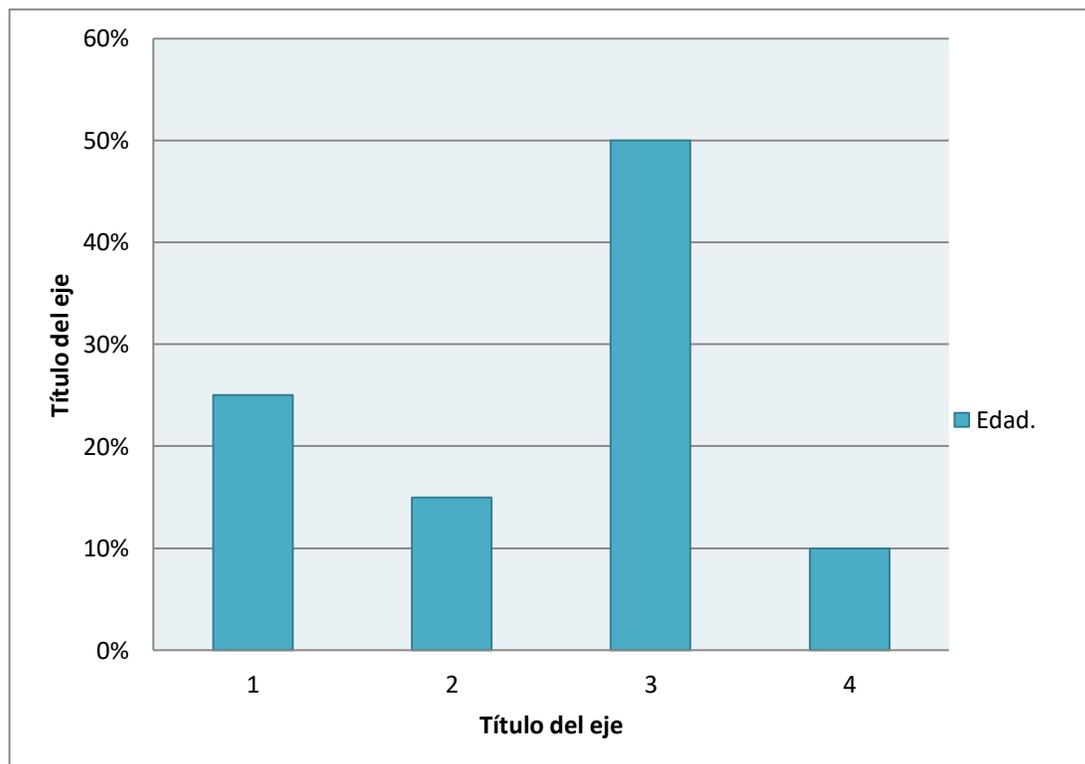
Desde la observación se logra inferir, que un 100% de los estudiantes no tienen un buen desarrollo de las capacidades físicas condicionales en cuanto a la fuerza y la flexibilidad, pues

es evidente en las conductas que realizan durante las actividades observadas como al levantar, mover y arrastrar objetos pesados y su peso corporal, al mantener la respiración, al realizar una actividad física y permanencia de la fuerza inicial al hacer repeticiones de los ejercicios, se observan dificultades en la elasticidad y estiramiento muscular, en los movimientos de acuerdo a sus articulaciones, movimiento libre del cuerpo sin presentar molestia al realizar ejercicio. En relación con la resistencia y la velocidad en un 65% es visible que la dominan muy bien, pero sin embargo no tienen un buen control de su respiración lo que les produce fatiga, vómito y en algunos casos mareo, además en mayor proporción un rápido cansancio físico y en el 35% restante presentan algunas falencias en el sostenimiento de objetos sin dejarlos caer por un límite de tiempo, la repetición de ejercicios de ir y venir, cumplimiento del ejercicio hasta el final, posición adecuada de su cuerpo, en la realización de movimientos rápidos, reacción de los músculos ante la actividad física, coordinación del cuerpo y el movimiento, realización de movimientos rápidos o lentos de acuerdo a su peso corporal.

Encuesta a padres de familia

Tabla 1

1. ¿Cuál es la edad de su hijo?

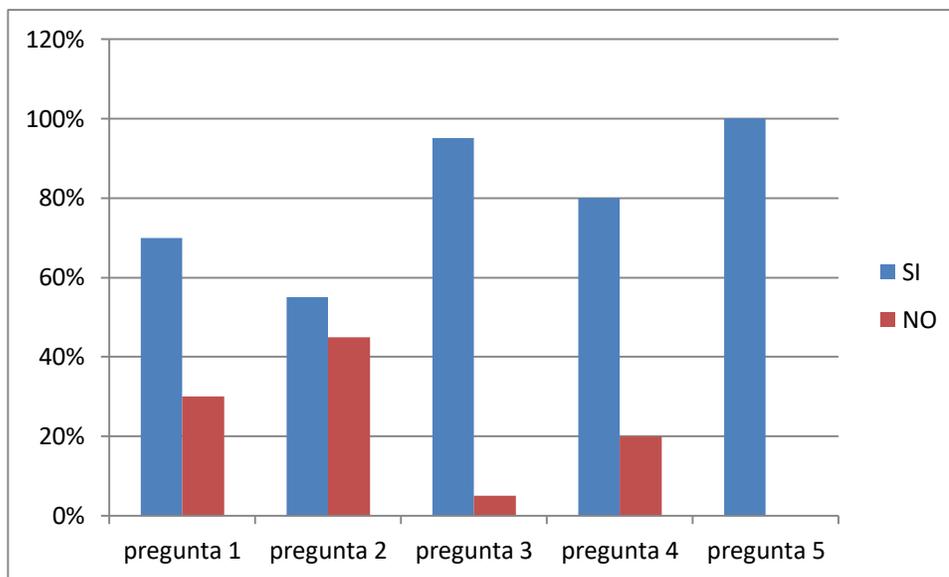


Grafica de edad de los estudiantes

El 50% de los estudiantes se encuentran en una edad de 10 años, lo que significa que tienen un año más de lo estipulado en el MEN para este grado escolar, el 25% se encuentran en una edad de 8 años, es decir un año menos a la edad promedio, el 15% está en edad de 9 años que es el rango de edad definido en el sistema educativo colombiano y el 10% alcanza los 11 años por lo están en extra edad. Estos datos ponen evidencia la heterogeneidad del grupo porque se encuentran en diferentes etapas de desarrollo que dentro de las fases sensibles son oportunas para iniciar el trabajo de las capacidades físicas condicionales puesto que el cuerpo está en un estado de maduración y cambios físicos como mentales

Tabla 2

Aspectos generales



Grafica aspectos generales

A la pregunta 1: ¿Su hijo practica alguna actividad deportiva? el 70% respondió que Si y entre las actividades que practican se encuentran: montar bicicleta, jugar futbol, saltar la cuerda, practicar natación, patinaje, salir de caminata lo que evidencia que se encuentran aprovechando su etapa de desarrollo, lo que es de vital importancia para el fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales y el 30% no realiza ningún ejercicio físico, dentro de las razones expresadas se pueden mencionar el hábito de levantarse tarde, el gusto por ver los programas televisivos y los

juegos en el celular aspecto que inquieta porque conlleva al sedentarismo y a la poca estimulación de su desarrollo físico.

En la pregunta 2 ¿Qué antecedentes de enfermedades tienen en su familia y que enfermedad padece su hijo? Se pudo obtener la siguiente información: el 45% no tiene antecedentes familiares por enfermedad y tampoco padecen actualmente alguna, el 40% tienen dentro de su núcleo familiar antecedentes por enfermedad tales como: el cáncer, hipertensión, deficiencia visual, colesterol, diabetes entre otras y el 10% de los estudiantes presentan deficiencia visual y el 5% presenta dificultad en el habla y en el aprendizaje. Esto evidencia que aunque algunos tienen antecedentes familiares con enfermedades, los niños presentan un buen estado físico.

En la pregunta 3 ¿Cuál es su lugar de residencia? el 5% pertenece a la zona rural y el 95% reside en la zona urbana del municipio de Riosucio Caldas, por ende se concluye que esta ubicación facilita las actividades extra clase que se van a desarrollar con la población infantil, pues se ahorran gastos como: el transporte en la mañana y luego el de la tarde para el cumplimiento de su jornada académica, además que facilita a sus acudientes el acompañamiento y les genera más tranquilidad pues sus hijos se encuentran cerca y en un lugar central, público y de fácil acceso para cada uno de ellos.

Para la pregunta 4 ¿en qué estrato socioeconómico se encuentra usted? Se obtuvo las siguientes respuestas en estrato 1 y 2 se encuentra el 80% de la población puesto que ambos padres no cuentan con un trabajo estable o ganan más de dos salarios mínimos, además viven en barrios marginados del Municipio y no cuentan en algunos casos con lo necesario dentro de sus hogares o algunos son hijos de madres cabeza de hogar o están al cuidado de segundos o terceros, el 20 % se considera en un estrato 3 pues cuentan con ingresos suficientes y con un trabajo estable, reconocido y bien remunerado lo que conlleva a que siempre sus hijos se encuentren en óptimas condiciones pues en la mayoría son hijos únicos y solo son dos.

Para la 5 pregunta ¿autoriza usted a su hijo para que asista a los encuentros con las maestras en formación los días martes en jornada extra clase? el 100% de los padres que asistieron al encuentro aprobaron la iniciativa de las maestras en formación, pues reconocían los aportes que la actividad física genera en sus hijos, además de que evitaban el sedentarismo que muchas veces se creaba por falta de hábitos físicos, así como de espacios de entretenimiento saludable donde se pueda estar junto con los amigos.

Resultados del tests de entrada en niñas y niños. (Pre tests)**Tabla 3**

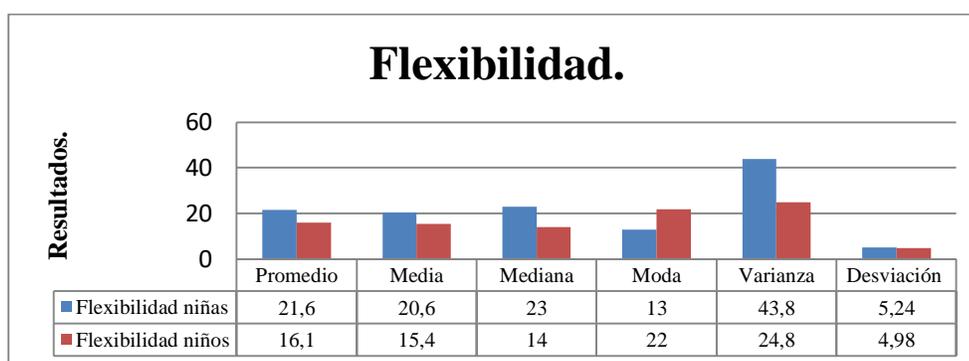
Medidas de tendencia central en el tests de entrada de niñas y niños.

Capacidades Físicas. Estadística del grupo en tests de entrada.								
Valoración	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños
Promedio	21,6	16,1	1,79	1,83	17,9	18,4	43,6	46,3
Media	20,6	15,4	1,79	1,82	17,5	18,4	43,5	45,9
Mediana	23	14	1,78	1,8	18,8	18,4	43,3	45,2
Moda	13	22	1,63	0	12,4	18,4	43,4	45,2
Varianza	43,8	24,8	0,01	0,03	14,3	0,65	19,7	48,7
Desviación	5,24	4,98	29,6	0,18	3,78	0,81	1,40	6,98

Nota: En ésta tabla se presentan los resultados de los cuatro tests aplicados a los niños y niñas

Tabla 4

Flexibilidad pre test en toda la población.

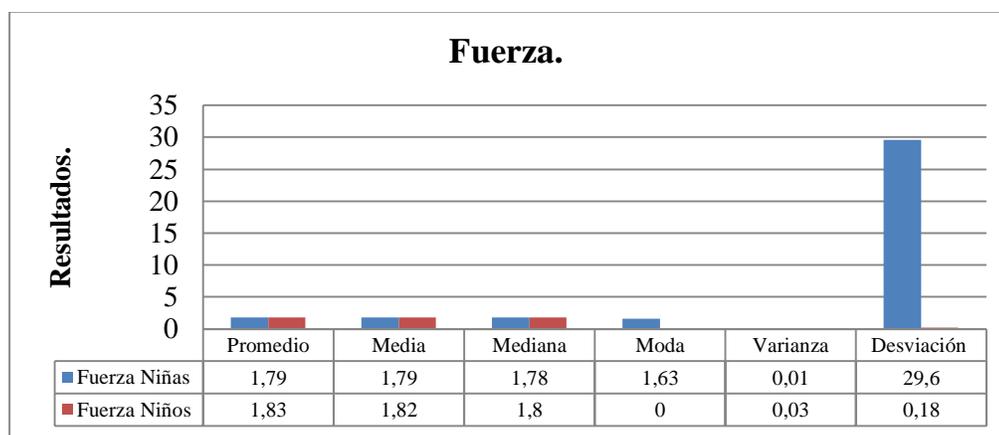


El test de Wells que midió la flexibilidad dinámica de la zona lumbar, dio como resultado un promedio de 21,6cm, el resultado más representativo fue de 20,6cm (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 13cm (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 23cm (mediana), el valor mínimo que se obtuvo fue de 5,24cm (desviación) y el valor máximo es de 43,8cm (varianza).

En los niños, la flexibilidad obtuvo un (promedio) de 16,1cm, el resultado más representativo fue de 15,4 cm (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 22 cm (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 14cm (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 24,8cm (varianza) y el resultado mínimo alcanzado fue de 4,98cm (desviación)

Tabla 5

Fuerza pre tests en toda la población.

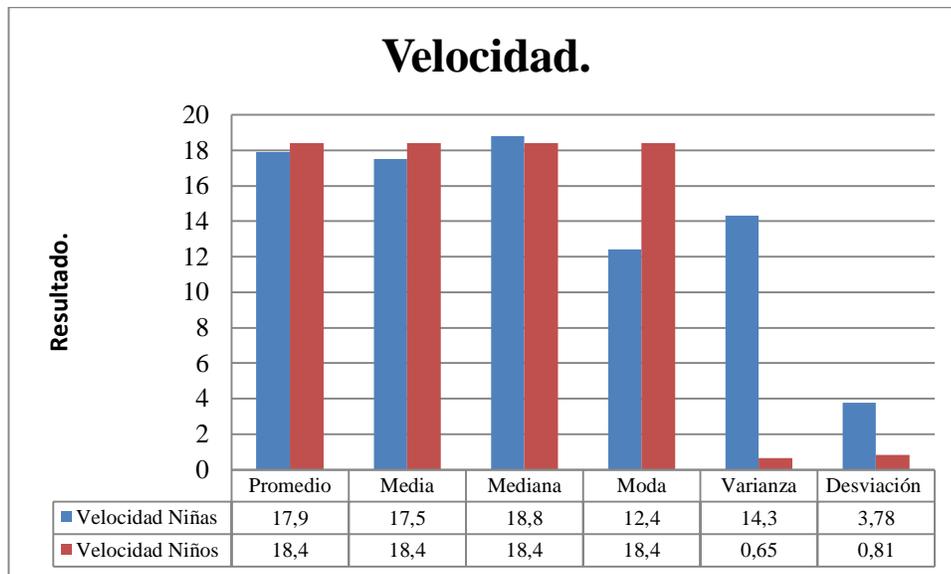


El test del balón medicinal que midió la fuerza explosiva del cuerpo en la musculatura de brazos y troco, dio como resultado un promedio de 1,79m en niñas, el resultado más representativo fue de 1,79m (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 1,63m (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 1,78m (mediana), el resultado mínimo es de 29,6m (desviación) y el resultado máximo es de 0,01m (varianza).

En los niños, fuerza obtuvo un (promedio) de 1,83m, el resultado más representativo fue de 1,82m (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 0 (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 1,8m (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 0,03m (varianza) y el resultado mínimo alcanzado fue de 0,18m (desviación).

Tabla 6

Velocidad pre tests en toda la población.

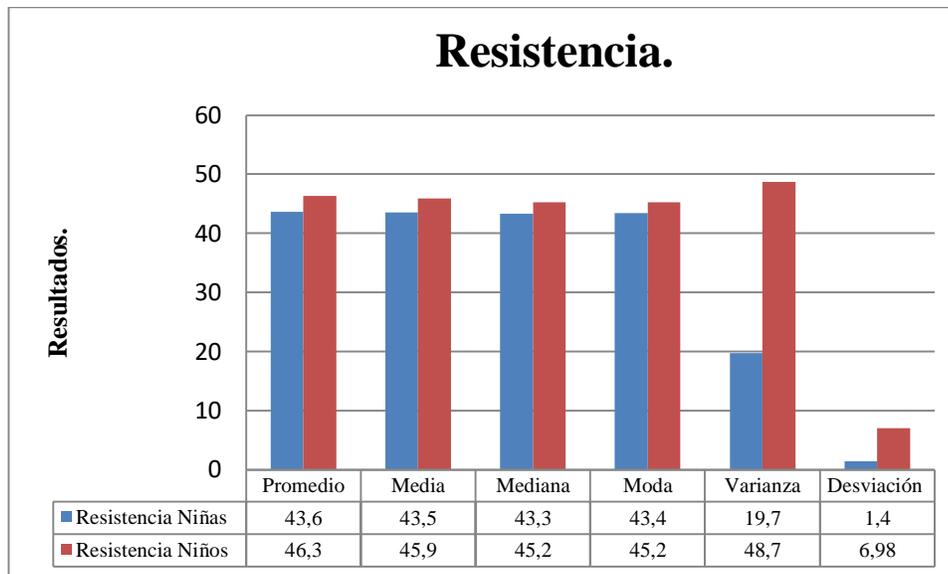


El test de los 50 metros que midió la velocidad de desplazamiento, dio como resultado un promedio de 17,9sg en niñas, el resultado más representativo fue de 15,5 (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 12,4sg (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 17,5sg (mediana), el resultado mínimo es de 3,78 (desviación) y el resultado máximo es de 14,3sg (varianza).

En los niños, la velocidad obtuvo un (promedio) de 18,4seg, el resultado más representativo fue de 18,4seg (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 18,4seg (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 18,4seg (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 0,81seg (desviación.) y el resultado mínimo alcanzado fue 0,81 (desviación) y el resultado máximo fue de 0,65 (varianza).

Tabla 7

Resistencia pre tests en toda la población.



En la valoración de la potencia aeróbica (Course Navette) En las niñas el consumo de oxígeno más predominante estuvo en la etapa 2 con 43,8 ml/kg/min, el (promedio) de las niñas se encuentra 43,6 pues los resultados no sobrepasan ni disminuyen de 43,5 (media), la mayor frecuencia fue en la etapa 3 con una estudiante de 11 años quien obtuvo 43,4 (moda), los datos más comunes dentro de la población es (43,3) (mediana), el resultado máximo que se obtuvo 19,7 (varianza) y el mínimo fue de 1,4 (desviación)

En los niños el consumo de oxígeno más predominante estuvo en la etapa 10 con 68,8 ml/kg/min, el promedio obtenido en esta población estuvo en la etapa 2 y en general logran un (promedio) 45,7, los resultados no sobrepasan ni disminuyen de 45,5 (media), la mayor frecuencia se da de 45,1 (moda) y el resultado que más se repite en esta población es de 45,2 (mediana), el resultado máximo fue de 48,7 (varianza) y el resultado mínimo es de 6,98 (desviación).

Análisis del diario pedagógico

Durante la aplicación del programa de acondicionamiento básico, encontramos factores tanto negativos como positivos los cuales se hicieron evidentes en cada sesión realizada con los niños, que a continuación serán mencionados por cada capacidad condicional.

Flexibilidad.

En esta capacidad los niños presentaban falencias en cuanto a la elasticidad de pierna, cintura y brazo, el manejo de su cuerpo para realizar diferentes posiciones u orientarse, al realizar

estiramiento reflejaban en su rostro dolor, el cansancio era notable en cada una de las actividades ejecutadas, no mantienen una flexión sostenida.

Estas dificultades observadas en gran parte repercutieron en que las niñas y niños tuvieran un buen proceso en cuanto a esta capacidad de flexibilidad, ya que hubo bajos resultados de ella en los estudiantes.

Fuerza.

Dentro de la capacidad de fuerza se hicieron visibles las siguientes dificultades en cada uno de los estudiantes como: la fuerza manejada en manos y brazo no era demostrada en su totalidad, el sostén de pierna era débil, al hacer lanzamiento de objetos era frágil, no soportan con facilidad su peso ni de los compañeros al realizar desplazamientos de lado a lado.

Las actividades trabajadas durante el programa en su totalidad fueron de agrado para los niños y niñas, pero sin embargo se presentaban disgustos entre compañeros lo que ocasionaba tensión entre ellos y no permitía que terminaran las actividades de manera amena. En esta capacidad también hubo una mejora mínima en cada uno de los niños.

Velocidad.

Al diseñar el programa de acondicionamiento básico se pudo determinar que al inicio los estudiantes presentaron diversas dificultades como: no ubicación en el espacio pues presentaban falencias en la lateralidad, así como también en el equilibrio, se desplazaban de manera lenta en actividades que implicaban correr lo más rápido posible, cuando las actividades de velocidad incluían variantes donde también se fortalecía la resistencia era evidente que los estudiantes se sentían forzados y cansados, además aunque los recorridos no eran muy largos se encalabraban de manera constante lo que provocaba caídas leves otro factor que siempre influyó fue el mal manejo de la respiración pues se ahogaban porque corrían y hablaban al mismo tiempo lo que provocaba constante fatiga, al proseguir el programa fue evidente que estas actitudes iban mejorando de manera lenta pero era evidente los cambios de los estudiantes pero lo que más se les dificultó fue el correr con variables en aspectos más claros correr con sus compañeros o depender de otro para avanzar, individualmente corrían más rápido lo que indicaban que la capacidad de velocidad mejoraba pero seguían llegando con fatiga lo que nos llevó a trabajar dentro del momento vuelta a la calma el control de la respiración esta iniciativa permitió seguir mejorando dicha capacidad pero aún más mejoro el control de la respiración y por consiguiente los estudiantes lograban correr por más tiempo y en más espacios.

Resistencia.

La capacidad física de resistencia en su mayoría de actividades fue potenciada por medio del salto pues era una de las actividades que más practicaban y es de gran gusto para los estudiantes de este grado pero al momento de observarla más afondo era visible que se cansaban fácilmente lo que impedía que los ritmos para su adecuado trabajo no fueran los suficientes, durante las actividades del programa es evidente que la resistencia exige un buen estado físico por consiguiente en diferentes actividades fue notorio que estas no se ejecutaban porque los estudiantes no se encontraban en óptimas condiciones pues ya estaban cansados de las diferentes actividades desarrolladas en la clase, en actividades de resistencia donde se trabajaba los relevos fue era evidente que esta junto con la velocidad iban mejorando de manera considerable pero al trabajar la capacidad de resistencia por medio del salto fue evidente que aún se encontraban mal pues se cansaban con facilidad y más de 15 saltos no lograban dar sin parar y más fácilmente los desgastaba estos resultados nos preocupan demasiado pues la resistencia es una capacidad primordial para la vida y además puede que influya en los resultados del pos test.

Al realizar la categorización nos encontramos categorías que influyeron en que los estudiantes obtuvieran mejores resultados estas son:

El tiempo.

La categoría tiempo fue uno de los factores que influyo de manera proporcionada en los resultados finales los cuales se relacionan de manera directa con la efectividad del programa, aquí podemos observar de manera clara y verídica que en 10 de las 12 sesiones que equivale a un 83% de las mismas se presentó dificultades con el tiempo, puesto que se tuvieron retrasos en los encuentros de 20 y 30 minutos. Esto hacia que en algunos casos algunos momentos estuvieran cortos o en muchas ocasiones no se ejecutaran como el momento de vuelta a la calma.

Este factor influye de manera desfavorable puesto que no permite trabajar los objetivos propuestos para cada uno de los estudiantes, esto incluye no tener en cuenta los momentos de repetición que necesitan los niños para aprender una determinada acción, pasar de manera rápida momentos tan fundamentales para una actividad física como lo es el calentamiento, pues permite preparar al cuerpo de una manera satisfactoria a lo que se va a enfrentar y no permite ejecutar el momento de vuelta a la calma que como su nombre lo indica permite traer al cuerpo a su estado inicial de una manera adecuada en un momento oportuno.

Todas las actividades que trabajaron las capacidades físicas condicionales presentaron este inconveniente aunque unas con mayor proporción que otras lo que influye de manera directa en los resultados del pos test pues no se fundamentó las capacidades de la manera adecuada pues no se presentaron los tiempos acordados para su trabajo, esto es una alerta pues se debe tener presente el tiempo y garantizado un tiempo de trabajo para lograr desarrollar procesos de calidad que beneficien de manera asertiva a los primeros actores en este caso los estudiantes del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora.

La actitud.

La categoría de actitud fue uno de los factores que más influyó en la aplicación del programa de acondicionamiento físico ya que esta era muy evidente en cada uno de las actividades, más que todo se presentaban muchos disgustos entre compañeros lo que hacía que los ejercicios se realizaran en un ambiente muy tenso, tanto los niños como las niñas eran un poco indisciplinados pues se les tenía que llamar la atención constantemente, lo que provocaba que las actividades no se llevaran a cabo en el tiempo previsto y en el estado emocional adecuado.

La actitud es una acción que influye de manera determinante en cada actividad, pues a mejorar actitud mejores resultados obtendremos de acuerdo a lo que se realiza, y a mal actitud hace que las actividades sean monótonas y aburridas para cada uno de los estudiantes. Es por esto que es tan importante tener un buen estado anímico para llevar a cabo un ejercicio deportivo, pues de esta manera se facilitara tener un buen proceso físico en todo nuestro cuerpo.

La actitud es muy importante en cada uno de los educandos pues permite que el niño ejecute una actividad de la mejor manera y permitirá en el disfrutar lo que hace a parte de esto tendrá una gran motivación, lo que trae grandes beneficios para el niño o niña tanto en su estado físico, mental, emocional y de salud, es por esto que es primordial despertar el interés para que de esta manera se tenga un muy buen proceso físico y deportivo en el niño, de esta manera su cuerpo se encuentre en óptimas condiciones para su realización.

Otros factores que influyen.

Dentro de esta categoría se pueden observar diferentes factores que influyen en el desarrollo de las actividades dentro del programa, como también en el alcance de los objetivos y desarrollos personales que ellos adquieren, es decir dentro de lo analizado desde el diario pedagógico es evidente que algo que influye es la actitud en la que se encuentre el estudiante, en este caso si se tiene una actitud agradable, positiva y armónica el desarrollo de las actividades será

significativo, pero si tienen una actitud desfavorable que genera tensión y desagrado los resultados serán mínimos y de menor calidad.

Otro factor que influye es el cansancio de los estudiantes, este se da de manera constante y en mayor proporción en las actividades donde se trabajan las capacidades físicas condicionales de velocidad, resistencia y fuerza pues requieren de una máxima exigencia física, además otro factor que influye de manera determinante en este cansancio y en la actitud negativa es el momento en el que se desarrolla la clase de educación física, puesto que esta se da a las dos últimas horas de la jornada de la tarde del día viernes donde los niños ya se encuentran cansados de la carga académica y ven en la educación física un momento para despejar su mente mediante el juego pero el cansancio corporal y mental continua.

Aunque las actividades que se propusieron para trabajar nacían de lo común de ellos y eran divertidas y de su interés los estudiantes se dispersaban con facilidad, además la actitud de muchas niñas en especial hacia que las actividades se retrasaran puesto que había que hacer muchos llamados de atención, porque peleaban entre compañeros, no querían hacer las actividades puesto que siempre expresaban que no eran capaz de ejecutarlas y esto hacia que otros tampoco quisieran hacerlas, dos niñas en particular sabotearon las actividades lo que hacía que el reprenderlas robaba tiempo a los otros estudiantes que si querían trabajar.

Y el factor que más influyó dentro del alcance de esta actividad sin duda fue la falta de compromiso de los padres frente a los encuentros planteados al iniciar el proyecto, puesto que se había hablado de hacer las actividades dos días a la semana para permitir que ellos logran fortalecer de manera asertiva sus cuatro capacidades físicas condicionales pero los estudiantes al segundo encuentro no asistieron, al tercero tampoco y al final los poco que asistieron pues ya no volvieron lo que implica que trabajar la condición física una vez a la semana no genera resultados positivos en el cuerpo y por ende repercute de manera negativa en su desarrollo corporal y de salud.

La ausencia de cinco niños el día del pos test también es otro factor que consideramos influye dentro de los resultados finales, puesto que hace que haya variación en los resultados ya que estos cinco podían haber subido el promedio grupal o haber disminuido el mismo, es decir que los resultados no son verídicos puesto que no se realizaron con el total de la población trabajada al inicio ya que se presentaron dificultades de fuerza mayor que nosotras como investigadoras no

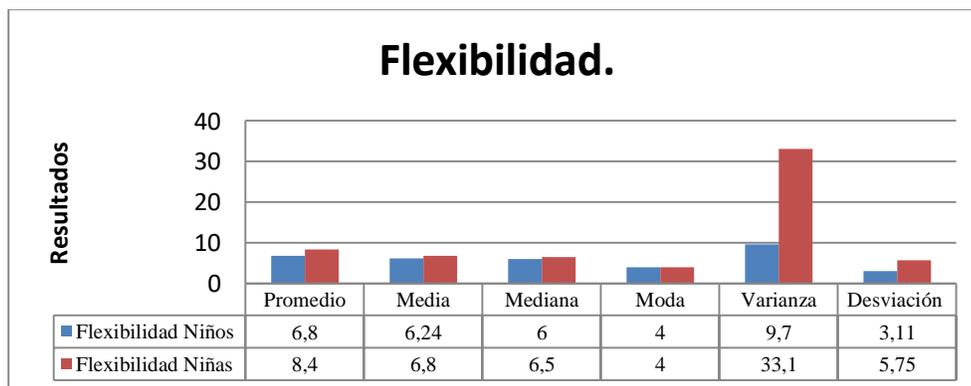
podíamos impedir ni controlar en su momento, pero si trabajamos con el personal presente sin alterar resultados y sin añadir personas nuevas ajenas al pre test algo que nos genera satisfacción.

Test de salida (pos test en toda la población)

Capacidades Físicas								
Estadística del grupo en los tests de salida.								
Valoración	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas	Niños	Niñas
Promedio	6,8	8,4	1,67	3,65	9,47	8,1	47,4	44,3
Media	6,24	6,80	1,64	3,05	9,3	7,31	47,4	43,8
Mediana	6	6,5	1,76	3,25	8,9	5,8	47,4	42,2
Moda	4	4	0	0	0	5,4	45,6	38,1
Varianza	9,7	33,1	0,09	6,18	4,6	20,9	3,2	55,7
Desviación	3,11	5,75	0,31	2,48	2,1	4,58	1,7	7,44

Tabla 19. Medidas de tendencia central en el pos test de niños y niñas.

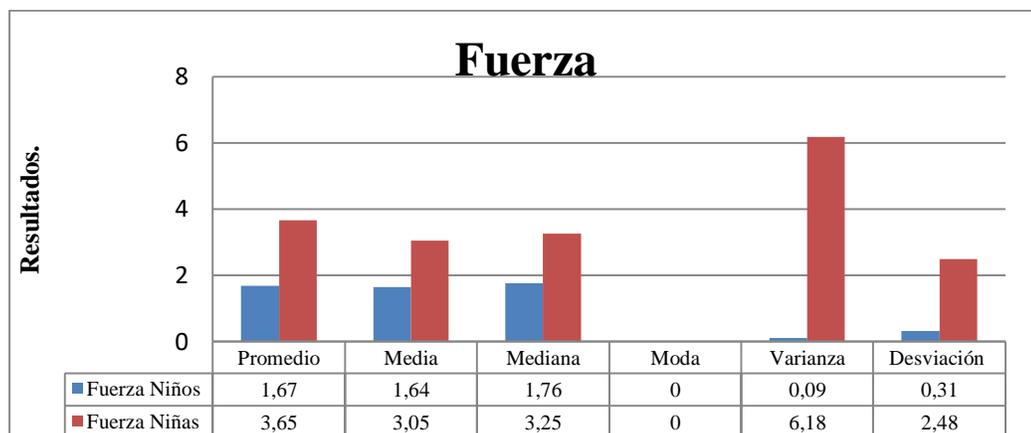
Flexibilidad pros tests en toda la población.



El pos test de Wells que midió la flexibilidad dinámica de la zona lumbar, dio como resultado un promedio de 6,8cm en niños, el resultado más representativo fue de 6,24cm (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 4cm (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 6cm (mediana), el valor mínimo que se obtuvo fue de 3,11cm (desviación) y el valor máximo es de 9,7 (varianza)

En las niñas, la flexibilidad obtuvo un (promedio) de 8,4cm, el resultado más representativo fue de 6,24 cm (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 4 cm (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 6,5cm (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 33,1 cm (varianza) y el resultado mínimo alcanzado fue de 5,75cm (desviación).

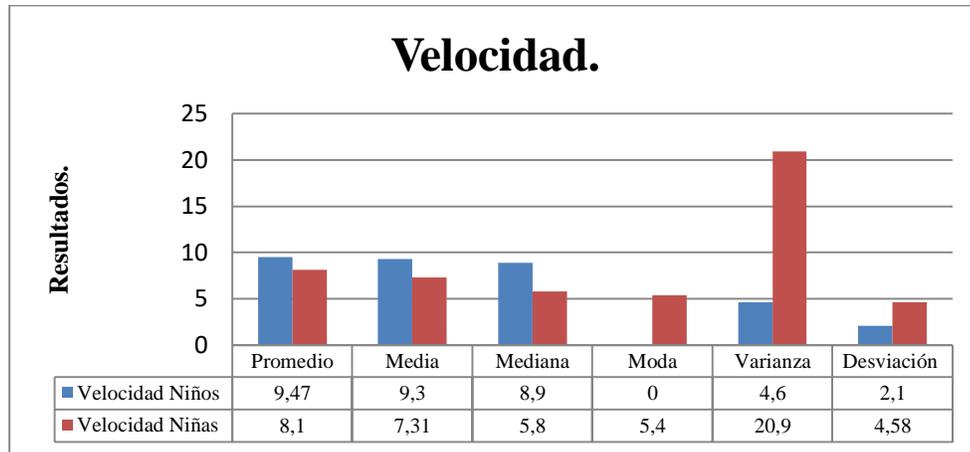
Fuerza pos tests en toda la población.



El pos test del balón medicinal que midió la fuerza explosiva del cuerpo en la musculatura de brazos y troco, dio como resultado un promedio de 1,67m en niños, el resultado más representativo fue de 1,64m (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 0m (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 1,76m (mediana), el resultado mínimo es de 0,31m (desviación) y el resultado máximo es de 0,09m (varianza)

En las niñas, la fuerza obtuvo un (promedio) de 3,65m, el resultado más representativo fue de 3,05m (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 0 (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 3,25m (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 6,18m (varianza) y el resultado mínimo alcanzado fue de 2,48m (desviación)

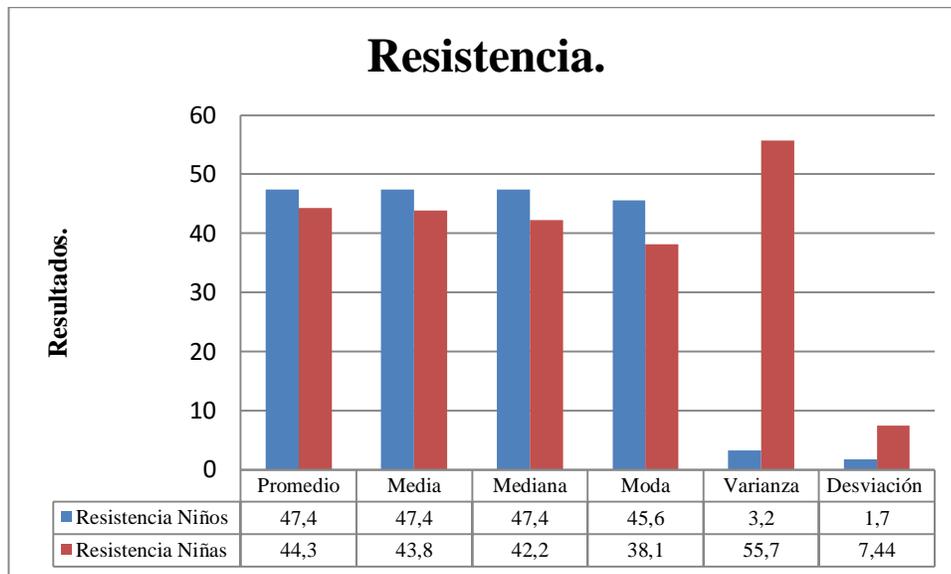
Velocidad pos tests en toda la población.



El pos test de los 50 metros que midió la velocidad de desplazamiento, dio como resultado un promedio de 9,47seg en niños, el resultado más representativo fue de 9,3seg (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 0 seg (moda) y el resultado que más se repite en la población es de 8,9sg (mediana), el resultado mínimo es de 2,1seg (desviación) y el resultado máximo es de 4,6seg (varianza).

En las niñas, la velocidad obtuvo un (promedio) de 8,1seg, el resultado más representativo fue de 7,31seg (media), la mayor frecuencia obtenida fue de 5,4seg (moda), y el resultado que más se repitió en la población es de 5,8seg (mediana), el valor máximo que se obtuvo fue de 4,58seg (desviación.) y el resultado mínimo alcanzado fue 4,58seg (desviación) y el resultado máximo fue de 20,9seg (varianza).

Resistencia pos tests en toda la población.



En la valoración de la potencia aeróbica (Course Navette) En los niños el consumo de oxígeno tuvo un (promedio) de 47,4 ml/kg/min, pues los resultados no sobrepasan ni disminuyen de 47,4 (media), la mayor frecuencia tiene un resultado de 45,6 (moda), los datos más comunes dentro de la población es 47,4 (mediana), el resultado máximo que se obtuvo 3,2 (varianza) y el mínimo fue de 1,7 (desviación).

En las niñas el promedio obtenido esta 44,3 ml/kg/min,, los resultados no sobrepasan ni disminuyen de 43,8 (media), la mayor frecuencia se da de 38,1 (moda) y el resultado que más se repite en esta población es de 42,2 (mediana), el resultado máximo fue de 55,7 (varianza) y el resultado mínimo es de 7,44 (desviación).

Contrastación de los resultados.

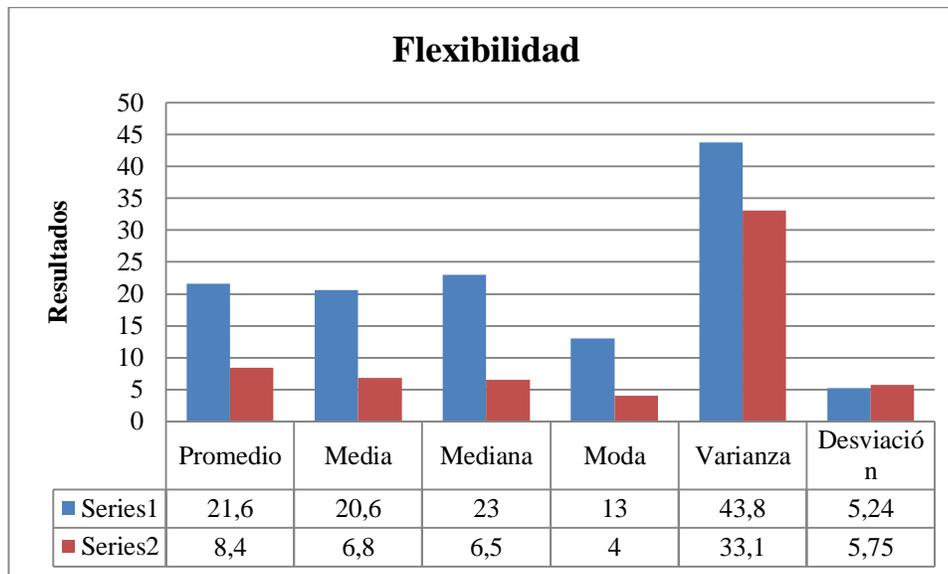
Nota: Resultados de los tests en niñas.

Capacidades Físicas. Resultados Tests de entrada y salida en Niñas								
Sujetos	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida
1	28	16	1,63	3,6	9,4	7,4	42,1	39,6
2	25,5	20	1,87	4,11	9,2	5,4	41,5	36,7
3	29	4	2,08	4,32	9,3	5,6	41,5	38,7
4	13	6	1,88	5,12	6,9	5,8	43,3	38,7
5	17	5	1,98	1,2	6,2	12,2	43,3	47,4
6	16	7	1,71	2,9	1,09	5,4	45,2	40,7
7	19	4	1,79	1,6	1,00	7,4	45,2	57,2
8	13	9	1,63	1,9	6,2	5,2	45,2	57,2
9	27	2	1,75	9,7	6,2	5,4	43,3	43,3
10	14	11	1,78	2,1	1,02	18,8	43,3	43,3
11	25		1,76		1,08		43,3	
12	23		1,63		1,02		43,3	
13	32		1,88		1,10		45,6	

Capacidades Físicas. Estadística del grupo de niñas de los tests de entrada								
Valoración	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida
Promedio	21,6	8,4	1,79	3,65	16,5	8,1	43,6	44,3
Media	20,6	6,80	1,79	3,05	5,14	7,31	43,5	43,8
Mediana	23	6,5	1,78	3,25	6,2	5,8	43,3	42,2
Moda	13	4	1,63	no hay	6,2	5,4	43,4	38,1
Varianza	43,8	33,1	0,01	6,18	89,7	20,9	19,7	55,7
Desviación	5,24	5,75	29,6	2,48	29,8	4,58	1,40	7,44

Nota: Medidas de tendencia central tests en niñas

**Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional flexibilidad.
Grafica de barras.**



Al realizar el test de flexibilidad se trabajó con un total de 13 niñas del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora donde logramos obtener los siguientes resultados: la capacidad de flexibilidad se encuentra en un promedio de 21,6 contrastando este resultado con la batería de calificación las niñas se encuentran en un estado excelente, cifra que nos genera tranquilidad en cuanto a esta capacidad, de igual manera en la aplicación del programa de acondicionamiento físico se seguirá fortaleciendo esta capacidad pero de una manera superficial porque se encuentran muy bien desarrollada.

Estos resultados se logran de manera positiva porque la edad en la que se encuentran los estudiantes es la más adecuada para seguir potenciándola, lo que permite obtener resultados satisfactorios en su movilidad articular y muscular, también hay factores que permitieron estos resultados como: fueron tomados en las horas de la mañana donde el cuerpo se encuentra descansado y tranquilo, se realizó en un espacio abierto, tranquilo y con las condiciones óptimas para su desarrollo.

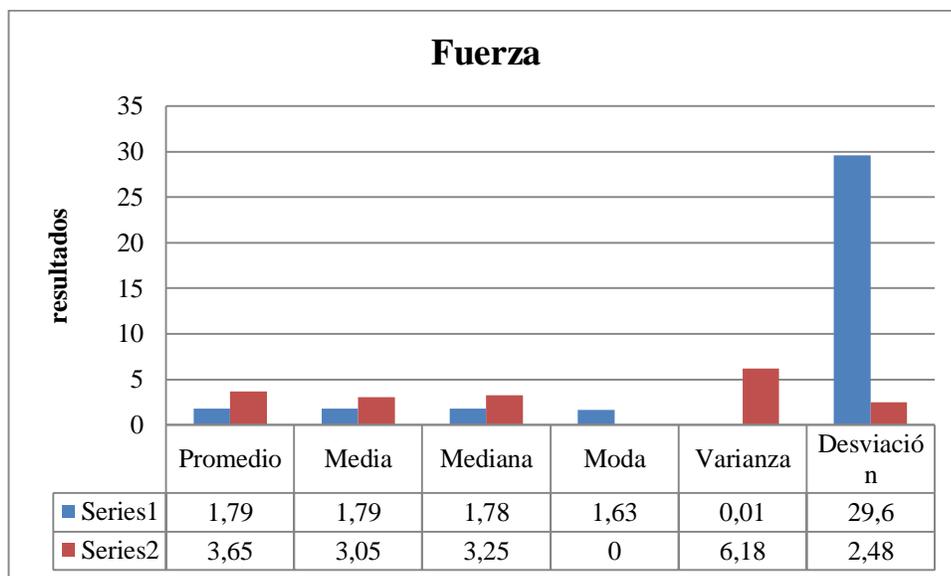
Al realizar el pos test de flexibilidad con un total de 5 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se logró un promedio de 6,8 centímetros que contrastados con la batería de calificación los clasifica en un estado Bueno manteniéndolos en la misma posición inicial pero más cerca de bajar de valoración, pero los ubica en una posición mejor que las niñas, este resultado se logra dar gracias a diversos factores como: este día faltaron dos niños 1 porque se trasladó a

otro municipio y el otro porque salió temprano ya que se encuentra inscrito a el horario flexible que maneja la institución.

También al momento de ejecutar el pos test fue evidente que a los niños se les dificultó su realización pues sus piernas no soportaban lo suficiente y sus brazos no alcanzaban el máximo estiramiento, pues se quejaban de manera constante por su cansancio físico y/o corporal, además el post test fue desarrollado luego de la prueba de fuerza y estas fueron ejecutadas posterior al desarrollo de la última sesión lo que hacía que el cansancio fuera más notorio en cada uno de ellos, también dentro del programa de acondicionamiento físico se aplicaron pocas pruebas que trabajaran esta capacidad pues como había alcanzado una valoración inicial satisfactoria nos enfocamos en estimular y potenciar otras capacidades.

Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional fuerza.

Grafica de barras.



Al desarrollar el test de fuerza (balón medicinal) con 13 niñas del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se lograron obtener los siguientes resultados: La capacidad física condicional de fuerza se encuentra en un promedio de 1,79 m que al compararlo con la batería de calificación se puede observar que ellas están en un estado Muy Malo, lo que nos lleva a concluir que esta capacidad no se encuentra bien desarrollada ya que es notorio en los resultados obtenidos.

Esto se evidencia en acciones como agarre del balón pues al cogerlo lo dejan caer con facilidad, no tienen el control de su peso corporal, se les dificulta manejar bien su respiración, al momento de volverlo a realizar manifiestan cansancio, toman una posición no correcta ya que el lanzamiento realizado no fue trabajado con la fuerza suficiente, pues los estudiantes expresaban que pesaba y se les dificultaba sostenerlo desde la parte de atrás para lanzarlo lo más lejos posible.

Por lo expuesto anteriormente debemos trabajar esta capacidad en cada una de las estudiantes ya que se encuentran en la etapa precisa para su fortalecimiento de una manera que no muestren dificultades al realizar actividades de fuerza, aunque hay que resaltar que las niñas tienen un proceso más lento que los niños pero sin embargo, al trabajar buenas actividades se puede llegar a un excelente y máximo desarrollo, esto también nos lleva a trabajar durante el programa esta capacidad de manera asertiva y constante pues es fundamental en el proceso formativo y educativo, además como todas las capacidades esta se utiliza en el diario vivir y en el desarrollo de sus actividades deportivas practicadas en jornada extra clase.

Al realizar el pos test de fuerza con un total de 10 niñas del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se logró obtener un promedio de 3,65m que comparado con la batería de calificación ubica a las estudiantes en un estado Malo avanzando un poco puesto que inicialmente se encontraban en un estado Muy Malo según la batería de calificación. Para la obtención de estos resultados encontramos algunos factores que influyeron de manera directa como indirecta y los cuales son sustentados por nuestro diario pedagógico.

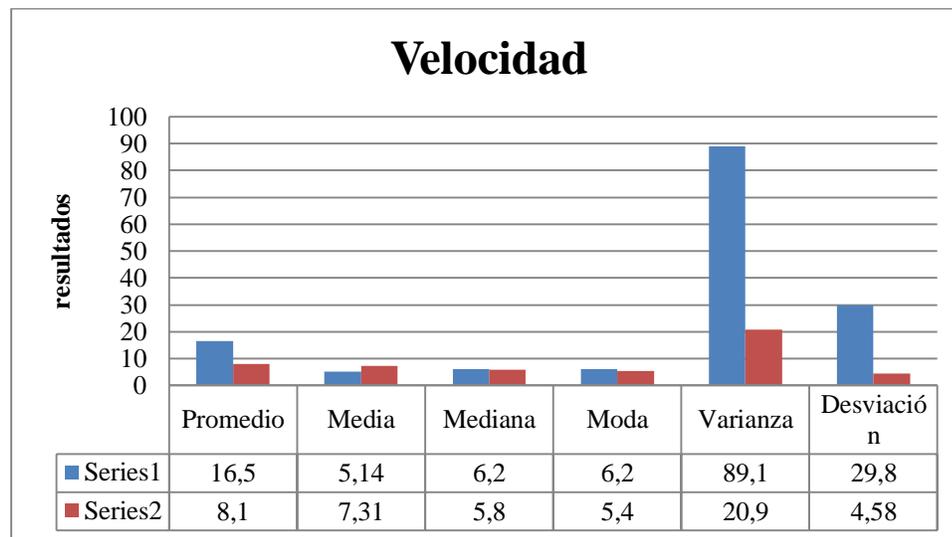
Para este día no asistieron 3 niñas por diferentes razones (1 se encontraban fuera del país, 1 se encontraba en recuperación de una cirugía y la otra se encontraba en un cirugía de la rodilla), otro factor es que aunque avanzaron de manera individual a muchas se les presento las dificultades del pre test como: debilidad en el lanzamiento por ende el balón caía muy cerca a sus pies, las más pequeñas en estatura expresaban que este pesaba y cansaba los brazos al momento de llevarlo por encima de la cabeza lo que hacía que lo lanzaran de inmediato sin hacer una buena precisión de la distancia que quisieran alcanzar.

Durante el programa se evidencio que al momento de trabajar la capacidad de fuerza, las niñas se cansaban con facilidad porque les daba miedo lastimarse, las actividades requerían de gran fuerza y el ritmo del trabajo las cansaba o les generaba pereza pues el ritmo que ellas manejaban era muy suave, el trabajo en esta capacidad durante el programa también generaba conflictos y disgusto entre compañeros pero en mayor proporción en las niñas que muchas veces

no hacían las actividades porque se sentían incomodas al lado de sus compañeras, lo que hacía que se presentara retrasos tanto en la actividad grupal como en el estado individual.

Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional velocidad.

Grafica de barras.



Al realizar el test de velocidad (50metros) con un total de 13 niñas del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se lograron obtener los siguientes resultados, su promedio es de 16,5 que comparado con la batería de calificación se clasifican en un estado Muy Malo cifra que nos genera preocupación pues esta capacidad no se encuentra en una condición óptima y aunque las niñas en su mayoría practican actividades deportivas en su tiempo libre que requieren de correr es evidente que se cansan con facilidad lo que hacen que retrasen los tiempos estipulados en el desarrollo del ejercicio.

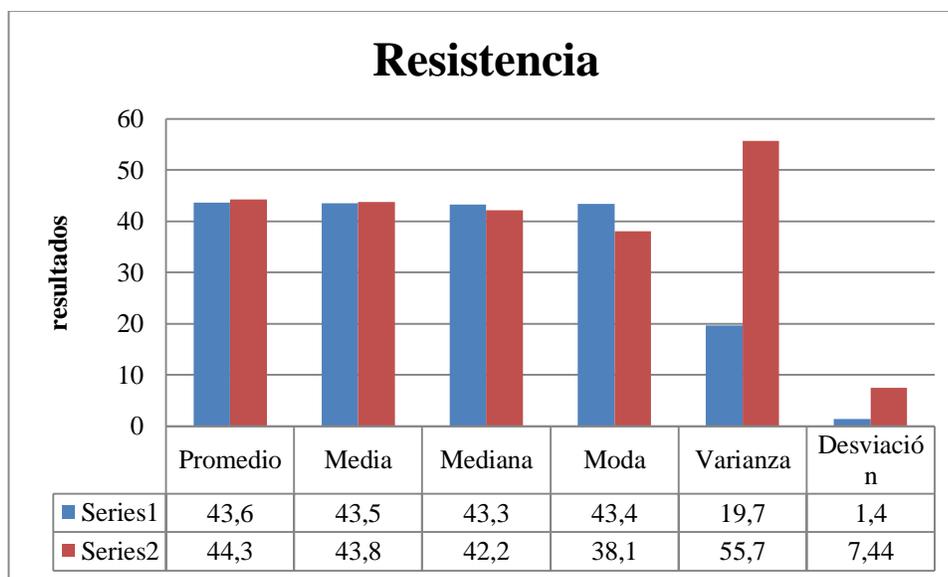
Durante el desarrollo del pre test como investigadoras logramos observar factores que influyen en los resultados, como factor positivo se contó con muy buen espacio durante la ejecución del test, pero las niñas se cansaban con facilidad pues no controlan bien su respiración lo que provocaba la sensación de fatiga y que tuvieran que bajar el ritmo de la velocidad de manera constante, además se sentían cansadas en las piernas por el desarrollo del test de flexibilidad, en algunas su masa corporal no facilito el desarrollo de la prueba, como también en algunos aspectos el sedentarismo que presentan aquellas que no practican actividades recreativa y deportivas que vinculen el movimiento constante del cuerpo.

El pos test de velocidad se realizo con un total de 10 estudiantes del grado cuarto dos de la sede Maria Auxiliadora en donde nos arrojó un promedio de 8,1sg que contrastado con la bateria de calificacion ubica a las estudiantes en un nivel normal, en esta capacidad logramos observar un avance considerable lo que nos genera un poco de satisfaccion pues al realizar el pre test las estudiantes alcanzaron resultados negativos, este resultado fue obtenido gracias a una diversidad de factores que influyeron de manera directa e indirecta como:

Durante la ejecucion del programa la capacidad de velocidad fue una de las que mas se trabajo, ademas las niñas la aprovecharon al maximo y se notaba una actitud de satisfaccion frente a los ejercicios de este tipo y aunque se cansaban por no tener una respiracion controlada, en el dia de hoy lograron superar esta condicion negativa, tambien favorecio un poco el clima y el orden en que se desarrollo pues fue primero este test antes de llevar a cabo el de resistencia. Pero es importante mejorar conductas en las niñas para que puedan seguir superandose a si mismas y logrando resultados beneficiosos tanto para su salud como para sus valoraciones.

Análisis del tests de entrada y salida en niñas capacidad física condicional resistencia.

Grafica de barras.



Al realizar el test de resistencia en 13 niñas del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se arrojó un promedio de 43,6 el cual contrastado con la batería de calificación permite decir que se encuentran en un estado Bueno, el cual fue notorio en la realización del test pues esta capacidad física condicional se desarrolló de manera óptima, además porque durante su diario vivir

practican actividades que permiten su fortalecimiento entre ellas, el salto y actividades de relevos o de persecuciones con variantes entre otras.

La realización de la prueba aunque no sobrepaso el periodo tres en la mayoría de las estudiantes deja ver que fue más fácil su ejecución puesto que no eran corriendo al máximo sino en un trote que comienza suave pero a medida que avanzan los tiempos el ritmo es mas rapido, lo que para ellas era más sencillo pues permitió regular su respiración y el soporte del cansancio en las piernas pues ya se encontraban agotadas por haber realizado los anteriores test y aunque se clasifican en un estado satisfactorio es importante seguirla fortaleciendo durante la ejecución del programa.

Al realizar el pos test de resistencia en 10 niñas del grado cuarto dos de la sede Maria Auxiliadora se logro obtener un promedio de 44,6 lo cual comparado con la bateria de calificacion las ubica en un nivel Bueno, lo que indica que las niñas mantuvieron su posicion inicial con la final, aunque es importantante resaltar que se presentaron factores en el desarrollo del pos test lo que probablemente no permitio que las niñas logaran un promedio excelente.

Para este dia faltaron 3 niñas por diversos factores pero su ausencia de manera directa o indirecta hacia que los resultados variaran, aunque la capacidad de resistencia tambien tomo fuerza al momento de desarrollarla mediante las actividades implementadas por medio del programa lo que pudo favorecer el alcance de los resultados y no disminur en las niñas, por dicha razon es importante seguir fortaleciendo esta capacidad para generar mejoras en cada una de ellas, otro factor que pudo influir en este resultado fue el orden en que se aplicaron las actividades pues esta fue la ultima prueba y los niños ya se encontraban cansados y fatigados .

Pero es importante resaltar que la actitud de esta prueba fue satisfactoria puesto que para ellas era mas facil desarrollar esta que la de velocidad, ademas les generaba un poco de tranquilidad aunque notamos que muchas se cansaron mas ligero que otras y dos en especial lograron una puntuacion por encima de lo esperado gracias a los retos personales ques se proponian ha alcanzar ellas mismas.

Resultados tests de entrada y salida en niños.

<p style="text-align: center;">Capacidades Físicas Resultados Tests de entrada en Niños</p>

Sujetos	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida
1	14	4	2,18	1,9	9,5	12,5	42,1	48,6
2	20	9	1,72	1,2	9,2	8,5	41,5	45,6
3	22	4	1,57	1,53	9,2	9,4	43,3	47,4
4	11	11	1,78	1,97	9,9	7,5	45,2	45,6
5	22	6	1,88	1,76	9,2	7,6	45,6	49,7
6	12		1,92		8,8		57,2	
7	12		1,8		8,7		45,2	

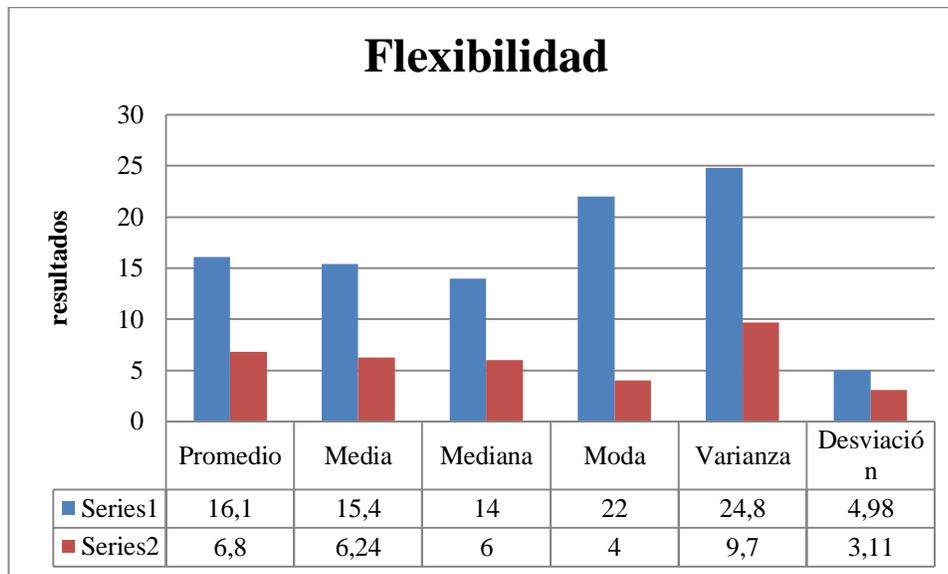
Tabla 30. Resultados de los tests en niños.

Capacidades Físicas								
Estadística del grupo de niños de los tests de entrada								
Valoración	Flexibilidad		Fuerza		Velocidad		Resistencia	
	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida	Entrada	Salida
Promedio	16,1	6,8	1,83	1,67	0,21	9,47	45,7	47,4
Media	15,4	6,24	1,82	1,64	9,20	9,3	45,5	47,4
Mediana	14	6	1,8	1,76	9,2	8,9	45,2	47,4
Moda	22	4	0	No hay	9,2	No hay	45,1	45,6
Varianza	24,8	9,7	0,03	0,09	0,16	4,6	28,2	3,2
Desviación	4,98	3,11	0,18	0,31	0,40	2,1	5,31	1,7

Tabla 31. Medidas de tendencia central de los test en niños.

Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional flexibilidad.

Grafica de barras.



En la realización del test de flexibilidad con un total de 7 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se logró obtener un promedio de 16,1cm que contrastado con la batería de calificación deja ver que están en un estado bueno pero comparado con las niñas se encuentran más bajos que ellas, esto no quiere decir que estén mal, pero si da una señal de alarma frente el desarrollo de esta capacidad en los niños pues si no se trabaja de manera oportuna pueden disminuir sus resultados, además de que perderán el dominio de la misma en sus cuerpos.

Cabe resaltar que aunque los niños se encuentran en óptimas condiciones se lograron observar factores que influyeron en sus resultados como: a ellos se les hace más difícil la elasticidad en su cuerpo pues a comparación de las niñas son menos las actividades que practican para potenciar esta capacidad y nos preocupa su estado físico pues la mayoría de ellos se encuentran en la escuela de futbol y las actividades que ellos reciben debería fortalecer en mayor proporción esta capacidad para evitar calambres y lesiones en medio del juego y nos lleva a practicar más esta capacidad en ellos pues queremos que alcancen el nivel en el que se hayan las niñas.

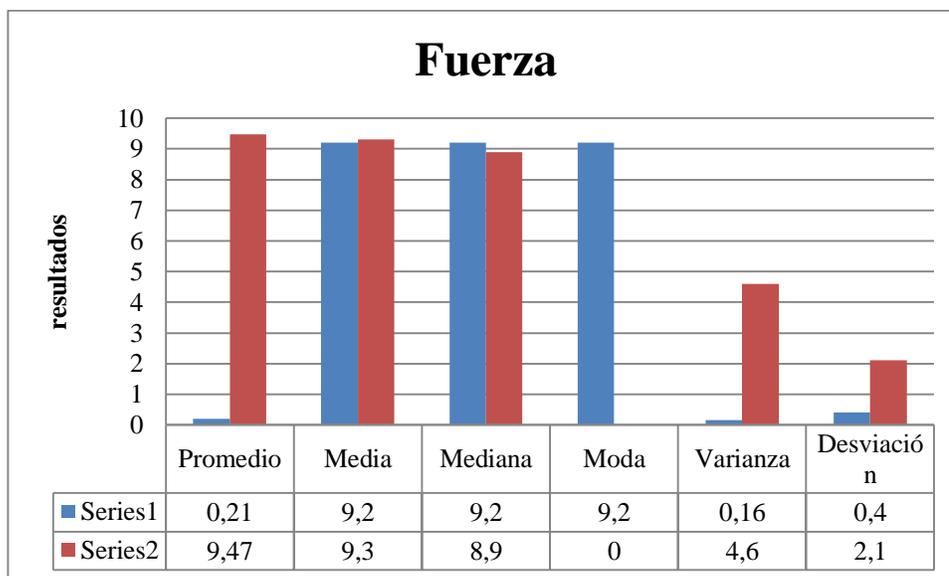
Al realizar el pos test de flexibilidad con un total de 5 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se logró un promedio de 6,8 centímetros que contrastados con la batería de calificación los clasifica en un estado Bueno manteniéndolos en la misma posición inicial pero más cerca de bajar de valoración, pero los ubica en una posición mejor que las niñas, este resultado se logra dar gracias a diversos factores como: este día faltaron dos niños 1 porque se trasladó a

otro municipio y el otro porque salió temprano ya que se encuentra inscrito a el horario flexible que maneja la institución.

También al momento de ejecutar el pos test fue evidente que a los niños se les dificultó su realización pues sus piernas no soportaban lo suficiente y sus brazos no alcanzaban el máximo estiramiento, pues se quejaban de manera constante por su cansancio físico y/o corporal, además el post test fue desarrollado luego de la prueba de fuerza y estas fueron ejecutadas posterior al desarrollo de la última sesión lo que hacía que el cansancio fuera más notorio en cada uno de ellos, también dentro del programa de acondicionamiento físico se aplicaron pocas pruebas que trabajaran esta capacidad pues como había alcanzado una valoración inicial satisfactoria nos enfocamos en estimular y potenciar otras capacidades.

Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional fuerza.

Grafica de barras.



El test de fuerza se desarrolló con 7 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora, el promedio arrojado fue de 1,83 m, que contrastado con la batería de calificación se encuentran en un estado Muy Malo, esto nos lleva a aplicar dentro del programa actividades que permitan potenciar esta capacidad física condicional en cada uno de ellos, pues es de vital importancia para las actividades que realizan en su diario vivir y al igual que las niñas necesitan de un trabajo satisfactorio y constante.

Dentro de estos resultados logramos observar que se encontraron factores que influyen considerablemente en los niños: al coger el balón de 3kg lo dejaban caer con facilidad, en sus rostros reflejaban expresiones que indicaban que estaba pesado y al hacer el lanzamiento, el balón dominaba el cuerpo de ellos y dificultaba lanzarlo lo más lejos posible, pero a comparación de las niñas ellos tenían una actitud que los motivaba a soportar el peso, pero la cual no fue suficiente para alcanzar un buen resultado.

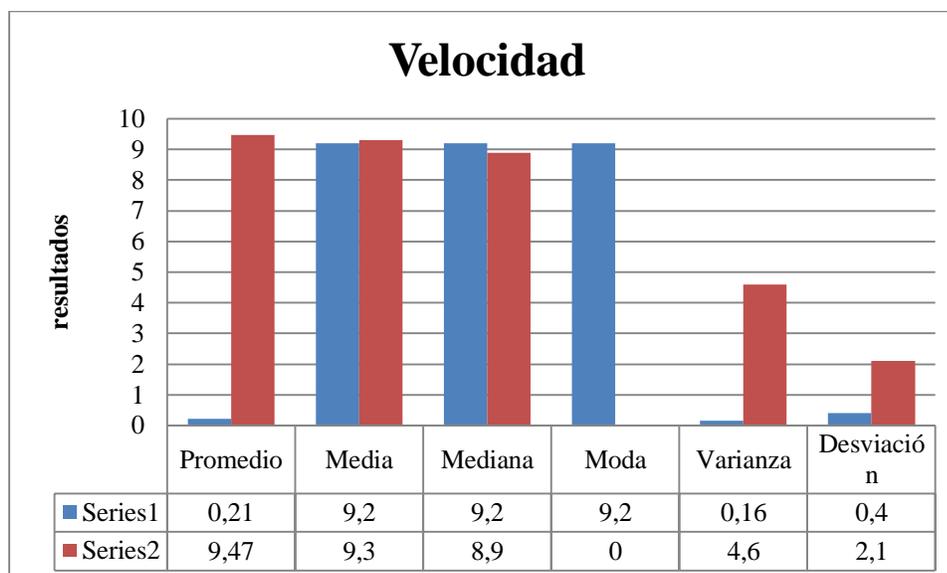
Al realizar el pos tests de fuerza con un total de 5 estudiantes del grado cuarto dos de la Ssede Maria Auxiliadora logramos obtener un promedio de 1,67 que contrastado con la batería de calificación se encuentran en un estado muy malo, lo que nos lleva a deducir que no lograron avanzar en los resultados obtenidos de la prueba inicial pre test.

Para esta ocasión se encontraron factores que influyeron en estos resultados como: para este día faltaron dos estudiantes y fue notorio que a comparación con las niñas, ellos lograron resultados mínimos pues se encontraban cansados por las actividades realizadas en la sección de una hora antes del pos test, pero nos llama la atención que durante de esta sección se trabajó la capacidad de la fuerza y los resultados no fueron los mejores, los niños también expresaban una actitud de cansancio y fatiga que hacía que el lanzamiento del balón de 3kg fuera algo difícil, muchas también inclinaban su cuerpo tratando de realizar un movimiento más largo pero como esto no era permitido dejaban caer el balón a los pies de ellos.

El tiempo también es un factor que sin duda durante el programa nos retrasó este proceso puesto que muchas veces no se podía enfatizar o intencionar las actividades por que este nos retrasaba lo planeado, en algunos casos la actitud frente a las actividades de esta capacidad era compleja lo que no ayudaba a el fortalecimiento de misma, esto también se da por el horario con el que cuenta el área de educación física pues se ve a las dos últimas horas del día viernes y los niños se encuentran en un estado de agotamiento por la carga académica.

Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional velocidad.

Grafica de barras.



El test de velocidad fue desarrollado con 7 niños de la sede María Auxiliadora del grado cuarto dos, en donde obtuvieron un promedio de 9,47sg que contrastado con la batería de calificación se encuentran en un estado Muy Malo, lo que nos conduce a trabajar esta capacidad física condicional de manera constante dentro del programa que vamos a trabajar. Además observamos como investigadoras que hay factores que influyen en los resultados como: el mal manejo que tienen de la respiración lo que fácilmente les genera, fatiga y cansancio, competían entre sus mismos compañeros y al ver que no sobrepasan a su contrincante se generaban disgustos que afectaban el segundo intento.

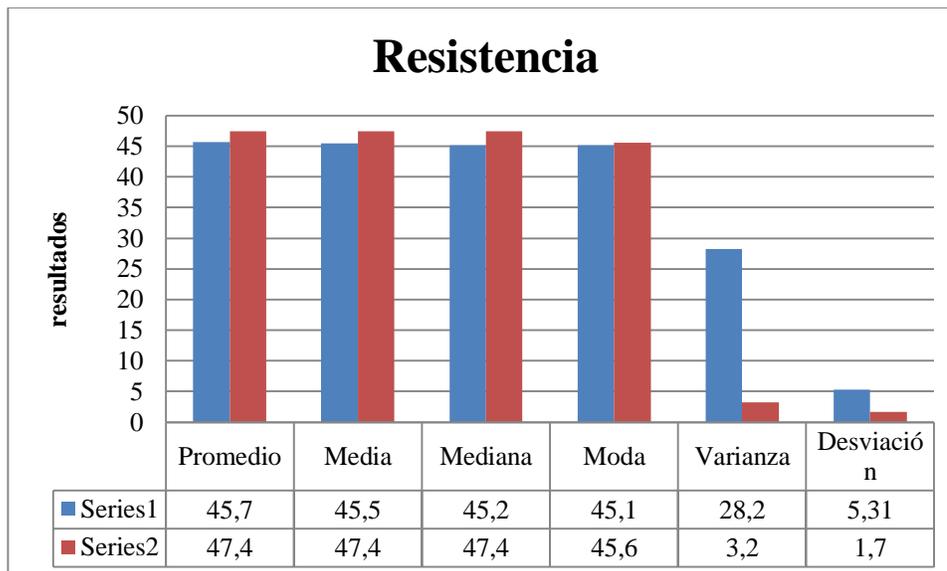
La falta de hidratación también fue un factor que influyó tanto en niños como en niñas y el calor que hacía en esa mañana provocó que también se cansaran de manera rápida y algunos en casos extremos llegaron al encuentro y luego de haber ejecutado la prueba expresaban que no habían desayunado pues no estaban acostumbrados a comer tan temprano. Teniendo en cuenta lo anterior todo repercutió en los resultados finales de cada uno de los estudiantes pues si el cuerpo no se encuentra en óptimas condiciones para desarrollar una actividad deportiva esta no va a generar un puntaje satisfactorio.

Al realizar el pos test de velocidad con un total de 5 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora se logró obtener un promedio de 9,47 que contrastado con la batería de calificación clasifica a los niños en un nivel de Muy Malo, esto nos deja ver que los resultados no cambiaron según la prueba inicial pero las niñas lograron avanzar de manera amena a comparación

con los hombres gracias al desarrollo de las actividades del programa de acondicionamiento físico. Dentro de estos resultados hay factores que influyen de manera considerable en el alcance de los resultados como: en este día faltaron dos estudiantes que hacían que la población cambiara y por ende el promedio quizás disminuyera, además nos preocupa estos resultados en los niños en especial puesto que la mayoría se encuentra inscritos a la escuela de fútbol del municipio y no dejan ver el alcance de lo aprendido aquí, otro factor que se evidencia es el cansancio físico y el manejo no adecuado de la respiración lo que genera en ellos una fatiga muy rápida lo que no permite que el niño tenga un buen resultado y momento cómodo a la hora de realizar la actividad.

Análisis del tests de entrada y salida en niños capacidad física condicional resistencia.

Grafica de barras.



El test de resistencia se llevó a cabo con 7 niños del grado cuarto dos de la sede María Auxiliadora, el promedio arrojado fue de 47,4 que comparado con la batería de calificación se encuentran en un estado Bueno, esto nos invita a seguir fortaleciendo esta capacidad condicional para que logren llegar a un estado excelente y se puedan ubicar junto con las niñas.

La capacidad física de resistencia en los niños es de suma importancia pues esta favorece considerablemente su crecimiento, además se necesita de manera constante pues los hombres poseen una contextura muy gruesa lo que hace que se requiera dominancia en esta capacidad para

llevar a cabo sus labores de manera más suave y no se presenten dificultades físicas cuando se desarrollen acciones de este tipo.

Al realizar el pos test de resistencia con un total de 5 niños del grado cuarto dos de la Sede María Auxiliadora logramos obtener un promedio de 47,4 que comparado con la batería de calificación se encuentran en un estado Bueno, es decir este se mantiene estable con la prueba inicial, lo que nos genera gran satisfacción pues lo más importante fue que mantuvieron su posición adquirida en pre test , cabe decir que la implementación del programa de acondicionamiento físico repercutió de manera positiva en cada uno de los niños pues mantienen una buena resistencia en todas las actividades planteadas.

Dentro de estos resultados cabe resaltar que hubieron factores que influyeron como: en este día se contó con la ausencia de dos niños con los cuales vario el promedio arrojado, el pos test fue la última actividad que se realizó y ellos ya se encontraban un poco agotados ya que era evidente en cada una de sus expresiones faciales.

Conclusiones

- ✓ Los estudiantes evaluados obtuvieron un desempeño físico normal de acuerdo a criterios como sexo, edad y peso, puesto que hay que tener en cuenta que el organismo puede ser entrenado a cualquier edad, pero con una eficacia y eficiencia diferente, ya que existen fases sensibles que hacen referencia al periodo donde es más favorable el desarrollo de las capacidades físicas condicionales.

- ✓ Con la aplicación del programa de acondicionamiento básico se pudieron identificar algunos factores que influyeron negativamente en los resultados de las pruebas estandarizadas tales como: el manejo de la respiración, la actitud de algunos de los niños en cuanto a exclusión de sus compañeros para realizar las actividades, la impuntualidad para cumplir con los horarios acordados.

- ✓ La capacidad física de flexibilidad evaluada a través del test de Wells debe mejorarse en cuanto al manejo de su cuerpo para realizar diferentes posiciones u orientarse, otro de los aspectos es la elasticidad de pierna, cintura y brazo, dado que la mayoría de los estudiantes evaluados se encuentran en un desempeño promedio en las niñas y bueno en los niños.

- ✓ La capacidad física de resistencia evaluada a través de la prueba Course Navette, presenta unos resultados estables en el pre-test y el pos-test, con una valoración de bueno. Aunque esta capacidad debe mejorarse a través de ejercicios o juegos de larga duración, que adapten sus organismos para recorrer grandes distancias puesto que presentaban fatiga constantemente.

- ✓ La capacidad física de velocidad evaluada a través de la prueba de 50 metros presenta resultados negativos en los niños que van desde lo normal a muy malo y en las niñas de muy malo a normal. Por lo que es importante trabajar continuamente esta

capacidad, realizando distintas actividades que mejoren los desplazamientos y la velocidad de reacción.

- ✓ La capacidad física de fuerza evaluada a través de la prueba del balón medicinal, presenta resultados neutros en los niños ya que mantuvieron su posición inicial de muy malo y las niñas van desde lo muy malo a malo, por lo que es primordial realizar diferentes ejercicios que la potencialicen considerando las cargas y volúmenes de acuerdo a la edad de los estudiantes.

Recomendaciones

- ✓ Es importante realizar periódicamente las diferentes pruebas estandarizadas de evaluación física, las cuales están enfocadas hacia la valoración de las capacidades físicas condicionales. Estas permiten llevar un seguimiento apropiado de dichas capacidades antes, durante y después los periodos de entrenamiento deportivo.
- ✓ Se sugiere a los maestros, que se dé continuidad al proceso del fortalecimiento de las capacidades físicas condicionales dentro del área de la Educación física, ya que contribuyen al mejoramiento del desarrollo motor y psicosocial de los estudiantes.

Referencias bibliográficas

- Beltran, J. O. (2006). Revistes Catalanes amb Accés Obert (RACO). Recuperado el 17 de julio de 2019, de Revistes Catalanes amb Accés Obert (RACO):
<https://www.raco.cat/index.php/ApuntsEFD/article/view/300864/390309>
- Infante, A. (2014). docplayer.es. Recuperado el 15 de 03 de 2019, de Enseñanza de las capacidades condicionales a partir de preferencias sensoriales:
<https://docplayer.es/15019716-Ensenanza-de-las-capacidades-condicionales-a-partir-de-las-preferencias-sensoriales.html>
- Palacios, J. M. (2013). las capacidades físicas coordinativas y su incidencia en la práctica de cultura física en los estudiantes de 10 y 12 años de la unidad Marina Castillo de Yépes en el periodo lectivo 2012 - 2013. Pereira.
- PEI. (2018). Innovaciones en el campo educativo que fomentan el pensamiento crítico investigativo. Riosucio.
- Rosero, C. X. (2011). propuesta de entrenamiento de capacidades condicionales en los periodos sensibles de los niños de 10 a 12 años de edad de la academia Alfaro Moreno Cuenca. Cuenca Ecuador.
- Ruiz, J. C. (2016). fortalecimiento de las capacidades condicionales en los estudiantes del grado noveno dos en la institución educativa técnica Jacinto Vega Santa María. Boyaca.
- Seijas, G. (28 de 07 de 2014). reunir.unir.net. Recuperado el 15 de 02 de 2019, de Trabajo de las capacidades físicas básicas a través del juego (unidad didáctica):
<https://reunir.unir.net/bitstream/handle/123456789/2621/seijas%20albir.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Vallejo, L. (2002). Cienciadeporte.com. Recuperado el 10 de 03 de 2019, de “desarrollo de las condiciones físicas y sus efectos sobre el rendimiento físico y la composición corporal en niños futbolistas”:
<https://www.cienciadeporte.com/images/congresos/madrid/Rendimiento%20Deportivo/Entrenamiento%20Deportivo/DESARROLLO%20DE%20LA%20CONDICION%20FISICA%20EN%20NI%20OS%20FUTBOLISTAS.PDF>
- Villar, A. d. (1987). Los factores que determinan la condición física de un individuo y le orientan o clasifican para la realización de una determinada actividad física y posibilitan mediante el entrenamiento que un sujeto desarrolle al máximo su potencial físico.

Anexos**Anexo # 1.****SEMANA DE OBSERVACION**

Objetivo	Evaluar las capacidades condicionales en la que se encuentran los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.
Estudiantes maestras	Daiana Milena Morales Cañas, Laura Patricia Bueno, Vanessa Duque
Fecha	8 de marzo del 2019

	FUERZA	Si	No	A veces
11	Levanta objetos pesados con facilidad			
22	Mueve y arrastra objetos con facilidad			
33	Levanta su peso corporal			
44	Mantiene una buena posición y respiración cuando realiza alguna actividad física			
55	Al momento de hacer repeticiones mantiene su fuerza inicial			

	RESISTENCIA	Si	No	A Veces
11	El estudiante sostiene algún objeto durante varios minutos sin dejarlo caer.			
22	Cuando hace ejercicios repetidos de correr lo lleva a cabo sin ningún problema o hay inconvenientes			
33	Su sistema cardiovascular es apto para realizar los ejercicios			
44	Vence el cansancio con tal de terminar la actividad			
55	Tiene una posición adecuada al momento de trotar			

	VELOCIDAD	Si	No	A veces
1	El estudiante realiza movimientos rápidos			
2	Los músculos reaccionan adecuadamente ante la actividad física			
3	Hay buen manejo entre la coordinación y los movimientos			
4	Mantiene la misma velocidad cuando hace diferentes ejercicios			
5	Realiza movimientos rápidos o lentos de acuerdo a su peso corporal			

	FLEXIBILIDAD	Si	No	A veces
1	Tiene buena elasticidad muscular			
2	Cuenta con un buen movimiento de acuerdo con sus articulaciones			
3	Mueve libremente su cuerpo sin presentar molestia alguna cuando realiza ejercicios			
4	Cuando hace estiramientos presenta dificultades			
5	Durante los ejercicios hay buen manejo de la flexibilidad por parte del estudiante			

Anexo # 2**Encuesta a padres de familia de la sede María Auxiliadora grado cuarto dos.**

Esta encuesta se realiza con el objetivo de tener una caracterización previa de los estudiantes con quienes se llevara a cabo el proyecto de investigación, dentro del área de educación física por parte de las maestras en formación de la escuela Normal Superior.

A continuación se solicita diligenciar la siguiente información de manera completa.

Caracterización del estudiante.

Nombres y Apellidos: _____

Fecha de Nacimiento: _____

Sexo: __Femenino __ Masculino.

¿Cuál es la edad de su hijo?: _____

1. ¿su hijo practica alguna actividad deportiva durante su tiempo libre?

___ SI ___ NO

¿Cuál o cuáles? _____

2. ¿Hay antecedentes de enfermedades dentro de su núcleo familiar y que enfermedad padece su hijo?

___SI ___ NO

Si su respuesta es sí que de las siguientes enfermedades padece. (Si hay más fuera de estas menciónelas en el la línea después de las enfermedades mencionadas

DIABETES _____

CANCER _____

HIPERTENSIÓN ARTERIAL _____

ENFERMEDADES AUTOINMUNES

PROBLEMAS CARDÍACOS _____

COLESTEROL ALTO _____

OTRAS: _____

¿Su hijo padece actualmente una enfermedad? ___ SI ¿Cuál? _____ NO_

3. ¿Cuál es el lugar de residencia?

Rural: SI ___ NO ___ dirección _____

Urbano: SI ___ NO ___ dirección: _____

4. ¿Qué estrato socioeconómico es usted?

Entre 1 y 2. SI ___ NO ___ entre 3 y más SI ___ NO ___

5. ¿Autoriza usted a su hijo para que asista a los encuentros con las maestras en formación los días martes en jornada extra clase?

SI ____ NO ____

¿Por qué? _____

Fecha de realización: _____

Anexo # 3.

Programa de Acondicionamiento Básico para El Fortalecimiento De Las Capacidades
Condicionales En Estudiantes Del Grado 4º.

Daiana Milena Morales Cañas.

Laura Patricia Bueno.

Leidy Vanesa Duque Trejos.

Escuela Normal Superior Sagrado Corazón.

Programa de Formación Complementaria.

Año 2019.

Riosucio – Caldas.

INTRODUCCIÓN.

La Educación Física, dentro del Plan de Estudios en la Educación Básica, representa un área pedagógica que contribuye favorablemente al desarrollo armónico del estudiante, mediante la práctica constante de la actividad física y deportiva.

Está área orienta y proporciona al educando elementos beneficiosos para la actividad motriz, el desarrollo de las capacidades físicas condicionales que responde al interés y necesidad de movimiento corporal que cada persona posee, con la intención específica de lograr el estímulo y desarrollo de habilidades, hábitos y actitudes que se manifiestan en la calidad de su participación en los diferentes ámbitos de la vida y son necesarias para el aprendizaje permanente.

Dentro de este documento podrán encontrar actividades que ayudan a los niños de edad infantil a fortalecer cada una de las capacidades físicas condicionales, ya que ellas son de vital importancia para su desarrollo corporal, inclinación deportiva y mejora de la salud física; es importante resaltar que cada una de las capacidades necesitan un trabajo diferente, pero de manera articulada para que sus efectos sean satisfactorios y notorios en las actividades del diario vivir.

Las actividades que aquí se exponen deben ser trabajadas de manera cuidadosa y constante, atendiendo al interés que los niños requieren para que así ellos se sientan satisfechos y los resultados sean visibles y favorables, también recomendamos que en esta etapa sensible de desarrollo las actividades se deben llevar a cabo de manera repetitiva y suaves para evitar una lesión o realización de un mal entrenamiento.

Tabla de contenido	3
Introducción	2
Desarrollo de la sesión 1	4
Desarrollo de la sesión 2	7

Desarrollo de la sesión 3	9
Desarrollo de la sesión 4	11
Desarrollo de la sesión 5	13
Desarrollo de la sesión 6.....	15
Desarrollo de la sesión 7.....	18
Desarrollo de la sesión 8.....	20
Desarrollo de la sesión 9.....	22
Desarrollo de la sesión 10.....	24
Desarrollo de la sesión 11.....	26
Desarrollo de la sesión 12.....	27
Desarrollo de los test.....	30
Test de fuerza.....	30
Test de resistencia.....	31
Test de velocidad.....	32
Test de resistencia.....	33
Anexos fotográficos.....	34

Sesión 1.

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.

Fecha: 12 de marzo del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad de flexibilidad	Materiales: personal humano, colchoneta, silla o banco

Momento inicial (calentamiento)**Duración 10 min.**

Realizar un leve trote con el fin de elevar la temperatura corporal y la frecuencia cardiaca; luego haremos un estiramiento de los diferentes segmentos corporales (iniciando con la cabeza y terminando en los pies).

Desarrollo: (momento central)**Duración 40 min.**

Las actividades se llevaran a cabo por medio de circuitos.

1. Como primera actividad los estudiantes se acostarán sobre una colchoneta o un lugar plano con las rodillas flexionadas y unidas, apretando los glúteos, mientras se llevan hacia arriba a la vez que inspira para así contraer los músculos abdominales, es importante mantener la espalda recta contra la colchoneta o el piso. Se repite por 10 veces, sosteniendo los glúteos por 15 segundos.
2. Sentados con los pies estirados y separados a la anchura de los hombros, deberán doblar la cintura y flexionarse hasta tocar los dedos de los pies realizando además de esto presión abdominal. Esto lo deberán repetir 10 veces por 15 segundos.
3. Sentados en parejas uno frente al otro, estiraran los pies a la anchura de los hombros y los

juntan con los del compañero, la cintura debe estar en una posición recta, se inicia tomándose de las manos para poder balancearse uno sobre el otro realizando un estiramiento prolongado sin tensionar las rodillas esta acción se repite 10 veces por persona durante 3 minutos. (Recomendación para este ejercicio deberán trabajar los estudiantes que tengan la misma estatura).

4. Luego se ubicaran de manera individual parados de forma recta, separando los pies a la anchura de los hombros y la mano izquierda intentara tocar el pie izquierdo sin doblar la rodilla esta posición se mantendrá por un minuto y luego se tocara el pie derecho con la mano derecha durante un minuto. Y al final se harán variaciones en donde primero se iniciara con el lado izquierdo y de manera inmediata se pasara al lado derecho durante tres minutos.
5. Se ubicaran tomando la posición inicial de la actividad anterior y doblaran la rodilla izquierda, estiraran el pie derecho hacia atrás y colocaran sus manos en la rodilla izquierda esta posición la conservaran durante 1 minuto sin moverse, luego se repetirá lo mismo con el otro pie durante otro minuto. Al final esta posición se realizara más rápido para poder flexionar los músculos de las piernas. Este ejercicio se repetirá durante dos minutos.
6. Acostados en posición boca arriba con las manos apoyadas en la cabeza y las piernas completamente extendidas; subirán primero una pierna sin flexionarla y sin que la pelvis gire hacia atrás, sostendrán esta posición durante 15 seg, luego realizaran el ejercicio con la otra pierna. Este ejercicio lo repetirán 4 o 6 veces con cada pierna
7. Sentados en una silla o banco, con las rodillas y los pies bien separados se inclinaran hacia

adelante inspirando hasta que los brazos y la cabeza queden colgando. Deberán Permanecer en esta posición durante 15 seg, luego levantan el cuerpo lentamente Y Realizaran 4 repeticiones.

8. Sentados erguidos en una silla con las rodillas y los pies separados, contraerán el abdomen, inclinando el cuerpo al lado derecho y estirando la mano izquierda hacia el piso; esta acción la repetirán con el lado izquierdo y la volverán a desarrollar 6 veces durante 20 o 30 seg.
9. Sentados en un banco, con los pies separados y cruzados a la anchura de los hombros, contraerán el abdomen con fuerza, girando el tronco hacia la derecha; esta posición la conservaran durante 15 seg y la repetirán 6 veces a cada lado

Momento final (vuelta a la calma)

Duración: 10 minutos

Acostados en una colchoneta y adoptando una posición cómoda, realizaran ejercicios de movilidad articular.

Desarrollo de la sesión 2

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.

Fecha: 15 de marzo del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad de flexibilidad y fuerza	Materiales: imágenes y recorte de letras, personal humano, pelotas, cuerda.

Momento inicial: (calentamiento)**Duración:** 10 minutos.

Acostados en el piso en posición supina, flexionar la pierna derecha, llevando la rodilla lo más cerca posible al pecho, manos extendidas a los lados mientras sostiene por 20 seg. 5 repeticiones. Realizar el mismo procedimiento con la pierna izquierda.

Acostados en posición supina, abrazar las rodillas que están flexionadas sobre el pecho y realizar balanceo adelante y atrás. 10 repeticiones.

Acostados en posición supina, con las rodillas flexionadas y separadas, inspire levantando la pelvis a la vez que contrae los músculos abdominales y los de la cadera, y el mentón contra el pecho. Levante la cabeza y los hombros hasta una altura media y estire los brazos hacia los pies. Sostener esta posición durante 15 seg y luego vuelva lentamente a la inicial. Repita 5 veces

Momento central: (desarrollo)**Duración:** 43 minutos

1. Los estudiantes conformaran 4 equipos los cuales deberán estar integrados de manera equitativa, se ubicaran en la línea de salida en fila, el primero de la fila deberá ser el líder del grupo el cual cuando la maestra de la orden de salida correrá hasta el otro lado y sin mirar tomara uno de los papeles que allí se encuentra, volverá donde se encuentra su grupo y con sus cuerpos formaran lo que allí les pidan (figura geométrica o palabras monosílabas) quien la forme de manera correcta y al final haya acumulado seis intentos positivos gana el juego.

2. Posteriormente se repartirán los estudiantes en dos equipos, para ello se enumeraran de 1 y 2 así pues el equipo 1 comenzaran la actividad imitando “caballos” y el numero 2 será quien se le montan a su compañero que se llamaran “jinete”. El equipo 2 tendrá una pelota e intentaran pasar esta pelota el máximo número de veces entre ellos, los caballos intentaran evitar los pases esquivando oportunidades. Cuando la pelota cae al suelo se cambian de actuación (el equipo numero 2 llevara al equipo numero 1). Al final ganara el quipo cuyos puntos acumulados lleguen a tener 5 pases
3. Luego se realizara lanzamientos de una cancha a otra, de manera que pase por encima de una cuerda de aproximadamente 2 metros del suelo, como imitación del voleibol, quien logre pasar la pelota al otro lado gana y el equipo que la deje caer le dará su puntuación al equipo contrario.
4. Para iniciar se organizaran los estudiantes por 4 equipos con el mismo número de participantes combinados entre niños y niñas, primero saldrán 2 equipos y se ubicaran en sus lados respectivos, la maestra lanzara la pelota desde la mitad de la cancha, el equipo que primero toque el balón comienza el juego donde solo utilizaran sus manos para hacer avanzar la pelota. Los lanzamientos deberán ser siempre por encima de la cuerda. Acabados 5 minutos quien tenga el mayor número de puntos acumulados gana, luego saldrá el otro equipo y al final saldrán los ganadores para determinar al final el mejor.

Momento final: vuelta a la calma

Duración: 7 minutos.

Los estudiantes realizarán ejercicios respiratorios y caminarán por el espacio durante 2 minutos luego se organizarán en círculo para realizar el ejercicio de la bicicleta con su cuerpo.

Sesión 3.

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 15 de marzo del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad de resistencia y velocidad.	Materiales: personal humano, cuerdas, aros.

Momento inicial: (calentamiento).

Duración: 5 minutos

Toma de la frecuencia cardíaca en reposo, después realizar un trote suave alrededor de la cancha durante 10 minutos.

Acostado en posición prona, el cuerpo estirado, las manos planas contra el piso y separados a la anchura de los hombros; arqueé el cuerpo, manteniendo la pelvis contra el piso durante 15 seg. 10 repeticiones.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 45 minutos

1. Alrededor de la cancha encontrarán varias pruebas, en la primera tendrán algunos aros en el suelo, los estudiantes deberán pasar por encima de ellos y para ello sujetarán uno de sus pies realizando saltos de un aro a otro sin tocarlos hasta llegar al final. Al llegar al otro extremo realizarán lo mismo pero con el pie contrario.

Al terminar se organizara en parejas y se ubicaran al frente de la cuerda ambos deberán saltar en igual tiempo realizando el mayor número de saltos sin equivocarse quien pierda deberá hacerse al final y esperar su turno. Al final encontrarán otra cuerda ubicada de lado a lado, los estudiantes pasaran por debajo de esta sin tocarla y sin arrastrarse por el suelo.

2. En esta actividad los estudiantes deberán pasar por encima y por debajo de los compañeros en el menor tiempo posible para ello se conformaran dos grupos con igual cantidad de integrantes y se acomodaran en filas tomando distancia el primero estará agachado y el segundo tendrá sus pies abiertos un poco más que la anchura de sus hombros y así consecutivamente todos. El último es el que inicia pasando por debajo de los pies de sus compañeros y saltando por encima de los que se encuentran agachados al llegar se ubicara delante de la fila. Al final ganara quien primero termine y lo haya realizado de manera correcta.

3. Por parejas los estudiantes se ubicaran antes de la línea de salida, cuando se dé la orden de salida deberán competir con otras parejas uno de ellos se acomodara en forma de ganeo, el otro compañero deberá coger los pies de su compañero de manera cuidadosa, cuando lleguen al final de la meta cambiaran de rol, al final la pareja que vuelva al punto de inicio en el menor tiempo y que haya realizado el recorrido de manera correcta será la ganadora.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 5 minutos

Los estudiantes realizarán ejercicios respiratorios en diferentes posiciones para al final desplazarse a su respectiva aula.

Sesión 4.

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 29 de marzo del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad fuerza y velocidad.	Materiales: personal humano, banderines de diferentes colores, estopas, tiza, pelotas.

Momento inicial: (Calentamiento)

Duración: 10 minutos

Realizar un leve trote con el fin de elevar la temperatura corporal y la frecuencia cardíaca; luego de hacer un estiramiento de los diferentes segmentos corporales; (iniciando por la cabeza y terminando en los pies).

Momento central: (Desarrollo)

Duración: 45 minutos

1. Se forman dos equipos y se organizarán en hileras, detrás de una línea de partida. Frente a cada hilera, a 1 metro de distancia, se colocan tres banderitas de diferentes colores. A la señal del maestro sale el primer niño de cada hilera saltando y bordeando cada bandera; al terminar regresan corriendo y se incorporan al final de su hilera. El siguiente niño inicia su recorrido cuando el que le antecede esté bordeando la segunda bandera, y así sucesivamente hasta que todos hayan realizado el recorrido. (El juego también se puede realizar saltando con una sola pierna)

2. Cada equipo se subdivide en dos hileras, una frente a la otra y se marca el terreno con dos líneas paralelas separadas entre sí a 3 m. Los equipos ya subdivididos se colocan uno frente al otro y detrás de cada línea, el primer alumno de cada hilera estará dentro de una estopa y con sus manos sujetara la estopa a la medida de su cintura.

A la señal de la maestra el primer alumno de cada hilera comienza a saltar en dirección al que tiene en frente, cuando llegue a la línea se quita el saco, lo entrega al alumno que le corresponde y se coloca al final. El compañero se introduce en al saco y realiza la misma actividad y así sucesivamente. Gana el equipo que termine primero y si se produce una caída se comenzará de nuevo desde el inicio.

A la señal de la maestra se comienza la persecución, donde los alumnos del equipo A se llaman (perseguidores) y tratarán de tocar a los alumnos del equipo B (perseguidos) antes de que lleguen a la línea final. Después de cada captura de presa, los perseguidores pasan a ser perseguidos y viceversa. Cada perseguido tocado antes de la línea de llegada, representa un punto para los perseguidores. Gana el equipo que más puntos acumule. El estudiante que salga adelantado a la señal de la maestra, representa un punto para el equipo contrario.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 5 minutos

Este momento se desarrollara por medio del juego el gusano donde se hacen 3 o 4 grupos, todos los miembros del grupo se tumban boca arriba formando un gusano, el último del grupo se pone en los pies una pelota que debe pasarse al pie de sus compañeros sin ayuda de sus manos, hasta llegar al último integrante del grupo gana el equipo que antes termine.

Sesión 5.

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 29 de marzo del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad de velocidad.	Materiales: personal humano, banderitas, tiza, pelotas, estopas, bombas, cuerda, pañuelo.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 5 minutos

Este momento se comenzara por medio de un juego relevo de parejas. Para él se forman equipos en hileras y por parejas detrás de una línea de salida. Frente a cada equipo y a una distancia determinada por la maestra se coloca una banderita.

A la señal de la maestra, la primera pareja de alumnos de cada equipo sale y corre hacia la banderita tomados de las manos. Cada vez que el maestro dé una palmada, las parejas que corren dan una vuelta en el lugar y continúan la carrera para dar un rodeo a la banderita. Durante la carrera de regreso también se darán palmadas. Al llegar a la línea de salida se colocan al final de

su equipo y la pareja que se encuentra esperando sale a realizar la misma actividad y así sucesivamente, hasta que todos los equipos finalicen. Gana el equipo que primero termine.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 50 minutos

1. Luego se forman equipos en hileras detrás de una línea de partida. A una distancia determinada por la maestra y frente a cada hilera se dibuja un círculo, dentro de este se colocan dos pelotas.

A una señal de la maestra el primer niño de cada hilera sale corriendo hacia el círculo, recoge las dos pelotas, regresa corriendo a entregársela al siguiente niño y se incorpora al final de su hilera. El niño que recibe las pelotas corre y las deja dentro del círculo regresando a tocar al próximo compañero. Gana el equipo que primero termine y realice correctamente la actividad. (Las pelotas deben ser entregadas (no tiradas) al niño que comienza el recorrido)

2. Luego los niños se dividen en dos grupos. Cada uno de ellos contará con una estopa la cual deben sujetar entre la pareja. A cada grupo se le hará entrega de una bomba, está la deben pasar a su compañero balanceándola sin dejarla caer y así sucesivamente hasta que llegue a la última pareja de su grupo. Gana quien no la haya dejado caer durante todo el recorrido.
3. Por parejas pasaran al frente, donde habrán dos cuerdas y en el medio de ellas se encontrará un pañuelo, cuando la maestra de la orden los dos participantes saldrán corriendo para coger el pañuelo, el niño que lo coja y llegue donde está su equipo tendrá un punto para su grupo y así sucesivamente hasta que todos realicen la actividad y al final ganara el equipo que más veces haya obtenido el pañuelo.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 5 minutos

Comenzaran trotando por todo el espacio luego caminaran de manera progresiva y al final caminaran lento hasta llegar a sentarse y luego se acostaran en el espacio para que en esta posición comiencen a regular su respiración.

Sesión 6

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 26 de Abril del 2019	Grado: cuarto dos
Contenido: Capacidad de flexibilidad y resistencia.	Materiales: personal humano, pito, tiza, cinta, tela, colchoneta, pimpones, baldes

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

Se realizaran ejercicios de estiramiento comenzando de los pies hasta la cabeza, luego se centraran en el suelo formando un círculo y realizaran ejercicios de flexibilidad acompañados de resistencia donde su estiramiento estará acompañado del tiempo que logre mantenerse en esa posición o el número de veces que la logre realizar.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 45 minutos

Continuamente se hará una fila en la mitad de la cancha con todos los integrantes del salón, seguidamente se enumerarán diciéndoles que los números pares deberán dirigir su cuerpo y mirada

hacia el lado derecho y los impares hacia el lado izquierdo ya colocados en posición inicial, se explicarán la actividad.

Parados, deberán apoyar sus manos en el suelo, de manera que su cadera quede arriba, se trasladan hacia el costado de donde les corresponda (derecho) (izquierdo) sus pies no deben pasar sus brazos, de manera que deben procurar llevarlos rectos, escucharán un pitazo y será la alerta de salida, así pues, se desplazan caminando en sus cuatro extremidades hasta la línea final, cuando lleguen se levantarán suavemente, se voltean para nuevamente realizar esta actividad.

Se realizarán 5 repeticiones de esta actividad, pasándose intercalados por sus compañeros esta vez llegando no hasta la mitad sino hasta el final de la línea opuesta. Cada repetición se irá complejizando ya que gana el equipo quien logre llegar más rápido a la línea.

1. En el corredor de la escuela se realizará la siguiente actividad, llamada carrera de cangrejos. En esta actividad, se repartirán los estudiantes de manera que queden de 4 integrantes y elegirán una pareja con quien deberá realizar la actividad, los dos deberán estar detrás de la línea de salida.

Para la realización de dicha actividad, uno de los estudiantes deberá acostarse bocabajo, mientras que el compañero estará detrás de él arrodillado y agarrado de sus pies. Lo que debe de hacer el estudiante que esta acostado será tratar de llevar arrastrado hacia la línea final a su compañero quien esta arrodillado, utilizando todas las fuerzas de sus brazos, y compitiendo de igual manera con su otro equipo. Saldrá al momento de que la maestra pite.

2. Luego se organiza el grupo en 2 subgrupos y en fila cada uno elige su pareja para poder atarse los tobillos con cinta tela y se ubicaran detrás de la línea de salida. Al escuchar el

primer pitazo los estudiantes deberán de salir caminando lento hasta el otro extremo, se ubican detrás de la línea que se encuentra en ese lugar y se devolverán caminando muy rápido, al volver a la línea de salida, harán el recorrido corriendo sin caerse y lo más rápido posible, al final esperaran a su grupo para saber quién gano el juego. (si los estudiantes se caen vuelven a repetir el recorrido desde el inicio)

Momento final: (vuelta a la calma)

Los estudiantes comenzaran a realizar lanzamientos de balón a la sesta con tres oportunidades para encestar, de esta manera se divide los estudiantes por grupos los que lograron encestar y los que no para dar inicio a la siguiente sesión dando apertura además con esto a la actividad siguiente.

Sesión 7

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 26 de Abril del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de fuerza y resistencia	Materiales: Personal humano, balones, pito, sillas, cuerda, colchonetas, pimpones, baldes, pañuelo, cucharas.

Momento inicial: (Calentamiento)

Duración: 10 minutos

Lanzamiento con balones, para ello se colocará un estudiante al frente del otro, cada uno con un balón y ambos al sonido del pito, lo lanzaran a su compañero, con diferentes variantes, se inicia por encima de la cabeza con 20 repeticiones, lanzamiento desde el pecho con 20 repeticiones, desde las rodillas pero con ellas bien flexionadas 20 repeticiones, desde atrás con 20

repeticiones, desde el lado derecho 20 repeticiones y desde el lado izquierdo otras 20 repeticiones. Si en algún momento cae el balón deberán volver a empezar el conteo.

Momento central: (Desarrollo)

Duración: 40 minutos

1. Los estudiantes harán una fila india detrás de la línea de salida, de a uno en uno al escuchar el pito saldrán corriendo para pasar por encima de una cuerda, la cual se encuentra atada a dos sillas, de manera que no toquen la cuerda al momento del salto y caerán en 4 colchonetas las cuales están ubicadas una encima de la otra, con el fin de que los estudiantes se tiren y logren quedar sentados para no lastimarse, este salto tendrá un tiempo de 7 seg por persona y quien no lo logre realizar bien deberá volverlo a repetir pero esperando al compañero final.
2. Formaran 4 grupos con igual número de integrantes y se organizaran en una fila india, al frente de ellos se ubicara un compañero sosteniendo un balde, el cual no deberá cambiar de posición mientras sus compañeros realizan el lanzamiento y detrás de ellos encontraran otro balde con un pimpón para cada integrante, a una distancia de 5 metros, cada estudiante deberá tratar de encestar su pimpón en el balde para ello al inicio tendrán 3 intentos con un tiempo de 10 seg cada intento que realice el estudiante.

Gana quien haya enceestado todos sus pimpones en el menor tiempo posible y donde todos sus integrantes hayan participado. Pero quien no lo logre encestar en los tres intentos iniciales quedara de ultimo y antes de volver a encestar deberá hacer 15 sentadillas como penitencia.

3. Deberán formar dos grupos y cada uno se enumera del 1 al 12, con esta organización se organizan en fila india conformando con el integrante del otro grupo parejas. Cuando suene el pito, se ubicaran de espalda a 3 metros de distancia. Cuando escuchen dos pitazos la maestra dirá un número y estos deberán salir corriendo a tomar un pañuelo que se encuentra en el centro. Quien logre traerlo al lado de su grupo gana, no se podrán empujar, ni jalar, todos deben salir, quien acumule 10 puntos gana el juego. En cada salida tendrá 20 seg para tomar el pañuelo y salir corriendo.

Momento final: vuelta a la calma.

Duración: 10 minutos

- Para este momento volverán a su rutina normal por medio del juego el pimpón y la cuchara para ello se puede trabajar en los mismos grupos, los cuales formaran dos filas indias, al frente de ellos encontraran un balde lleno de pimpones, aquí los estudiantes deberán con una cuchara y sin ayuda de sus manos sacar el pimpón en un tiempo de 5seg, luego deberán caminar lo más rápido posible sin dejarlo caer y depositarlo al otro extremo del patio a una distancia de 10 metros. Si lo dejan caer deben volver a empezar. Gana el equipo que en menor tiempo culmine la actividad.

Sesión 8

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 03 de Mayo del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de fuerza.	Materiales: Personal humano, balones, conos, colchonetas, pito.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

- Movimiento articular del cuerpo, iniciando desde los pies con movimiento de tobillos el cual tiene 10 repeticiones por pie, levantarán su cuerpo con la punta de los pies en forma de sube y baja con 10 repeticiones, flexión de pies tocando el piso con las manos y los pies bien flexionados esta posición la conservaran por 1 minuto, movimiento de la cadera 10 repeticiones por cada lado, estiramiento de los brazos al frente, atrás, arriba, abajo a un lado y al otro, con 10 repeticiones, movimiento de hombros con 10 repeticiones y movimiento circular de la cabeza con 10 repeticiones cada lado.
- Cada estudiante deberán tomar una posición de cangrejos, para jugar futbol de cangrejos en donde deberán conducir un balón alrededor de la cancha utilizando sus pies y con la ayuda de sus manos hará avanzar su cuerpo, no podrán empujar a sus compañeros ni tocarlo bruscamente con el pie, todos deberán participar gana quien haga el mayor número de goles o haya obtenido un buen desempeño durante los 4 minutos de juego, es decir aquel grupo en el que sus estudiantes conservaron la posición inicial del juego.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 40 minutos

- Dar 3 vueltas al espacio por medio de pequeños grupos (4 personas cada uno) para evitar empujones o que algún niño se lesione, al finalizar realizarán ejercicios de

respiración controlada, inhalando y exhalando por 15 segundos. Al final se organizarán en los mismos grupos y se ubicarán frente a una de las cuatro colchonetas ubicadas en el espacio y cada una simboliza una estación, las cuales los estudiantes pasarán en forma de carrusel. Y tendrán un tiempo de 10 minutos.

- **1. Estación Fuerza de Atracción:** Por parejas del mismo sexo y con una masa corporal parecida, se acuestan en la colchoneta uno en frente del otro cogiendo la mano derecha de su compañero y realizarán fuerza de brazo, para ello retendrán la fuerza por un tiempo de 60 seg después del minuto, quien baje la mano del compañero será quien califique una mejor puntuación, esto lo repetirán por 8 veces intercalando las manos para descansarlas de la fuerza realizada.

Al terminar estirarán sus brazos y moverán sus muñecas por 10 seg y se deberán desplazar de manera rápida a la colchoneta que indique la maestra al momento de escuchar el pito que indica desplazamiento.

- **2. Estación Fuerza de Empuje:** Los estudiantes se ubicarán por parejas del mismo sexo y de la misma masa corporal, ubicados uno al frente del otro deberán hacer fuerza con su cuerpo, para ello la retendrán por 1 minuto y luego deberán de llevar a su compañero hasta la estación siguiente la cual se encuentra a 10 metros de distancia, apoyándose solamente de las manos y el desplazamiento que permitan sus pies, esto lo repetirán por 7 veces quien acumule mayor puntaje gana en esta estación.
- **3. Estación Fuerza Rápida:** los estudiantes se agacharán tomando una posición conocida como “en cuatro” y tendrán otro compañero al frente formando así una pareja estando así subirán su pie derecho lo más alto posible de una manera rápida, manejando su equilibrio y dominio de sus pies, es decir sube un pie duro con el

levantado por 15 seg y luego sube el otro quien lo alce más alto, bien flexionado y logre durar más del tiempo estipulado gana puntos. Para ello tendrán 12 repeticiones. Al final sacudirán todo su cuerpo para relajarlo y se desplazaran a la otra colchoneta para lograr realizar la última estación.

- **4. Fuerza Abdomen:** Los estudiantes elegirán una pareja uno de ellos se acostara en el suelo de manera recta y boca arriba y doblara sus pies, su otro compañero le tendrá sus pies para que el que esta acostado realice el mayor número de abdominales en 1 minuto luego cambiara con su compañero y cada uno tendrá 5 intentos, gana quien más abdominales realice durante los 5 intentos.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 10 minutos.

- Se ejecutaran ejercicios de aflojamiento muscular para ello sacudirán su cuerpo empezando rápidamente, luego en un término medio y terminaran suavemente, luego estirarán su cuerpo por medio de ejercidos de yoga los cuales consisten en mantener el equilibrio por 1 minuto en cada uno de los ejercicios, contralar la respiración acostados en el suelo para retomar la calma del cuerpo.

Sesión 9

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 03 de Mayo del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de Velocidad.	Materiales: Personal humano, Ula – Ula, cuerdas, pito, balones.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

- Se realizarán movimientos en los pies, continuando con los tobillos, rodillas y caderas cada uno de los ejercicios tendrá una duración 20 seg por cada lado posteriormente cada uno jugará a dominar el balón desplazándolo con los pies, sin dejarlo salir de la pista y llegando al otro extremo en el menor tiempo posible, luego quienes obtengan menor puntuación se unirán conformando un equipo y los ganadores otro, cada uno equipo realizará una fila tomando la cadera de su compañero, los primeros deberán tomar la cola del equipo contrario para poder derrotarlos.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 40 minutos

- Los estudiantes se organizarán en dos grupos y cada uno se ordena en fila, el primero deberá salir y correr al otro extremo tomar el ula- ula que está allí y meterá su mano dentro del ula-ula haciéndolo girar de manera rápida pero además deberá volver corriendo sin dejarlo salir, lo introducirá a la mano de su compañero para darle la salida a este quien deberá moverlo mientras corre a máxima velocidad y lo deja en el punto inicial se devolverá corriendo y le dará la salida a su compañero, quien deberá hacer lo mismo que el primero, al final volverán a iniciar con la mano contraria. Gana quien en menos de 10 minutos haya realizado la actividad de la manera correcta.
- Luego cada grupo se ubicarán en la línea de salida y al frente de la cancha encontrarán un zic-za con conos, banderines y ula - ula lo que deberán hacer es tomarse de la cintura y correr lo más rápido que pueden sin permitir que ninguno se suelte pero a su vez que ninguno toque los obstáculos, este recorrido lo repetirán 2 veces con su respectiva ida y vuelta. Quien menos tiempo se tome para el desarrollo de este durante las dos veces gana y saldrá primero el equipo A y luego el B. teniendo para ello 5

minutos.

- Posteriormente se conformaran dos equipos y el primero del grupo deberán ubicarse en el ula-ula realizando espines por 1 minuto, al terminar saldrá corriendo a tocar el otro extremo a máxima velocidad y se devolverá para tocar la mano a su compañero como señal de salida quien deberá realizar lo mismo. Gana el grupo que primero termine teniendo en cuenta que se desarrollaran 2 repeticiones por persona. Y tendrá un tiempo de 10 minutos.
- Para terminar jugaran futbol en grupos de a cuatro personas pero estas deberán correr para poder realizar goles todos deberán por lo menos que hacer un gol, gana el equipo que más goles acumule. En un tiempo de 10 minutos. Los ganadores realizaran la revancha para definir el grupo que gano en 5 minutos.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 10 minutos

- Los estudiantes trabajaran salto en cuerda por parejas, durante 5 minutos, luego caminaran por el espacio manejando de manera adecuada su respiración, posteriormente se sentaran y regularan la respiración realizando ejercicios de estiramiento y flexión por último se acostaran relajando el cuerpo de manera completa.

Sesión 10

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 10 de Mayo del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de Resistencia	Materiales: Personal humano, cucharas, pimpones, platos, botones, hilo, ula – ula, banderines, cuerdas.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

- Realizar ejercicios de estiramiento desde el pie con el movimiento del tobillo con 10 repeticiones por pie, subir y bajar el pie con 10 repeticiones cada uno, flexión de rodilla y pies sentados en el suelo para estirar el cuerpo con 10 repeticiones cada pie, movimiento de cadera 10 repeticiones cada lado, estiramiento de brazos con 10 repeticiones y por ultimo sacudirán todo el cuerpo por 10 seg.

Continuamente desarrollaran un juego para el cual se conformaran 2 grupos con igual número de participantes los cuales se ubican detrás de la línea de salida formando una fila, cada uno tendrá una cuchara la cual debe permanecer en su boca y sus manos deberán estar siempre atrás del cuerpo; al frente de ellos se encuentra un pimpón en el suelo el primero de la fila saldrá corriendo y tomara el pimpón con la cuchara sin ayuda de las manos, caminara lo más rápido posible y se lo pasara a su compañero quien deberá ir a donde estaba el pimpón y dejarlo en el suelo sin que se mueva y devolverse corriendo para darle la salida a su compañero quien deberá hacer lo mismo que el primer integrante.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 40 minutos

- Se organizan en una fila ordenada, el primero de la final introducirá su mano derecha entre sus piernas para tomar la mano izquierda de su compañero y este segundo introducirá su mano derecha entre sus piernas para sujetar la mano izquierda de su compañero y así consecutivamente, al estar todos atados deberán desplazarse hasta el otro lado de la cancha corriendo y devolverse lo más rápido posible sin soltarse, si alguno se suelta comenzaran desde el inicio y esta acción la repetirán 3 veces para mirar el menor tiempo quien será el ganador.
- Juego de carrera a campo travieso, los estudiantes en sus grupos se organizan detrás de una línea de salida, al frente de ellos encontraran un ula-ula donde deberán realizar como máximo 50 espines por 1 minuto, luego correrán por el lado de dos banderines, al frente encontraran una cuerda donde deberán saltar por 1 minuto. Todos los integrantes deberán realizar las actividades y nunca deberán perder el ritmo. Cada estudiante tendrá 3 minutos para desarrollar la actividad de manera satisfactoria, si falla será el último que la ejecute.
- Conformaran 2 grupos, la maestra los enumeran ambos grupos con los mismos números, pero ninguno deberá saber el número que le toco a su compañero, deberán estar muy atentos a la maestra y cuando ella diga un número por ejemplo (uno) el que le sigue en este caso el (dos) saldrá corriendo para no dejar que el número mencionado (uno) lo coja, los integrantes serán de ambos grupos pero agarrara solo al compañero de su mismo grupo.

Es importante resaltar que los estudiantes no pueden dejar de realizar la carrera hasta que lo cojan o hasta que la maestra indique. Y cada estudiante tendrá 2 minutos para poder ser cogido por su compañero.

Momento final: vuelta a la calma

Duración: 10 minutos

- Realizar la actividad relevo de botones donde se conformaran dos grupos los cuales se organizan en un fila detrás de la línea de salida, el primero tomara un pedazo de hilo y saldrá corriendo al frente (9 metros de distancia) donde encontrara un plato lleno de botones, tomara uno y lo insertara al hilo, saldrá corriendo y le entrega el hilo a su compañero para que realice la misma acción, quien deje caer el hilo deberá volver al punto inicial sacar los botones que lleven y volver a insertar los mismos al hilo tendrán 7 minutos para culminar la actividad.

Al final se realizaran ejercicios respiratorios con una caminata suave en el espacio por 1 minutos y luego se sentarán en el suelo a estirar su cuerpo de manera lenta por 1 minuto para lograr acostarse en el suelo estirar sus manos hacia arriba por 15 seg y mover sus pies como bicicleta por 15 seg y luego dejar el cuerpo estático y en completo reposo por 30 seg.

Sesión 11

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 10 de Mayo del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de Velocidad.	Materiales: Personal humano, balones, conos, pito.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

- Inician con el juego cuatro esquinas, el cual consiste en formar grupos de a cinco personas, las cuales formaran un cuadro uno de ellos quedara en el centro de los cuadros y otro estará en el centro de la cancha, con conos cambiarán las posiciones tratando de entrar a tomar el puesto de alguno de sus compañeros gana quien haya realizado más cambios con resultado positivo durante el tiempo establecido por la maestra. Si no consigue entrar deberá realizar una penitencia y para ella tendrá 30 seg.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 40 minutos

- Comenzaran con el juego Persecución por tríos donde conformaran grupos de tres, 1, 2, 3 tres niños/as. La maestra dice en alto dos números por ejemplo (1 y 3) que cogidos de la mano tratan de coger al número que queda libre (2) en un tiempo establecido (30 segundos). No lo deberán empujar ni jalar de la ropa y podrán utilizar todo el espacio, todos los estudiantes realizaran ambos papeles es decir serán perseguidos y perseguidores y deberán siempre estar corriendo. En total tendrán 15 minutos para el desarrollo de la actividad.
- Luego jugaran “el tiburón”, donde dos o tres niños elegidos al azar, serán los tiburones. A la palabra “barco”, los demás corren a la derecha del espacio. A la palabra “playa”, corren todos hacia la izquierda. A la palabra “tiburón”, huyen de los tiburones que podrán atraparlos. Para salvarse hay que sentarse por parejas en el suelo dándose la mano y flexionando bien los pies. Los que se pueden salvar podrán hacerlo si corrieron y solo les quedo como opción sentarse pero si se sientan sin corren pasaran al grupo de los comidos por tiburones. Para desarrollar la actividad tendrán 15 minutos.

- También jugaran Baloncesto a cuatro. Donde se harán dos equipos de cuatro estudiantes aquí imitaran el baloncesto e intentaran encestar el balón en la canasta del contrario, para ello No se debe avanzar con el balón sin rebotar. Dar cinco pases antes de lanzar. Lanzar dentro de la zona, etc. Y siempre los estudiantes deberán estar en movimiento bien sea corriendo o en un trote suave. Cada grupo tendrá 4 minutos de juego.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 10 minutos

- Se dividen en dos grupos cada uno saldrá con un balón el cual deben desplazar hasta el lado del frente solo utilizando sus dos pies sin dejar que llegue al lado de su compañero o salga de la cancha. Todos deberán realizar el mismo ejercicio. Al final realizaran una caminata sueva por el espacio y culminara con ejercicios respiratorios prolongados pero suaves.

Sesión 12

Objetivo: Diseñar y ejecutar un programa de acondicionamiento físico para el desarrollo de las capacidades físicas condicionales de los estudiantes de grado 4°-2 de la Sede María Auxiliadora.	
Fecha: 17 de Mayo del 2019	Grado: Cuarto dos
Contenido: Capacidad de Fuerza.	Materiales: Personal humano, pañuelo.

Momento inicial: (calentamiento)

Duración: 10 minutos

- Se realiza un círculo con todos los estudiantes, realizan movimientos de pies, caderas, brazos y cabeza, flexionan realizando repeticiones de 10 veces cada ejercicio de calentamiento, luego se llevará acabo el juego el sun sun de la calavera en donde todos

estarán sentados, con los ojos cerrados y uno cantara por 10 veces “al sun sun de la calavera, el que se mueva le doy una pela” y mientras canta a todos les tocara la cabeza cuando ya no sientan que los toquen o el compañero deje de cantar, abrirán los ojos y observaran para su parte trasera, quien tenga detrás un pañuelo saldrá a coger a su compañero por 30 seg.

Momento central: (desarrollo)

Duración: 40 minutos

- Se inicia con el juego el puente está quebrado para ello se escoge a dos estudiantes quienes hacen el puente y cada uno en secreto eligen una fruta que los identifica, los demás deberán pasar debajo del puente, (debajo de las manos de los dos compañeros) los dos compañeros cantaran “el puente está quebrado, con que lo curaremos, con cascarras de huevo, burritos al potreo, que pase el rey, que ha de pasar con todos sus hijitos menos el de atrás tras - tras.

Al tercer tras el puente cojera a quien esté pasando por el tren, lo apartan de los demás y le preguntan cuál de las frutas que escogieron los dos compañeros desea ser, en este caso piña y pera, si el estudiante dice piña, cojera de la cadera al estudiante quien es piña, seguido vuelven a realizar el puente y sucesivamente realizan el mismo juego, hasta que todos los integrantes hayan escogido una fruta, se agarraran fuerte de la cadera de su compañero uno detrás del otro y realizaran fuerza empujando hacia el lugar de ellos, si cruzan una línea que estará señalada en la mitad o se caen alguna de las filas esa fila perderá.

- El juego de la cuerda se realiza con las condiciones puestas en el momento por los mismos estudiantes, se pueden saltos en parejas o individual y pueden entrar mientras

la cuerda va girando, deben respetar el turno y el derecho del estudiante que este saltado, si desea que entren o no, al quinto salto se va aumentando un poco la presión y los giros, tienen dos oportunidades de saltar por estudiante.

- Seguido se realiza la actividad de la arracachita, la cual consta de escoger un compañero preferiblemente el más fuerte para que sea quien se sostenga de un poste fuerte y los demás participantes en fila traten de jalar al compañero para que se desprenda lo más pronto posible. Todos lo repetirán por 3 veces gana quien en dos veces durante 1 minuto no lo hayan soltado del poste.

Momento final: (vuelta a la calma)

Duración: 10 minutos

- Caminaron por el espacio por 2 minutos manejando de manera adecuada su respiración es decir inhalando y exhalando suavemente, posteriormente se sentaran y formaran un circulo realizando ejercicios de estiramiento de pies, brazos, cadera y cuerpo en total, reteniendo posiciones por 20 segundos durante 1 minuto cada parte del cuerpo y por último se acostaran relajando el cuerpo de manera completa con los ojos cerrados por 2 minutos.

Desarrollo de los test

Los test expuestos a continuación fueron parte del pre test y pos test, cada uno de ellos evaluaron una de las capacidades físicas condicionales, estos a su vez fueron escogidos porque se adecuaban a la edad de los estudiantes y al espacio con el que se iba a trabajar.

Test de velocidad (test de 50 metros)

Objetivo

Medir la velocidad de desplazamiento.

Material:

Terreno liso, con la medida exacta, y cronómetro.

Desarrollo:

Tras la línea de salida, a la voz de "listos" el estudiante adoptara una posición de alerta. A la voz de "ya" se comienza a correr y se pone en funcionamiento el cronómetro. El estudiante debe tratar de recorrer a la mayor velocidad posible los 50 metros sin aflojar el ritmo de carrera hasta que se sobrepasa la línea de llegada que es cuando se detiene el cronómetro.

Anotación:

El tiempo transcurrido en el recorrido expresado en segundos y décimas de segundo.

Batería de calificación.

VALORACIÓN	HOMBRES
Muy pobre	-20
Pobre	+ 5 a 0
Deficiente	-1 a -8
Promedio	+ 5 a 0
Bueno	+16 a +6
Excelente	+ 27 a + 17
Superior	+ 27

VALORACIÓN	MUJERES
Muy pobre	-15
Pobre	-8 a -14
Deficiente	0 a -7
Promedio	+10 a +1
Bueno	+ 20 a +11
Excelente	+30 a + 21
Superior	+30

Departamento de Educación Física y D. Carlos Alberto Coro.

Test de Resistencia (test de Course Navette)

Objetivo

Medir la capacidad aeróbica máxima.

Material:

Un gimnasio, sala o espacio con una pista de 20 m de longitud, parlante, una cinta de audio grabada con los sonidos que marcan el ritmo de carrera.

Desarrollo:

La velocidad se controla con una banda sonora que emite sonidos a intervalos regulares de un minuto con velocidad creciente. El estudiante deberá ajustar su propio ritmo al de los sonidos que se emiten, de tal manera que se encuentre en un extremo de la pista al oír la señal, con una aproximación de 1 o 2 metros. Hay que tocar la línea con el pie. Al llegar al final de la pista, se da rápidamente media vuelta y se sigue corriendo en el otro sentido.

La velocidad, más lenta al principio, va aumentando paulatinamente cada 60 segundos. La finalidad del test consiste en ajustarse al ritmo impuesto durante el mayor tiempo posible. Se interrumpe la carrera en el momento en que ya no se puede seguir el ritmo impuesto, o cuando se considera que ya no va a poder llegar a uno de los extremos de la pista.

Anotación:

Se anota la última cifra indicada por la banda sonora en el momento en que se ha parado: ése es el resultado.

Batería de calificación.

VALORACIÓN	HOMBRES
Muy pobre	-20
Pobre	+ 5 a 0
Deficiente	-1 a -8
Promedio	+ 5 a 0
Bueno	+16 a +6
Excelente	+ 27 a + 17
Superior	+ 27

VALORACIÓN	MUJERES
Muy pobre	-15
Pobre	-8 a -14
Deficiente	0 a -7
Promedio	+10 a +1
Bueno	+ 20 a +11
Excelente	+30 a + 21
Superior	+30

Departamento de Educación Física y D. Carlos Alberto Coro Tapia.

Test de fuerza (lanzamiento del balón medicinal)

Objetivo:

Medir la fuerza explosiva en general del cuerpo,

Con predominio en la musculatura de brazos y tronco.

Material:

Balón medicinal de dos kilogramos, cinta métrica.

Desarrollo:

Tras la línea, con los pies a la misma altura y ligeramente separados, y el balón sujeto con ambas manos por detrás de la cabeza. Flexionar ligeramente las piernas y arquear el tronco hacia atrás para lanzar con mayor potencia. Lanzar el balón con ambas manos a la vez por encima de la cabeza. El lanzamiento no es válido si se rebasa la línea con los pies o el cuerpo después de lanzar.

Si se sale hacia adelante en la misma dirección que salió el balón. O si se lanza con una sola mano o no se efectúa el lanzamiento saliendo el balón desde detrás de la cabeza.

Anotación:

Los metros y centímetros desde la línea de lanzamiento hasta la marca de caída del balón. Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Batería de calificación.

VALORACIÓN	HOMBRES
Muy malo	-5m
Malo	6,5- 5m
Normal	7,5 – 6,5m
Bueno	9- 7,5m
Muy Bueno	+ 9m

VALORACIÓN	MUJERES
Muy malo	-3m
Malo	4-3
Normal	5-4
Bueno	6,5- 5m
Muy Bueno	+ 6,50m

Departamento de Educación Física y D. Carlos Alberto Coro Tapia

Test de flexibilidad (test de Wells)

Objetivo:

Medir la flexibilidad de tronco y cadera en flexión.

Material:

Un cajón o un banco y un metro.

Ejecución:

Sentado, con piernas extendidas y toda la planta del pie apoyada en el tope (del cajón o banco), que coincide con el punto cero de la escala o metro, tratar de llevar hacia delante las manos de

forma suave y progresiva, evitando tirones, para marcar la máxima distancia a la que se puede llegar con ambas manos a la vez.

Anotación:

Anotamos la marca obtenida en centímetros, si no se llega al punto cero se anotan los centímetros con signo negativo (-), y si lo sobrepasa con signo positivo (+).

Se anota el mejor de los dos intentos realizados.

Batería de calificación.

VALORACIÓN	HOMBRES
Muy malo	25 o menos
Bajo	25- 33
Medio	34- 42
Bueno	43- 52
Excelente	52 0 mas

VALORACIÓN	MUJERES
Muy malo	24 o menos
Bajo	24- 30
Medio	31- 37
Bueno	38- 48
Excelente	48 0 mas

Departamento de Educación Física y D. Carlos Alberto Coro Tapia.