



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

EDDIXON NOHE CLARO PEÑA

COD. 1090485362

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

VILLA DEL ROSARIO

2018

DQS is member of:



*Formando líderes para la construcción de un
nuevo país en paz*



INFORME PRÁCTICA INTEGRAL DOCENTE

EDDIXON NOHE CLARO PEÑA

COD. 1090485362

**TRABAJO DE GRADO PARA OPTAR POR EL TÍTULO DE LICENCIADO
EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN EDUCACIÓN FÍSICA,
RECREACIÓN Y DEPORTES**

TUTOR: PH.D ARLES JAVIER ORTEGA PARRA

UNIVERSIDAD DE PAMPLONA

FACULTAD DE EDUCACIÓN

**LICENCIATURA EN EDUCACIÓN BÁSICA CON ÉNFASIS EN
EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES**

VILLA DEL ROSARIO

2018



AGRADECIMIENTOS

Primero a Dios por darme la vida y durante estos años darme oportunidades maravillosas de progresar y crecer como persona, por nunca dejarme solo en este camino que recorrí que en algunos momentos se puso difícil de caminar, pero superé todos los obstáculos gracias a ti .

A mi familia por siempre estar ahí cuando lo necesitamos y ser apoyo incondicional en los momentos más difíciles y motivarnos a salir adelante.

A la Universidad de Pamplona por rodearnos de personas de excelente calidad humana y profesional en todas las áreas y brindarnos una educación de calidad.

DQS is member of:





TABLA DE CONTENIDO

Pág.

Presentación

1. INFORME DE LA OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 Justificación

1.2 Objetivos

1.2.1 General.

1.2.2 Específicos.

1.3 Componente conceptual

1.3.1 Identificación

1.3.2 Reseña histórica.

1.3.3 Entorno educativo

1.3.4 Filosofía

1.3.5 Principios

1.3.6 Calidad

1.3.6.1 Políticas de calidad

1.3.6.2 Objetivos de calidad

1.3.7 Convenios

1.3.8 Símbolos de la institución

1.3.8.1 Escudo

DQS is member of:





1.3.8.2 Bandera

1.3.9 Misión.

1.3.10 Visión.

1.3.11 Organigrama

1.3.12 Himno de la institución

1.3.13 Uniformes

1.3.14 Consejo de estudiantes

1.3.15 Manual de convivencia

1.3.16 Recursos y/o equipamiento

1.3.17 Campos deportivos

1.4 Componente pedagógico

1.4.1 Plan de estudio

1.4.2 Plan de aula de educación física

2. PROPUESTA PEDAGOGICA. PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

3. INFORME DE LOS PROCESOS CURRICULARES

4. INFORME DE ACTIVIDADES INTRAINSTITUCIONALES

5. INFORME DE EVALUACION DE LA PRACTICA INTEGRAL DOCENTE

Conclusiones

Bibliografía

Anexos



PRESENTACIÓN

La práctica integral docente es el primer eslabón de interacción con alumnos para adquirir una gran experiencia como futuro profesional en el campo educativo. Para ello, un primer diagnóstico de la planta física de la institución, de los campos deportivos y de los materiales con que cuenta es necesario con el propósito de preparar las clases. Así mismo, identificar la población con la que se trabajará es fundamental para reconocer que metodología de enseñanza se llevará a cabo.

Se realizara las planeaciones de clase de la asignatura educación física en relación al plan de área de tercero y cuarto periodo, estructurando las sesiones de clase como se aprendió durante el proceso formativo en la carrera. La estructura de una sesión de clase será en primera medida una parte inicial, en esta se lleva a cabo la socialización del deporte a enseñar, comenzado con las reglas y fundamentación técnica. Además, en esta fase se realiza un calentamiento general y una dinámica de activación.

Seguidamente, la parte central de la clase se constituirá de ejercicios de fundamentación técnica y como parte final de una vuelta a la calma ejecutando ejercicios de estiramiento activo. De esta manera, se orienta el proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física.

Por último, en mi práctica integral docente desarrollare una propuesta de investigación enfocada en la agilidad, la cual es una capacidad fundamental en la realización de actividades físicas, recreativas y deportivas por el alumno.

CAPITULO I. INFORME DE LA OBSERVACIÓN INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO

1.1 Justificación

En el desarrollo de la práctica profesional pude identificar prácticas de enseñanza de manera incorrecta, por ende se implementó estrategias metodológicas, pedagógicas y deportivas que fueron propuestas y desarrolladas en los estudiantes asignados en la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante durante la jornada de la tarde. Asimismo, es fundamental la realización de un programa pedagógico para fortalecer las debilidades de los estudiantes, ello permitirá mejorar el desempeño físico y motriz de los estudiantes en la ejecución de actividades deportivas.

1.2 Objetivos

1.2.1 General

Desarrollar mi práctica integral docente con responsabilidad y ética profesional para llevar a cabo la enseñanza-aprendizaje de la educación física en el Colegio Carlos Pérez Escalante durante el tercer y cuarto periodo académico.

1.2.2 Específicos

- ✓ Identificar la planta física, escenarios y materiales deportivos con que cuenta la institución educativa detallando el estado en el que se encuentran.
- ✓ Realizar una propuesta pedagógica con los grados asignados con la finalidad de fortalecer las debilidades de los estudiantes.



- ✓ Diseñar planeadores de clase para la asignatura educación física en relación al plan de área del colegio.

1.3 Componente conceptual

1.3.1 Identificación

Nombre	INSTITUCION EDUCATIVA CARLOS PEREZ ESCALANTE
Dirección:	Av 2-26, Cl. 13 #2-1 SAN LUIS
Departamento:	Norte de Santander
Municipio:	San José de Cúcuta
Número del DANE:	15400100052
NIT:	900041241- 9
Teléfono:	5764075
Carácter	Mixto
Jornada:	Mañana y tarde
Calendario:	A



Niveles que ofrece:	Preescolar, Pre jardín, Jardín, transición, Básica primaria, Básica secundaria.
Nombre de Rector:	Elías Alfonso Ardila
Nombre del Coordinador:	Jorge Enrique Guerrero
Nombre del Lic. En Educación Física	JORGE BAUTISTA

1.3.2 Reseña histórica:

El Colegio fue creado por la ordenanza Departamental el 30 de noviembre de 1978, empezó a funcionar con carácter mixto el 1 de marzo de 1979, con los cursos 1° y 2° bachillerato modalidad académica. La escuela Santa Isabel de Hungría con el de” Don Rosendo Gutiérrez” nombre que se cambió el mismo año por el de Carlos Pérez Escalante”

El Colegio Departamental nocturno inició con los grados primero y segundo bachillerato hoy sexto y séptimo grado, con estudiantes trabajadores, hombre y mujeres, todos mayores de 18 años.

El Municipio de San José de Cúcuta, sede a título gratuito un lote ubicado en la esquina de la Calle 13 con Av 2, aledaño al parque con destino exclusivo a la construcción del Colegio Departamental Nocturno Carlos Pérez Escalante. Se crea una jornada adicional



diurna, por petición de los padres de familia, inicia con 27 alumnos, un rector y 2 profesoras.

Once años después de creado, inicia labores el Colegio Integrado San Luis, funcionando la jornada de la mañana con alumnos cedidos por el Colegio Departamental Carlos Pérez Escalante jornada de la tarde, usando su planta física con quien comparte todas las dependencias.

En 1998 el Ministerio de Educación nacional incluye al colegio al programa de nuevas tecnología y bilingüismo, dotando el aula de informática con 16 computadoras y MEN asigna otra partida para construcción y dotación del laboratorio de electrónica.

El Ministerio de Educación Nacional selecciona al Colegio Carlos Pérez Escalante entre 60 Instituciones del país y entre tres departamentos, para la incorporación de Nuevas Tecnologías al currículo de matemáticas de Educación Media de Colombia, esto ocurre a partir del 2001, por desarrollar procesos de reflexión y de renovación del currículo.

En el 2002 se da inicio al proceso de fusión quedando integrada por las cuatro sedes así: Marco Fidel Suárez, Santa Isabel de Hungría, Nuestra Señora de Chiquinquirá y el Colegio Carlos Pérez Escalante.

La Escuela Santa Isabel de Hungría es una de las más antiguas del Barrio San Luis, fue fundada en el año de 1.883 Escuela Nuestra Señora de Chiquinquirá Edificada por el I.C.C.E, el 23 de febrero de 1.973. Fundada el 25 de febrero de 1.973 Figurando como Escuela anexa a la Escuela Marco Fidel Suárez. Escuela Marco Fidel Suarez fue creada en el año 1.900 con el nombre “Escuela Pública de Varones”, en 1.934 fue inaugurada como “Escuela Marco Fidel Suárez”, en honor al ex presidente de la República.

1.3.3 Entorno educativo:

La Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, cuenta con los servicios de laboratorio de química, sala de informática, biblioteca, virtual teca que tiene convenio con la universidad de pamplona, y un de electrónica donde los estudiantes colocan en práctica todos los conocimientos adquiridos en las aulas de clases.

El colegio no cuenta con la infraestructura necesaria para el desarrollo de la práctica deportiva, y aprovecha las instalaciones del parque del barrio San Luis, que se encuentra al frente de la institución para el desarrollo de las mismas y dicho parque cuenta con una cancha multifuncional, cancha de micro y banquitas para que los estudiantes tenga una enseñanza en el ámbito de la educación física.

En la institución hay 13 salones de clases que cuenta con una buena ventilación e iluminación para el desarrollo de actividades educativas, cuenta con un salón exclusivo para los implementos deportivos, un salón donde se realizan ensayos de música, una cocina, unos bebederos de agua y distintas baterías sanitarias.

Hay una rectoría, una coordinación, secretaria, sala de profesores y además una caseta escolar que les brinda una alimentación a los estudiantes.

1.3.4 Filosofía

La institución educativa Carlos Pérez Escalante, centra su interés en la persona, valorada como ser digno y potencialidades en proceso de crecimiento que busca su realización personal. Fomenta el desarrollo de valores éticos, morales y cívicos, tales como liderazgo, trabajo, respeto, justicia, responsabilidad y solidaridad, tendientes a lograr sentido de identidad y pertenencia en el ámbito familiar, regional y nacional, que incida y mejore la realidad de sus miembros.



1.3.5 Principios

Excelencia, autonomía, identidad, democracia, investigación, flexibilidad, interdisciplinariedad, integridad, pertenencia, emprendimiento empresarial, respeto, eficacia, imparcialidad, contradicción, debido proceso, presunción o inocencia, celeridad, cosa juzgada, salvamiento de voto, vigencia.

1.3.6 Calidad

1.3.6.1 Políticas de Calidad

La institución se compromete a formar con calidad humana hacia la integridad y la excelencia en sus educandos, con un ambiente educativo agradable un talento humano capacitado y comprometido con la implementación del sistema de gestión de calidad que materializa la propuesta pedagógica, el cumplimiento de los requisitos legales, garantizando el mejoramiento continuo.

1.3.6.2 Objetivos de Calidad

Establecer actividades de planificación que garanticen la perdurabilidad de los procesos y calidad de la institución, orientándola al cumplimiento de objetivos y metas concertadas institucionalmente.

Promover la formación integral en los educandos, involucrando herramientas e instrumentos pedagógicos y ambientales educativos de sana convivencia.

Optimizar los recursos y desarrollar las competencias del personal que permiten mejorar el desempeño.

Realizar seguimiento y medición que faciliten la mejora continua, la satisfacción y el cumplimiento de los requisitos legales, normativos y del cliente.

1.3.7 Convenios

<p>SENA SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE</p>	<p>Universidad de PAMPLONA La Academia al servicio de la Vida</p>	<p>OTROS.</p>
---	--	---------------

1.3.8 Símbolos de la Institución

1.3.8.1 Escudo



El escudo está dividido en dos cuarteles cruzados por la bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. En el cuartel superior se muestra un libro donde se señalan las siglas IECPE que significan Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro significa la sabiduría y los conocimientos. En el cuartel inferior se encuentra

una mano sosteniendo una antorcha encendida, significando al maestro que muestra la luz y el camino hacia el conocimiento y con un fondo áureo que significa nuestra riqueza. El entorno lo circunda el nombre de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante. El libro y la antorcha están divididos de forma oblicua por la bandera del Colegio en forma de cinta destacando sus tres colores rojo, blanco y verde. En la parte superior hay una cinta que dice Excelencia, lo cual da significado a la Visión, la Misión y la Filosofía de la Institución. Debajo de la cinta hay 4 estrellas que simbolizan las cuatro sedes de la Institución.

En la parte inferior se encuentra otra cinta que dice Ciencia y Virtud que compagina con la cinta superior y que da importancia al estudio y conocimiento de la ciencia y al trabajo de los valores que enmarca el Colegio en la formación integral de los estudiantes. Las cintas son de color rojo porque el rojo simboliza la fuerza y el empuje para salir siempre adelante. Diseñado: Especialista Ramiro Rozo Gómez.

1.3.8.2 Bandera



La Bandera de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante está formada por tres colores: Rojo, Blanco y Verde cada uno de los cuales está distribuido en tres franjas horizontales de igual longitud y tamaño.



- **Rojo.** Simboliza la fuerza, la energía, la sangre y la pujanza de cada uno de los miembros de la comunidad educativa.
- **Blanco.** Simboliza la pureza, la honestidad y todos los valores que forman integralmente a los estudiantes hacia un futuro mejor.
- **Verde.** Simboliza la esperanza, la prosperidad, la naturaleza y el entorno donde debemos cimentar el cuidado por el medio ambiente.

En el centro de la bandera está el Escudo de armas de la Institución y a los alrededores la circundan 4 estrellas que representan las 4 sedes que conforman la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante.

Diseñado: Especialista Cristóbal Molina García

1.3.9 Visión

La institución educativa incluyente consolidada y reconocida por su excelencia académica y técnica, sólida formación en valores de nuestros educandos, para que puedan desempeñarse en el campo laboral y desenvolverse libremente en la exigente sociedad actual en procura de alcanzar una mejor calidad de vida que les asegure un futuro exitoso. “Hacia la excelencia académica con una población incluyente y una sólida formación en valores para la construcción de un mundo mejor”.

1.3.10 Misión

Educar en valores para formar personas integrales, protagonistas de sus aprendizajes; competentes para desempeñarse en el campo laboral y ciudadano, con capacidades para profundizar en la tecnología, la ciencia y la cultura.

1.3.11 Organigrama





1.3.12 Himno de la Institución educativa Carlos Pérez Escalante

Diseñado por: Especialista Ramira Rozo Gómez y el Especialista Omar Velandia.



Valoración del desempeño de los estudiantes para todas las áreas y/o asignaturas

PROCESO COGNITIVO	
Pedagógico	40%
Prueba SIEC	30%
Total	70%

PROCESO FORMATIVO	
Responsabilidad	5%
Presentación personal	5%
Autoevaluación	5%
Coevaluación	5%
Comportamiento	10%
Total	30%

1.3.13 Uniformes

Uniforme de diario - Niñas:

Jumper de tela escocesa, color camel, a cuadros con 3 pliegues, uno frontal y dos laterales en la parte de adelante y atrás; el escudo bordado de la institución se encuentra ubicado en el lado izquierdo del jumper; cinturón de la misma tela. Camisa dacrón con cuello sport de color beige, manga corta con vivo en sesgo de la tela del jumper. Zapatos de correa color café con media beis.



Uniforme de diario - Niños:

Pantalón kaki, correa café, camisa guayabera beige manga corta, cuello sport, con el escudo de la institución bordado en el lado izquierdo, franela blanca, zapatos de cuero café y medias del color kaki.



Uniforme de educación física:

Camibuso blanco, con birretes, negros, blanco, rojo en el cuello y mangas, con el escudo de la institución ubicado en la parte izquierda del pecho; la sudadera de color negro con birretes rojos y blancos, cintura en resorte y una camisilla tipo esqueleto blanca; una pantaloneta y zapatos color negro de material sintético o cuero; medias blancas.



1.3.14 Consejo de estudiantes

Es la participación de los estudiantes en la vida institucional. Está conformado por un estudiante de cada grado que son denominados como representantes, y ahí una elección de personero y que se representa como líder del Colegio.

Participara de la organización de diversas actividades programadas por la coordinación y servirá como apoyo en las acciones que organice la institución.

1.3.15 Manual de Convivencia

Es una parte fundamental del proyecto educativo institucional (PEI) en el cual se definen los derechos obligaciones de todas las personas de la comunidad educativa en aras de convivir de manera pacífica y armónica.

Con la base anterior y regidos por la Ley General de Educación (ley 115 de 1994) en su artículo 87 establece que “los establecimientos educativos tendrán un reglamento o manual de convivencia, en el cual se definan los derechos y obligaciones, de los estudiantes.

1.3.16 Recursos y/o equipamiento

Tipo de recursos	Descripción	Numero
Pedagógicos	Aula de Clases	14
	Laboratorios	1
	Aula de Información	2
	Calcha Multifuncional	1
Mobiliario	Pupitres	350
	Tableros	14
	Armarios	8
Material Didáctico	Ajedrez	18
	Escaleras	5

Material deportivo	Cuerdas	12
	+Aros	10
	Escaleras	2
	Balones de mico	5
	Balones de Voleibol	12
	Aros, conos y platos	30
	Balones de Baloncesto	15
	Silbatos	5

1.3.17 Campos deportivos

Existe un escenario deportivo poli funcional, cancha de micro-futbol y banquitas, que permiten realizar las labores lúdicas recreativas.

Cancha polifuncional



1.4 Componentes Pedagógico

1.4.1 Plan de Estudio

Es el esquema estructurado de las áreas obligatorias y fundamentales y áreas optativas con sus respectivas asignaturas, que forman parte del currículo de los establecimientos. El plan de estudios establece objetivos por niveles, grados y áreas de la metodología, la distribución del tiempo y de los criterios de evaluación de acuerdo con el proyecto institucional y, con las disposiciones legales vigentes.

1.4.2 Plan de Aula de Educación física

El plan de aula de educación física, del colegio Carlos Pérez Escalante, está diseñado y organizado de la siguiente manera:

- Estándares
- Conocimientos
- Competencias
- Indicadores de logro
- Situaciones de enseñanza y aprendizaje
- Criterios de evaluación

El colegio cuenta con un plan de mejoramiento, para aquellos estudiantes que no alcance a superar los objetivos propuestos para su respectiva nivelación.

CAPÍTULO II. PROPUESTA PEDAGÓGICA - PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.

Programa de agilidad con alumnos del grado octavo de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante

2.2. Introducción

La agilidad es una capacidad resultante de interacción con otras capacidades (Fernández, Nava y Alonso, 2010) y constituye un componente físico evidente en las actividades físicas, recreativas y deportivas (Sassi et al., 2009). Es definida como la capacidad de ejecutar movimientos de manera rápida de todos los segmentos corporales con cambios de dirección (Sheppard et al., 2006). Así mismo, representa un elemento de la aptitud física bajo el componente relacionada al desarrollo motor, contraria a la aptitud física relacionada a la salud (Guedes, 2007).

Es fundamental señalar que la condición física de niños y jóvenes se encuentra en niveles preocupantes (Bergmann et al., 2009), reportando diversos estudios realizados en esta población que muy poco ejecutan actividades físicas, recreativas y deportivas durante la clase de educación física y en el tiempo libre. Además, el desarrollo inadecuado de la capacidad de agilidad durante edades tempranas conduce a diversos trastornos motores en la edad adulta (Geamonond, 2016).

Por otra parte, la agilidad en el campo del deporte y el alto rendimiento tiene gran importancia dado que cuanto mayor se trabaje esta capacidad en los deportes en que se demanda mejor eficacia va a tener el atleta de desempeñarse en competición, su desarrollo proporciona una base sólida para el control neuromuscular y la función de

las habilidades motoras (Melo, 2014). En vista de ello, se hace indispensable la realización de ejercicios de agilidad en los entrenamientos con equipos de fútbol, con la finalidad de desarrollar la capacidad mencionada, la cual es un componente esencial en muchos deportes en los que se presentan situaciones de juego que requiere cambios de dirección y sentido constantemente (Pérez-Gómez, Martín-Martínez, Vivas y Alcaraz, 2015).

No obstante, no solo en el campo del deporte es primordial, también lo es en el contexto educativo para que el estudiante logre una respuesta motriz correcta en la actividad física realizada representado por movimientos coordinados, lo cual quiere decir que están organizados en espacio-temporal involucrando todo el cuerpo en la ejecución de la acción (Geamonond, 2016).

El control y la evaluación constante del rendimiento físico de los estudiantes constituyen una necesidad social dirigida a comprobar y valorar el logro de los objetivos prescritos en el plan de estudio y el programa con independencia de los estudios diagnósticos que pueden realizarse para comprobar el cumplimiento de los objetivos sociales en el campo de la Educación Física, ya que existen otros indicadores de eficiencia que permiten verificar, en las condiciones concretas de la practica escolar, si se han alcanzado los resultados deseados.

La evaluación docente que realiza el profesor de Educación Física del desarrollo alcanzado por sus alumnos en cada curso escolar representa una vía esencial de control de los planes de estudios y programas; no todos los alumnos alcanzan su nivel de rendimiento físico óptimo, por lo que se hace necesario la aplicación de la batería de pruebas de eficiencia física establecidas en el ámbito nacional y su evaluación está determinada por el nivel general alcanzado en dicha prueba.

Por tal motivo, el objetivo de la presente investigación fue diseñar programa enfocado en la capacidad física de agilidad con los estudiantes del grado octavo 8-02 de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, analizando los efectos que producen los ejercicios planificados para el grupo experimental en comparación con el grupo control.

2.3 Justificación

Los profesionales de la educación física consientes de los bajos niveles de condición física de los alumnos a causa de la inactividad física y de la poca atención prestada en el desarrollo de la agilidad, deben proponer la práctica de actividades recreativas en la disciplina de la educación física con la finalidad de mejorar el estado físico del estudiante. Además, incluir ejercicios de agilidad ya que proporciona una mejor movilidad y eficiencia en la realización de tareas básicas que requieren actuaciones propias de los miembros del cuerpo (Geamonond, 2016).

No obstante, cabe destacar que en el sistema educativo de Colombia en la educación primaria no se cuenta con un docente profesional en educación física, sino que es la docente titular quien ejecuta esta clase sin desarrollar las capacidades coordinativas, habilidades motrices básicas y específicas. Por ello, los alumnos al pasar de la etapa de primaria a secundaria se les dificultan realizar con destreza las actividades físicas propuestas por el docente en esta asignatura. Se afirma en la literatura científica que a mayor agilidad se puede alcanzar el aprendizaje rápidamente de muchas destrezas motrices, pero también se podrá ser conseguida sin grandes proporciones de esta cualidad compleja (Mwirigi, 2014).

Por ello, durante la educación primaria los escolares se encuentran en una fase de desarrollo motriz propicia para el desarrollo de las capacidades motrices coordinativas

y condicionales como la velocidad, la fuerza y la flexibilidad, que en interacción con las capacidades coordinativas constituyen una capacidad resultante llamada agilidad, la cual permite de forma eficiente y en el menor tiempo posible ejecutar tareas motrices o juegos recreativos de esquivar, eludir o sortear oponentes u obstáculos (Palma, Rosero y Dávila, 2014).

Así mismo, es de gran importancia medir esta capacidad durante un año lectivo para planificar las sesiones de clase en relación al desarrollo de la agilidad, reconociendo en que momento los ejercicios planteados producen efectos beneficios en los alumnos, resaltando que en el entrenamiento un objetivo principal que se tiene es obtener mejoras en el rendimiento físico y deportivo, por ello la implementación de la evaluación de la condición física permite conocer al docente de educación física, entrenador o preparador físico el estado de forma en un momento determinado para realizar ajustes en la planificación deportiva. De esta manera, el análisis del rendimiento se convierte en un elemento necesario y determinante para conocer en qué medida se ha alcanzado tal objetivo (Álvaro, 2005; citado por Melo, 2014).

Cabe resaltar que la agilidad se incrementa en asociación con las otras capacidades físicas en especial de adaptación, cambios motrices y la capacidad de aprendizaje motor, además en estrecha relación de las capacidades condicionales teniendo en cuenta que su desarrollo óptimo se sitúan entre 8 a 12 años (Mwirigi, 2014), en esta edad se observa una madurez del sistema nervioso central produciendo un ligero descenso en los 12 a 14 años, edad en la que se encuentran los alumnos de grado octavo.



2.4 Objetivos

2.4.1 Objetivo general

Diseñar un programa de agilidad para los estudiantes del grado octavo 8-02 de la Institución Educativa Carlos Pérez Escalante, municipio San José de Cúcuta.

2.4.2 Objetivos específicos

1. Determinar la agilidad de los alumnos por medio del test de illinois.
2. Crear un plan de trabajo en agilidad durante el cuarto periodo en las clases de educación física con el grado octavo 02.
3. Contrastar la medición inicial con la final interpretando los cambios obtenidos en la agilidad de los estudiantes.

2.5 Marco referencial

2.5.1 Antecedentes

En el campo de las ciencias de la actividad física y el deporte, la agilidad tiene un papel fundamental demostrado en el estudio llevado a cabo por Melo (2014) titulado “Análisis de la agilidad, mediante la aplicación de test físicos en jugadores de fútbol pre-juvenil como criterio fundamental en la selección de talentos deportivos” este planteo como propósito determinar los criterios en la evaluación de la agilidad para la selección de talentos en el fútbol base. Para cumplir el objetivo llevo a cabo una investigación de tipo cuantitativa con una población representativa de deportistas adscritos a clubes deportivos de fútbol de Bogotá. El diseño de este estudio fue cuasi – experimental, en razón de que él estudió se centró de fútbol base de la ciudad de Bogotá, con un tema a investigar, de carácter físico y selectivo, como la agilidad,

herramienta del entrenamiento deportivo que pretende ayudar, como criterio fundamental en la selección de talentos en el fútbol base. El investigador diseñó una matriz de análisis de acuerdo a la recolección de datos acerca de los diversos test físicos de agilidad que se pueden aplicar en el fútbol, estableciendo los principales criterios que se deben tener en cuenta al momento de aplicar un test con alta confiabilidad en la agilidad. Conclusiones: Los criterios que se deben tener en cuenta de acuerdo a la exploración de los test más acertados sobre la evaluación cuantitativa y cualitativa de la agilidad son: Los cambios de dirección Los cambios de dirección, el tiempo de ejecución, armonía en la técnica de ejecución, fuerza en la zona del CORE, análisis de las capacidades coordinativas y la toma de decisión. Estos resultados se han dado, mediante la correcta aplicación de dos test físicos que se acercan a determinar el nivel de agilidad en jugadores de fútbol jóvenes. Determinando que la agilidad es un criterio importante al momento de plantear una batería de test para la selección de un talento deportivo, dado esto por las características físicas, fisiológicas del fútbol, al momento de presentar acciones, donde el frenar y el girar implican movimientos específicos en diferentes acciones que presenta el juego.

En un estudio similar Sánchez, Huerta y Petisco en el año 2014 realizaron una investigación titulada efectos de un entrenamiento combinado de fuerza sobre la agilidad de futbolistas jóvenes, cuyo propósito fue comprobar el efecto de un programa de entrenamiento compuesto por ejercicios con cargas pesadas seguidos de ejercicios pliométricos sobre la agilidad de futbolistas de categoría juvenil. Por tal motivo, desarrollaron un estudio de enfoque cuantitativo de tipo cuasi experimental con una muestra de 18 jugadores varones se dividió en un grupo experimental (GE) y un grupo control (GC). Los jugadores realizaron 32 sesiones de fútbol, con 8 sesiones dedicadas al entrenamiento específico de fuerza a través de un programa combinado de carga y

pliometría (GE) ó un programa convencional de fuerza con carga externa (GC). En ambos grupos las intensidades variaron entre 60-70 % de la repetición máxima (1RM), realizando 3-4 series de 10-12 repeticiones. Al comienzo y al final del programa se realizó un test indirecto para el cálculo de la 1RM en la musculatura flexora y extensora de la rodilla y un test de agilidad (Test de Illinois). Los resultados demuestran una mejora significativa de la fuerza máxima en GE y GC en los grupos musculares analizados. Además, el GE solo mejoro de forma significativa la agilidad tras el programa.

Por otra parte, en el mismo campo del deporte pero en Tenis de campo Soler (2014) desarrollo un estudio en su maestría llamado “Efectos del entrenamiento combinado de velocidad y agilidad en tenistas jóvenes de alto nivel” en el cual tuvo como propósito analizar los efectos de un programa de entrenamiento combinado de velocidad y agilidad en jugadores de tenis jóvenes de alto nivel. En cuanto a la metodología realizaron un estudio cuantitativo de tipo experimental conformado por una muestra de 3 chicos y 2 chicas (edad 19.3 ± 2.3 años, peso 69.4 ± 4.9 kg, altura de 174.5 ± 8.4 cm). El programa de entrenamiento tuvo una duración de seis semanas y se ajustó a la programación de su entrenador. Los jugadores se encontraban en periodo de pretemporada y realizaban 2-3 sesiones a la semana. La investigadora se planteó la hipótesis del estudio la combinación de los dos programas de entrenamiento produciría mejoras en el rendimiento de la velocidad y la agilidad en los jugadores de tenis. En los resultados de los test realizados antes y después del programa de intervención, muestran que no se encontraron diferencias significativas en ninguna de las pruebas, pero sí se encontraron tamaños del efecto destacables (moderados a altos en velocidad, agilidad y salto), lo que podría deberse principalmente al reducido tamaño de la muestra. En conclusión, el presente estudio mostró que un programa de entrenamiento combinado de velocidad y agilidad a corto plazo, mejoró el rendimiento en jugadores

jóvenes de tenis. La investigadora menciona que hay que tener en cuenta el gran número de limitaciones del presente trabajo, comenzando por el reducido número de jugadores y sus diferencias en cuanto a sexo o experiencia en el entrenamiento. Además, agrega que estas diferencias como la falta de un grupo control, hacen que el análisis estadístico de los datos sea muy limitado y que no se puedan generalizar las conclusiones.

Siguiendo la línea de los efectos de diferentes programas para el desarrollo de la agilidad en el deporte, Ozmen, Yuktasir, Yildirim, Yalcin y Willems (2014) realizaron un estudio titulado “Entrenamiento de la fuerza explosiva mejora la velocidad y agilidad de atletas de básquetbol en silla de ruedas” con el objetivo de investigar el efecto del entrenamiento de la fuerza explosiva en la velocidad y el rendimiento de agilidad en jugadores de baloncesto en silla de ruedas. Por tanto, ejecuto una investigación experimental con una muestra constituida por diez jugadores de baloncesto masculinos en silla de ruedas con edad promedio de 31 años, estos se dividieron en dos grupos, uno experimental que realizaba el entrenamiento de fuerza explosiva (ES) y grupo control (CN)] basado en las puntuaciones de clasificación de la Federación Internacional de Baloncesto en Silla de Ruedas (IWBF). El grupo de ES se sometió a 6 semanas de entrenamiento, dos veces por semana, a 50% de 1RM, 10-12 repeticiones y 3-4 series además del entrenamiento de rutina. Los efectos del entrenamiento se midieron mediante la prueba de velocidad de 20 m y la prueba de agilidad de Illinois. Por otra parte, en el programa estadístico SPSS ejecuto el análisis de los datos de la prueba previa y la prueba posterior, se compararon con la prueba de Wilcoxon Matched Pairs dentro de cada grupo. Se usó la prueba U de Mann-Whitney para comparar los dos grupos. La significación estadística se estableció en $p \leq .05$. Tras analizar los datos, el autor evidencio que en la prueba U de Mann Whitney

no indicó una diferencia significativa entre los dos grupos para el sprint y la agilidad antes de la prueba ($p \leq .05$). Tanto el grupo ES como el grupo CN mostraron mejoras significativas en velocidad y agilidad ($p \leq .05$). Sin embargo, el grupo ES, mostró aumentos significativamente mayores en el rendimiento de velocidad y agilidad ($p \leq .05$). En consecuencia, los investigadores concluyen que un programa de entrenamiento de la fuerza explosiva de corta duración de 6 semanas en atletas de baloncesto en silla de ruedas da como resultado mejorar significativas en el rendimiento de velocidad y agilidad.

Teniendo en cuenta estudios realizados con escolares, Canales en el año 2017 desarrollo una investigación titulada “Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria”, en este se tuvo como objetivo principal analizar la influencia del salto de cuerda sobre la resistencia cardiorrespiratoria, la velocidad, la agilidad y la coordinación motora en jóvenes en edades entre los 12 y 14 años de edad. Para cumplir el logro propuesto, desarrollo una investigación experimental con enfoque cuantitativo y diseño cuasi-experimental. La muestra a conveniencia fue constituida por 30 estudiantes del sexo masculino con edad media de 12.8 ± 0.96 años, masa corporal 49.5 ± 11.26 y la altura 1.6 ± 0.08 . Estos fueron formados tres grupos: grupo experimental 1 (N=10), grupo experimental 2, (N=10) y grupo control. El grupo experimental 1 entrenó salto de cuerda durante 7 semanas 3 veces por semana utilizando solo el salto básico como estilo de salto, el grupo experimental 2 entrenó durante 10 semanas 3 veces por semanas utilizando 6 estilos diferentes: Basic bounce, Alternate- foot step, Side straddle, Forward stradde, Skier’s jump, Bell jump, y el grupo control solo dedicó sus prácticas a la clase de Educación Física. Para evaluar la condición física de los jóvenes elaboró un protocolo compuesto por cuatro test de aptitud física, el test de ida y vuelta de 20 metros

propuesto por Legér y Lambert (1982); test coordinación motora (Körperkoordinationstest Für Kinder - KTK) de Kiphard y Schilling (1976); test de velocidad de 20 metros y test de agilidad del cuadrado. Para el análisis estadístico se utilizó el análisis de varianza (ANOVA). Los resultados en el post test demostraron resultados significativos en los dos grupos experimentales en la velocidad ($P < 0.05$) y en la coordinación ($P < 0.05$). Teniendo en cuenta los resultados obtenidos el investigador concluye que 10 semanas de salto de cuerda provoca adaptaciones significativas sobre la condición física tal como la resistencia cardiorrespiratoria, la agilidad, la velocidad y la coordinación motriz general.

En el mismo contexto educativo, Molina en el año 2016 desarrollo en sus tesis de maestría un estudio llamado “Relación entre velocidad/agilidad con indicadores de desempeño muscular y estado nutricional en escolares de 9 a 17 años en Bogotá, D. C. Estudio Fuprecol”, y la finalidad fu estimar la relación entre indicadores de desempeño muscular y estado nutricional con velocidad/agilidad, en una muestra de escolares de instituciones educativas del Distrito de Bogotá, perteneciente al estudio FUPRECOL. Para lograr el objetivo el investigador desarrollo un estudio transversal con una muestra de 2803 niños y 3952 niñas (58.5%) con edades comprendidas entre 9 y 17 años de edad, pertenecientes a 24 instituciones educativas del sector oficial. Evaluó la velocidad/agilidad con la prueba de carrera de ida y vuelta 4x10 y los indicadores de fuerza muscular fueron medidos por medio de la fuerza prensil y el salto longitudinal. En cuanto para el análisis de los datos las asociaciones las estimo por medio de regresión logística binaria. El investigador encontró que el 74.6% de las mujeres y el 68,6% de los hombres obtuvieron bajos niveles de velocidad/agilidad; se observa con mujeres en el modelo de regresión logística binario que aquellas que tienen niveles inferiores de velocidad/agilidad se relacionaba con obesidad y sobrepeso, salto

longitudinal, y valores bajos de fuerza prensil. En hombres, entre los 9-12 años padecen de sobrepeso u obesidad, se asoció con bajos niveles de velocidad/agilidad. Por consiguiente, concluye que un alto porcentaje de la muestra estudiada tiene bajos niveles de velocidad/agilidad, además se encontró una relación significativa entre los indicadores de adiposidad y desempeño muscular, con los niveles de velocidad/agilidad. Por ello, el investigador sugiere la implementación de programas escolares, que contrarresten la aparición de manifestaciones de riesgo cardiometabólico.

En cuanto a la incidencia de otras variables en la agilidad, López (2016) ejecuto un estudio llamado “Influencia del índice de masa corporal en la agilidad en la infancia”. En este se planteó como finalidad investigar la influencia que podría llegar a tener un índice de masa corporal elevado en niños y niñas del primer ciclo de primaria respecto a la agilidad. Por tanto, desarrollo un estudio cuantitativo con diseño de campo y correlacional, con una muestra de 67 niños y niñas con edades comprendidas entre 6 a 8 años pertenecientes a un centro educativo de primaria en un entorno rural en España. Como indicadores antropométricos se les tomo las siguientes medidas: talla y peso y para evaluar la agilidad se empleó el test de Illinois, (Getchell, 1979). Los participantes fueron divididos en dos grupos según su sexo, para obtener datos más precisos en todas las variables obtenidas y luego hacer las oportunas comparaciones. Para la recogida de datos se empleó un cuestionario y una hoja de registro, los cuales fueron posteriormente incluidos en una hoja de Excel (Microsoft 2013®), siendo tratados finalmente, en su análisis estadístico, con el software SPSS Statistics®, versión 22. El autor encontró que a mayor IMC mayor tiempo empleado por las niñas en la realización del test Illinois, por lo que podría estimarse que el IMC empeora la agilidad en estas edades tan tempranas ($p > 0,05$). En cuanto a las los participantes del sexo masculino cuando tienen

1. La agilidad en desarrollo proporcionara una base sólida para el control neuromuscular y la función de las habilidades motoras.
2. Cambiar de dirección en muchos deportes es una causa común de lesión, así que los individuos mediante una adecuada enseñanza de circulación, pueden ser capaces de reducir el riesgo de lesión.
3. Cuando un atleta madura una mayor capacidad de cambio de dirección, mejora su rendimiento en general tanto en acciones ofensivas como defensivas, específicas de su deporte.
4. Ayuda a realizar de una manera más eficaz esfuerzos llevados a cabo por deportistas durante la competencia, en el cual las distancias que predominan serán siempre cortas, las cuales requieren de explosividad en la ejecución de estas mismas.
5. La agilidad le ayudara a los deportistas en su desarrollo durante la planificación de cada competencia, a deportes donde predominan las cualidades físicas básicas (flexibilidad, fuerza, resistencia y velocidad), a que realicen de manera coordinada los movimientos que este mismo requiera.

2.6 Materiales y métodos

Diseño del estudio

Estudio de enfoque cuantitativo y diseño cuasi-experimental ya que se conforma por un grupo experimental (8-02) y un grupo control (8-04). El grupo control realiza la clase de educación física tal como está estipulado en el plan de área y el grupo experimental ejecutará un programa enfocado en la agilidad. La muestra fue a conveniencia dada la accesibilidad del investigador con los grados que le fueron asignados para realizar la práctica integral docente.

Población



La Institución Educativa Carlos Pérez Escalante cuenta con dos jornadas académicas, mañana y tarde, esta última en la cual llevo a cabo mi práctica docente cuenta con alumnos con edades comprendidas entre los 12 a 18 años de edad.

Muestra

Los participantes del estudio se conforman por un grupo control que le fue asignado al grado 8-04 (GC) y grupo experimental al grado 8-02 (GE). De esta manera del grupo experimental se constituye de 16 hombres y 21 mujeres, por otro lado el grupo control está compuesto por 14 hombres y 13 mujeres, todos con edades comprendidas entre los 13 a 16 años de edad.


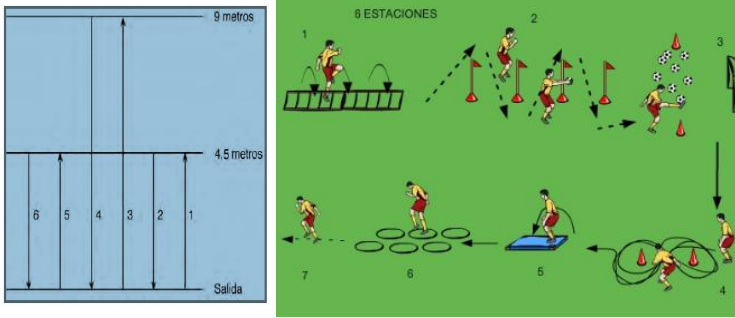

Programa enfocado en la agilidad

El programa de intervención diseñado consta de 8 semanas en la cual 2 veces por semana se realizaba con el grupo experimental los ejercicios planificados. De esta manera, se puede apreciar a continuación los planes de clase estructurados por una parte inicial, central y vuelta a la calma.

Sesión de clase N 1				Docente	Nohe Claro
Objetivo:	Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Septiembre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
Principal	<p>Circuito de agilidad</p>				60 min
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

Sesión de clase N 2				Docente	Nohe Claro
Objetivo:	Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Septiembre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
Principal	<p>Corredora de espalda y sprintar hacia adelante - Circuito de agilidad</p>				60 min
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

Sesión de clase N 3				Docente	Nohe Claro
Objetivo:	Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Septiembre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
Principal	<p>Ejercicio de agilidad T y circuito de agilidad con coordinación</p>				60 min
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

Sesión de clase N 4				Docente	Nohe Claro
Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2				Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Septiembre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física. 				15 min
Principal	Ejercicio de sprines y circuito de agilidad con coordinación 				60 min
Final	Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión. 				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

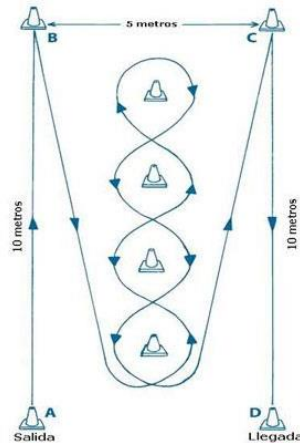
Sesión de clase N 5				Docente	Nohe Claro
Objetivo:	Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Octubre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
Principal	<p>Ejercicio de carioca con sprint - Circuito de agilidad</p>				60 min
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

Sesión de clase N 6				Docente	Nohe Claro
Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min	
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Octubre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
Principal	<p>Ejercicio de agilidad-giro y circuito de coordinación</p>				60 min
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>				10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.
Observaciones:					

Sesión de clase N 7				Docente	Nohe Claro
Objetivo:	Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Octubre	Fecha:	
Parte	Contenido				Tiempo
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>				15 min
	Principal	<p>Ejercicio de multihabilidades y Circuito de agilidad</p>			
Final		<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>			
Observaciones:					

Sesión de clase N 8				Docente	Nohe Claro
Desarrollo de la agilidad con alumnos del grado 6-2			Duración:	1 hora 30 min	
Periodo academico:	Cuarto	Mes:	Noviembre	Fecha:	
Parte	Contenido			Tiempo	
Preparatoria	<p>Calentamiento general en el que se prepara los músculos en una intensidad baja para realizar una actividad física.</p>			15 min	
Principal	<p>Correr en zig-zag y circuiro de coordinación</p>			60 min	
Final	<p>Estiramiento estático activo enfocado en la musculatura de extremidades inferiores la cual esta más involucrada en la parte central de la sesión .</p>			10 min en total. Por cada ejercicio se estira 15 seg y se repite dos veces.	
Observaciones:					

Test de carrera de agilidad de Illinois



Objetivo: Evaluar la agilidad del examinado, en el cual en nuestro caso será el estudiante perteneciente al Colegio Carlos Pérez Escalante. Es apropiado para los deportes en que existen cambios variados de dirección de movimientos.

Desarrollo: El examinado o deportista se acuesta boca abajo en la línea de salida. A la orden de partida salta y se desplaza según lo indicado en la gráfica, rodeando los conos hasta la línea final. Se registra el tiempo en segundos y milisegundos. Cada examinado tendrá dos intentos, optando por el mejor resultado para el análisis.

La longitud de la carrera es 10 metros y la distancia entre los puntos de salida y de llegada es 5 metros. Cuatro de los conos serán situados en la salida, en la llegada y los restantes en los puntos de giro. Los otros 4 conos se situarán en la línea del centro separados entre sí 3.3 metros.

En la tabla 2 se presentan una escalas para evaluar el tiempo (segundos) de este test o prueba adaptadas a las edades entre 16 y 19 años.

Clasificación de los resultados del test de carrera de Illinois en segundos adaptada a las edades entre 16 y 19 años (Según Davis y Cols., 2000; citado por Alba, 2005).

Género	Excelente	Sobre media	Promedio	Bajo media	Pobre
Masculino	<15.2	15.2-16.1	16.2-18.1	18.2-18.3	>18.3
Femenino	<17.0	17.0-17.9	18.0-21.7	21.8-23.0	>23.0

Tabla 2. Escala para la agilidad.

Materiales: Para poder realizar el test se requiere una superficie plana (pista), 8 conos y cronómetro.

Análisis estadístico

Para el análisis estadístico se utilizó el programa Microsoft Excel, calculándose la media y desviación típica de las variables objetivo de estudio. Así mismo, se graficaron en el programa las medias del grupo experimental y control en la prueba.

2.7 Resultados

La agilidad medida con los estudiantes del grado octavo 02 y 04 se evidencia los valores obtenidos en la tabla 3. Se observa que el grupo experimental 8-02 aumento el rendimiento de agilidad en la medición final, en el cual los hombres con una media en pre-test de 20,96 segundos redujeron el tiempo a 19,20 segundos en post-test. En cambio las mujeres disminuyeron aún más el tiempo empleado en ejecutar la prueba de agilidad, pasando de 25,19 segundos a 23,07 segundos.

Por otra parte, en el grupo control 8-04 no se encontraron diferencias relevantes. Los valores obtenidos en la medición inicial y final son muy similares. En los hombres se

obtuvo en el pre-test una media de 19,77 segundos y en el post-test de 19,68 segundos. En cuanto a las mujeres una media de 23,61 segundos y posteriormente de 23,49 segundos.

Tabla 3. Valores obtenidos en la prueba de agilidad con el GC Y GE.

Grado	Pre-Test		Post-Test	
	Media	Desv. Típica	Media	Desv. Típica
Octavo 02				
Hombres (16)	20,96	2,09	19,20	1,92
Mujeres (21)	25,19	2,88	23,07	3,24
Octavo 04				
Hombres (14)	19,77	1,41	19,68	2,04
Mujeres (13)	23,61	2,43	23,49	2,77

Además, comparando el rendimiento entre los grupos se puede apreciar en la figura x que tanto los hombres y mujeres del grupo control tenían en pre-test unos valores inferiores a diferencia del grupo experimental que obtuvieron un tiempo mayor en la realización de la prueba. Posteriormente, en la medición final el grupo experimental no solo disminuyó el tiempo en realizar el test, sino que también obtuvo valores inferiores a los del grupo control.

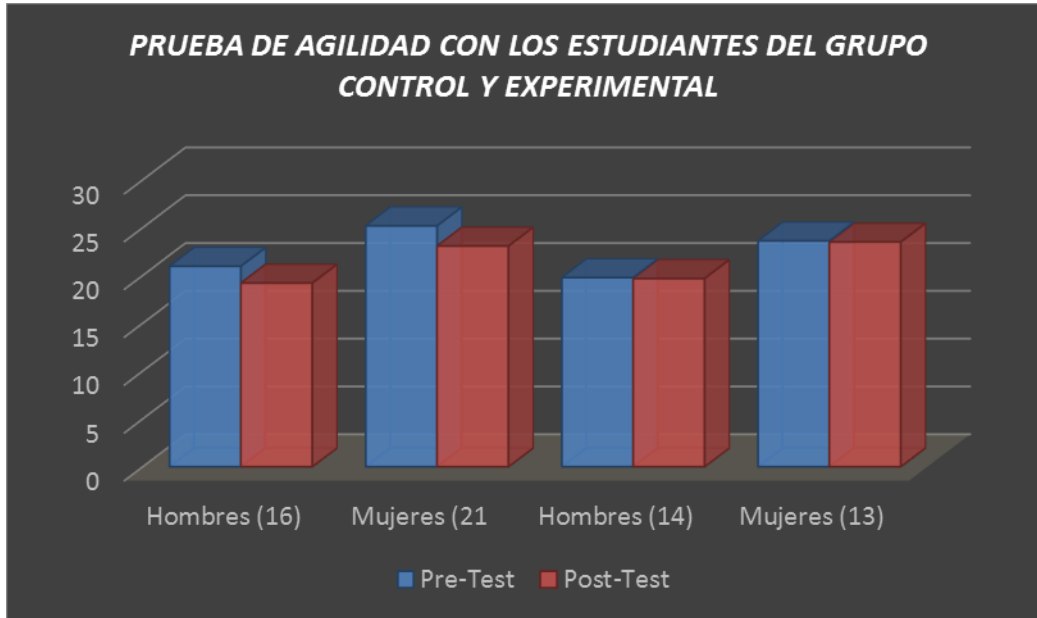


Figura 1. Valores obtenidos en la prueba de agilidad con el GE y GC.

Por otra parte, en relación a la escala de puntuación de la prueba aplicada con los alumnos de Octavo, se evidencia en la figura x que en el grupo experimental con hombres se encontró en el pre-test 1 (6%) en bajo media y 15 (94%) en pobre y luego en la medición final 3 (19%) en bajo media y 13 (81%) en pobre.

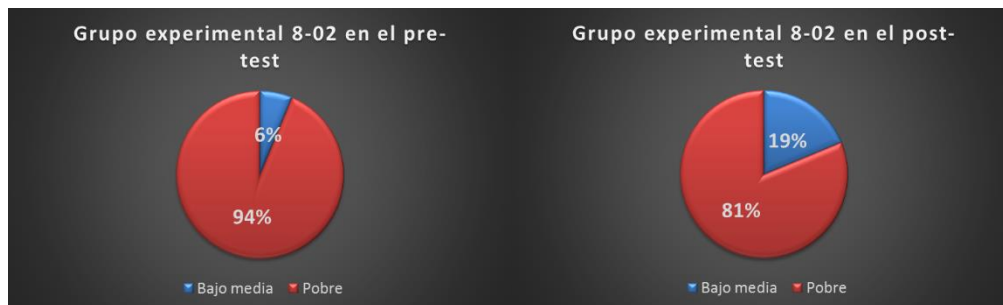


Figura 2. Escala cualitativa de hombres del grupo experimental en la prueba de agilidad.

En cuanto a las mujeres del grupo experimental se aprecia cómo se logró mejorar la agilidad encontrando en la medición inicial 3 (14%) en promedio, 3 (14%) en bajo media y 15 (72%) en pobre, luego en post-test 4 (19%) en promedio, 7 (33%) en bajo media y 10 (48%) en pobre.



Figura 3. Escala cualitativa de mujeres del grupo experimental en la prueba de agilidad.

Posteriormente, analizando el número de hombres en el grupo control que mejoraron su tiempo empleado en realizar la prueba no se evidencia una diferencia, ya que en el pre-test se ubicaron 2 (14%) en bajo media y 12 (86%) en pobre y en el post-test 3 (21%) en bajo media y 11 (79%) en pobre.

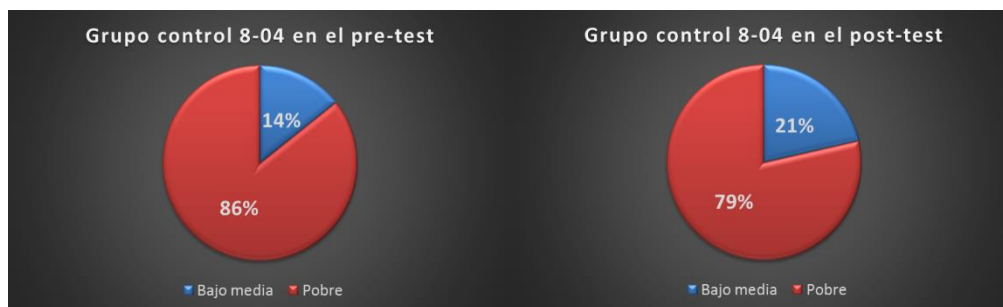


Figura 4. Escala cualitativa de hombres del grupo control en la prueba de agilidad.

De la misma manera que en hombres del grupo control, hubieron mujeres 3 (23%) en promedio, 2 (15%) en bajo media y 8 (62%) en pobre. Luego en la medición final se mantuvo la misma distribución 3 (23%) en promedio, 3 (23%) en bajo media y 7 (54%) en pobre, solo una alumna mejoro su rendimiento de agilidad.

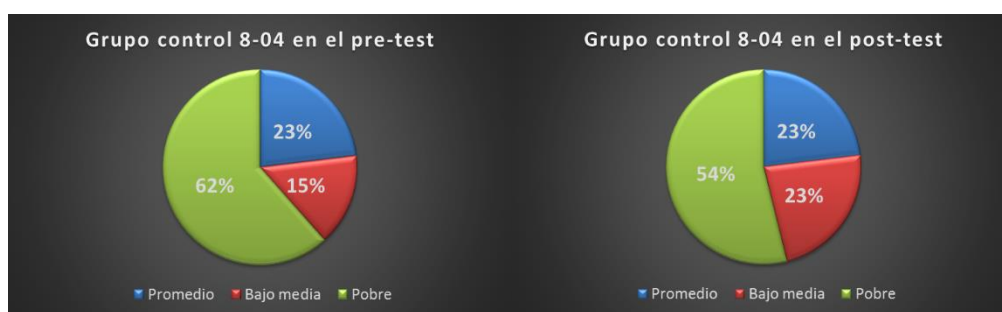


Figura 5. Escala cualitativa de mujeres del grupo control en la prueba de agilidad.

2.8 Discusión

En el presente estudio se puede observar que en los alumnos investigados, pertenecientes al grado octavo educación secundaria, se han encontrado diferencias relevantes entre los grupos experimental y control, en lo cual tanto los hombres como mujeres con quienes se realizó la intervención o programa desarrollaron su agilidad, mejorando el tiempo de ejecución del test de Illinois.

En un estudio de enfoque cuantitativo y diseño cuasi experimental con 306 niños(as) Colombianos en edades entre 8 a 9 años pertenecientes a los grados tercero y cuarto que fueron divididos en dos grupos, se encontró que el grupo experimental que desarrollo un programa de capacidades coordinativas y agilidad en la clase de educación física durante 8 semanas, dos veces por semana obtuvo un rendimiento

mayor en las pruebas aplicadas en la prueba final con respecto a la inicial (Palma, Rosero y Dávila, 2014). En esta investigación se evidencia en los resultados de la prueba de agilidad con el grupo control un valor de la media de 11,37 segundos en el pre test mientras que en el post test la media fue de 11,74 segundos, lo cual indica que este grupo no presentó mejorías. Por el contrario, el grupo experimental obtuvo una media en el pre test de 11,33 segundos y posteriormente tras finalizar el programa tuvo 9,86 segundos, los cuales son valores que indican un desarrollo de la agilidad.

Teniendo en cuenta el anterior hallazgo, el presente estudio se asemeja a los valores encontrados en el desarrollo de la agilidad. Sin embargo, la muestra de este estudio es diferente porque se trabajó con jóvenes entre los 13 a 16 años y en la investigación encontrada con niños entre los 6 a 8 años.

Así mismo, en un estudio con jóvenes estudiantes con edades entre los 12 a 14 años se encontró que incluir un programa constituido por ejercicios de salto a la cuerda durante 10 semanas, 3 veces por semana en las clases de educación física produce resultados significativos en la capacidad de agilidad (Canales, 2017). De esta manera, en el test de agilidad del cuadrado los estudiantes del grupo experimental tuvieron en promedio en el pre test 6,6 segundos y en la medición final 5,6 segundos. Este hallazgo, presentado resultados similares a lo encontrado en esta investigación, que fue el desarrollo de la agilidad con un programa de 8 semanas por 2 veces por semana como se diseñó en este estudio, por otro lado, la muestra objeto de estudio es semejante por las edades comprendidas, en contraposición con el estudio de niños.

La agilidad es una capacidad que varía mejorándose en función de la edad en etapas tempranas de escolarización, siendo esta mejora mayor en los chicos frente a las chicas. No obstante, aún no está del todo claro si el desarrollo de la agilidad en edades

tempranas es debido a la cantidad o calidad de la práctica de ejercicios físicos, a aspectos propios relativos a la maduración y desarrollo motor o al contexto en el que se desarrollan tal como en el campo educativo o deportivo (Yanci, Los Arcos, Reina, Gil y Grande, 2014). En consecuencia, todas estas variables mencionadas pueden influir en los datos obtenidos en este estudio. Por ello, es relevante comenzar a realizar estudios en el campo educativo en el que se incluyan programas específicos de agilidad en las sesiones de educación física.

En futuras investigaciones sería necesario realizar estudios dirigidos a tratar de determinar cuál es la incidencia de programas de intervención de agilidad en escolares de educación primaria y secundaria, analizando cuáles son los métodos de trabajo más adecuados en función de las distintas edades.

2.9 Conclusiones

El programa diseñado enfocado en la agilidad y realizado en las clases de educación física con los alumnos de octavo 8-02 de educación secundaria durante 8 semanas, presento efectos positivos por la existencia de diferencias relevantes entre el grupo experimental con respecto al grupo control, por ello el diseño y ejecución en la etapa de secundaria de un programa de intervención es eficaz para aumentar el rendimiento de agilidad de escolares.

Se registran menores valores del tiempo empleado en realizar la prueba de agilidad en los sujetos o alumnos varones del grado 8-02 y 8-04 en comparación las mujeres que tienen obtuvieron un tiempo en segundos superior. Por otra parte, tanto los hombres como las mujeres del grupo experimental y control tienen niveles pobres en el rendimiento de agilidad de Illinois evaluado en pre-test y post-test.

2.10 Referencias bibliográficas

Alba Berdeal. (2005). *Test funcionales. Cineantropometría y prescripción del entrenamiento deportivo y la actividad física*. Segunda edición. Editorial Kinesis.

Bergmann G., Garlipp, D., Silva, G., & Gaya, A. (2009). Crescimento somático de crianças e adolescentes brasileiros. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, 9(1), 85-93.

Calahorro, F., Torres, G., y Lara, A. (2015). *Análisis físico-funcional del entrenamiento y la competición en futbolistas adolescentes*. Editorial deportiva WANCEULEN.

Canales, S. (2017). *Influencia del salto de cuerda en la coordinación, velocidad, agilidad y resistencia cardiorrespiratoria* (Tesis de maestría). Instituto politécnico de Leiria, Brasil.

Fernández, I. M., Nava, J. B. B., y Alonso, D. M. (2010). Validación De Un Test De Agilidad, Adaptado a Las Características Anatómico-Fisiológicas Y Posibilidades Motrices Del Niño En Primaria, Apto Para La Valoración Global De La Capacidad Motriz Del Alumno. *European Journal of Human Movement*, 15, 1–7.

Geamonond, L. (2016). Evaluación de la agilidad en un grupo de niños en edad escolar. *Revista de Educación Física*, 5(2).

Guedes, D. P. (2007). Implicações associadas ao acompanhamento do desempenho motor de crianças e adolescentes. *Revista Brasileira de Educação Física E Esporte*, 21, 37–60.

López, D. (2016). Influencia del índice de masa corporal en la agilidad en la infancia. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 5 (1), 50-69.

Melo, L. (2014). *Análisis de la agilidad, mediante la aplicación de test físicos en jugadores de fútbol pre-juvenil como criterio fundamental en la selección de talentos deportivos* (tesis de grado). Universidad pedagógica de Colombia, Bogotá, Colombia.

Molina, M. (2016). *Relación entre velocidad/agilidad con indicadores de desempeño muscular y estado nutricional en escolares de 9 a 17 años en Bogotá, D. C. Estudio Fuprecol*. (Tesis de maestría). Universidad del Rosario, Bogotá, Colombia.

Mwirigi, D. (2014). La capacidad coordinativa agilidad: una atención temprana. *Revista Edu-Física*, 6 (14), 43-55.

Ozmen, T., Yuktasir, B., Yildirim, N., Yalcin B. y Willems, M. (2014). Entrenamiento de la fuerza explosiva mejora la velocidad y agilidad de atletas de básquetbol en silla de ruedas. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 20 (2), 97-100. Doi: <http://dx.doi.org/10.1590/1517-86922014200201568>

Palma, L., Rosero, M. y Dávila, A. (2014). Efecto de un programa de entrenamiento motriz sobre la agilidad y las capacidades coordinativas en niños(as) en edad escolar temprana. *Revista Educación Física*, 30 (2). Recuperado de <https://g-se.com/efecto-de-un-programa-de-entrenamiento-motriz-sobre-la-agilidad-y-las-capacidades-coordinativas-en-nino-as-en-edad-escolar-temprana-1711-sa-H57cfb27242fde>

Palma, L., Rosero, M. y Dávila, A. (2014). Efectos de un programa de entrenamiento motriz sobre la agilidad y las capacidades coordinativas en niños(as) en edad escolar temprana. *Revista de Educación Física*, 30(2).

Pérez-Gómez, J., Martín-Martínez, J., Vivas, J. y Alcaraz, P. (2015). Entrenamiento de agilidad en futbolistas: revisión sistemática. *Cultura, Ciencia y Deporte*, 12(35), 127-134. Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/1630/163051769006/>

Rivas, M. y Sánchez, E. (2013). Entrenamiento actual de la condición física del futbolista. De los métodos clásicos a los más actuales. *MHSalud*, 10 (2), 1-131.

Recuperado de <http://www.redalyc.org/html/2370/237029450003/>

Sánchez, J., Huerta, R., y Petisco, C. (2014). Efecto de un Entrenamiento Combinado de Fuerza Sobre la Agilidad de Futbolistas Jóvenes. *Revista de entrenamiento deportivo*, 28 (1).

Sassi, RH, Dardouri, W, Yahmed, MH, Gmada, N, Mahfoudhi, ME, & Gharbi, Z. (2009). Relative and absolute reliability of a Modified Agility T-Test and its relationship with vertical jump and straight sprint. *J Strength Cond Res*, 23(6), 1644-1651.

Sheppard, JM, Young, WB, Doyle, TLA, Sheppard, TA, Newton, RU. (2006). An evaluation of a new test of reactive agility and its relationship to sprint speed and change of direction speed. *J Sci Med Sport*, 9, 342-349.

Soler, S. (2014). *Efectos del entrenamiento combinado de velocidad y agilidad en tenistas jóvenes de alto nivel* (Tesis de maestría). Universitas Miguel Hernández, Alicante, España.

Yanci, J., Los Arcos, A., Reina, R., Gil, E. y Grande, I. (2014). La agilidad en alumnos de educación primaria: diferencias por edad y sexo. *Revista Internacional de Medicina y Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 14 (53), 23-35.