TEST DE HABILIDADES ESPECIFICAS COMO ALTERNATIVA PARA DIAGNÓSTICO E INTERVENCIÓN MOTRIZ, EN ESTUDIANTES DE 6° DEL COLEGIO VENECIA IED, LOCALIDAD TUNJUELITO. BOGOTÁ DC.

"PONDERADO POR EDADES Y SEXO, PARA LA JORNADA TARDE"

CAROLINA VELASCO ARDILA

Informe de Práctica para optar al título de

Licenciado en Educación básica con énfasis en Educación Física, recreación y deporte.

Tutor:

MsH. Oscar Eduardo Babativa Rodríguez

Universidad de Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Licenciatura en Educación Básica con énfasis en educación física, recreación y deportes.

Modalidad Distancia

Bogotá DC, 2024

Agradecimientos

Gracias por su preferencia de normasapa.com, no olviden recomendarnos con sus colegas y compañeros.__ESTA PAGINA ES OPCIONAL

Tabla de Contenidos

Presentación.
Capítulo 1 Observación Institucional..... 1
Diagnóstico. 1
Título 3..... **¡Error! Marcador no definido.**
Título 3..... **¡Error! Marcador no definido.**
Capítulo 2 Propuesta: Proyecto de Aula. 3
Título:..... **¡Error! Marcador no definido.**
Formulación del Problema. 4
Descripción del Problema. 5
Capítulo 3 Informe de los procesos curriculares: Diseño, Ejecución y Evaluación. 33
Análisis de los Documentos de planeación del componente didáctico: unidades y preparador o Planes de Clase: 33
Capítulo 4 Informe de Actividades Intrainstitucionales. 35
Análisis de los documentos diligenciados, horarios de permanencia, actas, guías de asesoría académica, programas y otros propios de esta naturaleza. ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Capítulo 5 Informe de Evaluación de la Práctica Integral Docente. 36
Análisis de los documentos diligenciados, horarios de permanencia, actas, guías de asesoría académica, programas y otros propios de esta naturaleza. ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Capítulo 6 Conclusiones de la Práctica Integral Docente. 39
BIBLIOGRAFÍA ..... **¡Error! Marcador no definido.**
Lista de referencias 39
Anexo Fotográfico. 44
Vita..... **¡Error! Marcador no definido.**

Presentación

La evaluación de habilidades especificas en estudiantes de secundaria es crucial para fomentar un desarrollo integral. Estas evaluaciones no solo miden la capacidad motriz, sino que también ofrecen una visión integral del bienestar del estudiante, incluyendo su condición física, coordinación y agilidad. Al identificar tempranamente áreas que requieren atención, los educadores pueden diseñar programas de intervención personalizados que promuevan la mejora continua. Además, al integrar estas evaluaciones en el currículo escolar, se refuerza la importancia del ejercicio físico, contribuyendo así al rendimiento académico y al desarrollo personal positivo en los jóvenes. Este enfoque holístico no solo beneficia la salud física de los estudiantes, sino que también apoya su crecimiento emocional y social, preparándolos para enfrentar los desafíos de la vida con confianza y resiliencia.

La importancia de un diagnóstico temprano en las habilidades físicas es crucial para el desarrollo integral de los niños y adolescentes. La detección de deficiencias permite no solo prevenir lesiones, sino también abordar posibles problemas de salud que podrían afectar a los individuos a lo largo de su vida. Es importante enfatizar que la falta de actividad física contribuye significativamente al aumento de enfermedades crónicas, lo que resalta la necesidad de promover la actividad física regular como un pilar de la salud pública (Hulteen et al., 2020). La implementación de pruebas de habilidades físicas en las escuelas es una estrategia efectiva para fomentar hábitos saludables desde la infancia. Esto es especialmente relevante en áreas urbanas, donde los desafíos ambientales y sociales pueden limitar las oportunidades de ejercicio. Al promover estilos de vida activos y saludables en las escuelas, se puede tener un impacto positivo en la salud comunitaria y en la prevención de enfermedades a largo plazo.

La evaluación de estas habilidades en el ámbito escolar es crucial para el desarrollo integral de los estudiantes. Esta práctica no solo ayuda a identificar las fortalezas y debilidades individuales, sino que también contribuye a la creación de programas de actividad física que respetan la diversidad y promueven la salud. Al centrarse en las necesidades únicas de cada estudiante, se puede mejorar significativamente su rendimiento y autoestima, lo que a su vez tiene un impacto positivo en el ambiente educativo. Por tanto, estas pruebas son más que un simple

método de evaluación; son un pilar fundamental para fomentar un estilo de vida activo y saludable[v] en la comunidad escolar (Oñate N, 2023).

Capítulo 1

Observación Institucional

El colegio Venecia I.E.D. se destaca por su infraestructura educativa integral, que incluye una estructura de tres pisos dedicada al bachillerato con amplios salones, baños, cafetería y tres canchas de baloncesto. Además, cuenta con parqueadero y una sala de juegos de mesa, asegurando un ambiente completo para el desarrollo estudiantil. El bloque de primaria, compuesto por cuatro pisos, también ofrece salones espaciosos y áreas múltiples para actividades diversas. El área de preescolar cuenta con instalaciones adecuadas para los más pequeños, incluyendo un parque mallado. El Plan Educativo Institucional (PEI) del colegio, en conformidad con el decreto 1860 de 1994, involucra a la comunidad educativa en la elaboración y práctica de planes de estudio por área y un Sistema Institucional de Evaluación de los Estudiantes (SIE), asegurando un enfoque holístico hacia la educación y sus fines establecidos.

Diagnóstico.

La institución educativa Venecia IED, situada en la localidad de Tunjuelito en Bogotá, ha mostrado avances significativos en su infraestructura. Sin embargo, cuenta con una infraestructura limitada para la práctica de la educación física y el deporte, lo que se explica a que el colegio no cuenta con más área que permitan ampliaciones, sería beneficioso considerar la implementación de un área múltiple que permita actividades cubiertas durante los períodos de lluvia. Además, es importante asegurar las canaletas de los pisos con mallas para prevenir accidentes, especialmente en los momentos de recreo donde los estudiantes hacen uso de estas áreas. La sala de juegos, siendo un espacio vital para el desarrollo de habilidades sociales y recreativas, necesita una renovación de sus recursos para mantener un ambiente estimulante y seguro.

Se evidencia que los descansos de primaria y secundaria son tomados al mismo tiempo por lo que, sería prudente organizar los horarios de descanso de tal manera que los estudiantes de cada nivel tengan espacios separados para el aprovechamiento adecuado del

espacio de ocio, evitando así la interacción entre diferentes grupos de edad. En cuanto al plan de estudios, su estructura responde a las directrices del Ministerio de Educación, sin embargo, el currículo del área de educación física para primario presenta inconsistencias, en lo que se refiere a la evaluación de las competencias por niveles, esto con el fin de llevar un seguimiento del correcto desarrollo motriz e identificar posibles fallas. También es importante la inclusión de un programa de educación física adaptado a cada nivel educativo es esencial, para promover un estilo de vida activo y saludable entre los estudiantes.

Por último, es importante resaltar que, dentro de la planta docente en el área de educación física, varios de los profesores de básica primaria son de avanzada edad o presentan limitaciones físicas. Esta situación genera dificultades en el correcto desarrollo de las actividades propuestas para la asignatura de educación física, afectando tanto la calidad de la enseñanza como la capacidad de los docentes para adaptarse a las necesidades específicas de los estudiantes, especialmente aquellos con discapacidades. Recordando especialmente el papel que cumplen los profesores en la formación académica, pero especialmente en el área de educación física.

A partir de lo descrito, el grupo específico trabajado fueron los grados sextos, donde se realizó un test de habilidades específicas, el cual evidenció que los estudiantes no cumplen con las habilidades motrices básicas según su edad y nivel académico, que se explica en el deficiente desarrollo de las habilidades motrices en primaria, combinado con la limitada infraestructura y las inconsistencias en el currículo de área de educación física. Esto es alarmante debido a que de esta situación surgen planteamientos sobre las herramientas que pueden mejorar el rendimiento en pruebas físicas aplicadas en estudiantes.

Capítulo 2

Proyecto de aula: "Test de habilidades específicas como alternativa para diagnóstico e intervención motriz, en estudiantes de 6° del colegio Venecia I.E.D. Localidad Tunjuelito, Bogotá D.C."

Este proyecto busca aplicar de manera efectiva un test de habilidades específicas como alternativa para el diagnóstico e intervención motriz, en estudiantes de 6° del colegio Venecia I.E.D de Bogotá D.C. Lo que implica identificar las necesidades motrices de los estudiantes mediante la aplicación de pruebas físicas. Luego, se busca diseñar un plan de intervención con el objetivo de mejorar las dificultades motrices que se presenten, estableciendo un sistema de seguimiento y retroalimentación para ajustar continuamente el proceso de evaluación e intervención.

Se resalta que la integración de la actividad física en la rutina diaria de los estudiantes es esencial para su desarrollo integral. Es importante incluir pausas activas, talleres deportivos y actividades lúdicas en el currículo escolar podría ser una estrategia efectiva, más ahora que los estudiantes pasan gran parte del tiempo frente a pantallas con un estilo de vida sedentario. Además, la educación física no debe verse solo como una asignatura más, sino como una herramienta clave para el desarrollo de habilidades sociales y emocionales. Fomentar la participación en deportes de equipo y actividades al aire libre también puede mejorar la cooperación y la confianza entre los estudiantes.

En consecuencia, la implementación de este tipo de test en el currículo es una estrategia clave para promover la salud integral de los estudiantes. Al monitorear estas áreas, las instituciones educativas pueden identificar tempranamente cualquier necesidad de intervención, asegurando así que los estudiantes no solo alcancen su máximo potencial académico, sino que también mantengan un bienestar físico y mental óptimo (Salvador. F, 2016). Además, educar a los estudiantes sobre la importancia de la salud y el ejercicio puede fomentar hábitos de vida saludables que perduren toda la vida.

Palabras Clave

Habilidades motrices, resistencia, velocidad, coordinación, flexibilidad, diagnostico, intervención, motriz.

Formulación del Problema.

En un contexto donde la tecnología y las actividades sedentarias ocupan un espacio prominente en la vida diaria de los jóvenes, se ha evidenciado una marcada reducción en la participación en actividades físicas. Esta disminución en la actividad física plantea serias implicaciones para la salud física y el bienestar emocional, como el incremento del sedentarismo, problemas de salud asociados como la obesidad, y una posible disminución en la autoestima. Por lo que en el colegio Venecia IED se ha identificado una creciente preocupación respecto a la deficiencia en las habilidades motrices entre los estudiantes de los grados 6°.

Las actividades propuestas por el plan curricular para el área de educación física, recreación y deporte, aunque cumplen con los lineamientos del Ministerio de Educación, no tienen en cuenta la verdadera condición física de los estudiantes. Dentro del centro educativo existe un test de habilidades específicas que se utiliza para evaluar las competencias motrices de los estudiantes. Es importante evaluar de manera objetiva el estado físico de los estudiantes, lo que permite identificar fortalezas y debilidades en diferentes componentes de la condición física como la fuerza, velocidad y resistencia. Esta evaluación es crucial para detectar posibles problemas de salud, lo que permite intervenir de manera proactiva y mejorar la calidad de vida. A partir de lo anterior en este proyecto se busca dar respuesta a la interrogativa de ¿Cuáles son las estrategias que se deben implementar en el Colegio Venecia IED, para mejorar los resultados del test habilidades especificas en estudiantes de básica secundaria?

Descripción del Problema.

En el Colegio Venecia IED como resultado de un test de habilidades especificas aplicado, se ha evidenciado una preocupante disminución en las competencias motrices entre los estudiantes de 6°. Esta tendencia alarmante se atribuye al predominio de la tecnología y del sedentarismo en niños y jóvenes. Así como consecuencia de la precaria educación física en básica primaria, esto se atribuye especialmente a que los docentes no se encuentran en capacidad de dictar adecuadamente sus clases. La falta de actividad física plantea serias implicaciones para la salud y el bienestar emocional de los estudiantes, este fenómeno representa un desafío significativo para la comunidad educativa.

En primer lugar, se resalta la falta de espacios destinados a la educación física, recreación y deporte, pues solo se cuenta con canchas de baloncesto y un parque de uso exclusivo para los estudiantes de básica primaria, destacando la falta de un área cubierta que permita el desarrollo de las actividades, cuando las condiciones ambientales no sean las mejores. La limitación de esta clase de espacios dificulta el desarrollo adecuado de las actividades físicas, no es suficiente para atender las necesidades de toda la población estudiantil. Es importante que el plantel educativo gestione la expansión y diversificación de estas áreas o incluir la implementación de programas que fomenten el uso compartido de espacios con otras instituciones

En relación con lo anterior Liévano Ortiz (2021) en su artículo titulado la importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte resalta

> la necesidad de tener buenos y varios espacios adecuados para la práctica de la recreación y el deporte, esta condición puede ser importante para el desarrollo de las actividades propuestas y así lograr la participación de la gran mayoría de los estudiantes. De manera que, si se mejoran los escenarios y espacios para la realización de las clases de educación física, con muy buenos implementos y

teniendo seguridad en los ambientes para la práctica, se pueden alcanzar buenos niveles en la calidad de la educación impartida en la institución

En segundo lugar, es importante resaltar que dentro de la planta docente con respecto a educación física varios de los docentes de básica primaria son de avanzada edad o presentan limitaciones físicas. Esto genera que se entorpezca el desarrollo de las competencias físicas y motrices de los estudiantes, lo que implica en la calidad de vida debido a que la actividad física permite la adquisición de hábitos saludables y la prevención de enfermedades. Se resalta que el profesorado juega un papel protagónico en la promoción de la actividad física -deportiva de los estudiantes, promocionando el bienestar y los estilos de vida saludables, para su bienestar físico y psicológico. (Arias, E, et al., 2020)

Por último, el currículo institucional se encuentra estructurado en base a sus respectivas competencias basadas en las capacidades motrices fundamentales. Sin embargo, carece de metodologías que fortalezcan el adecuado desarrollo de las habilidades específicas, limitándose a la practica de deportes comunes como futbol, baloncesto, voleibol y atletismo. También se aplica un test de evaluación para habilidades específicas, que permite conocer la condición física de los estudiantes, con el objetivo de implementar estrategias adecuadas para mejorar las habilidades motrices del grupo de estudio.

El mencionado test es aplicado y presenta resultados preocupantes en materia de habilidades especificas debido a que, gran parte del alumnado evaluado no alcanza los estándares mínimos establecidos, esto podría deberse a las condiciones anteriormente descritas, debido a que, si un estudiante no logro adquirir las habilidades motrices expuestas en el currículo de primaria, difícilmente lo hará en secundaria (Oñate, 2023). Esto se agrava en el sentido en que dichas habilidades son trabajadas en menor medida en los niveles de educación superior.

Objetivo General.

Aplicar un test de habilidades específicas en estudiantes de los grados 6°, del colegio Venecia IED.

Objetivos Específicos.

Realizar un diagnóstico motriz de las capacidades motrices básicas.

Identificar las necesidades motrices y los factores que contribuyen a la deficiencia en habilidades específicas en estudiantes de grado 6°.

Estructurar estrategias de desarrollo motriz como elemento de fortalecimiento de las habilidades específicas.

Justificación.

El Colegio Venecia IED de Bogotá se encuentra ante un desafío crítico frente a los negativos resultados del test de habilidades especificas entre los estudiantes de los grados 6°. Esta situación se enmarca en un contexto preocupante donde la tendencia hacia actividades sedentarias entre los jóvenes se ha vuelto cada vez más prevalente. La deficiente planta docente del área de educación física destinada a básica primaria, junto con una infraestructura que no satisface las necesidades de desarrollo físico de los estudiantes, agrava aún más esta problemática. Esta realidad evidencia una brecha significativa entre la visión de una educación integral y las prácticas actuales en la institución.

En este sentido, la promoción del desarrollo de las habilidades motrices básicas no solo es esencial para el bienestar físico de los estudiantes, sino que también contribuye de manera integral a su desarrollo cognitivo, social, emocional y académico. Influyendo directamente en la calidad de vida, el desarrollo de enfermedades y en el desarrollo holístico. Aunque existen actividades y competencias para el área de educación física en el plan de estudios, estas no logran garantizar el correcto desarrollo físico de los estudiantes, con respecto a sus capacidades motrices, como consecuencia de la limitada infraestructura, las inconsistencias en el currículo y en el profesorado. contribuyen a esta situación.

Es importante la implementación de estrategias, que promuevan el fortalecimiento de las habilidades motrices en estudiantes de grado sexto. Entre las cuales, se puede resaltar

los test de evaluación física como alternativa para el diagnóstico y la intervención motriz de los estudiantes. Esto podría ayudar a comprender como se desarrollan las habilidades motoras en niños y adolescentes, así como identificar tempranamente dificultades en la coordinación motriz, debido a que dichas habilidades representan el "vocabulario básico" de los escolares constituyendo los pilares para cualquier respuesta motora más complejo y adaptada (Batalla, 2000).

Marco Teórico.

Dentro de la literatura existente son muchos los autores que han coincidido en afirmar que utilizar correctamente los test de habilidades especificas permite determinar las capacidades y habilidades más desarrolladas y deficientes del sujeto. La importancia de estos test radica en que "la evaluación de las capacidades físicas del individuo ha proporcionado durante años diferentes alternativas de aplicación, focalizándose en el rendimiento deportivo, la educación física escolar y más recientemente en los efectos beneficiosos relacionados con la salud de las personas" (Martínez, Zagalaz & Linares. 2003)

Es importante resaltar que según Martinez, Zagalaz & Linares (2003) la valoración de las cualidades físicas básicas ofrece una perspectiva más cuantitativa debido a su naturaleza directamente medible. Estas cualidades pueden ser evaluadas mediante pruebas estandarizadas que proporcionan datos numéricos concretos. Por otro lado, las cualidades motrices como la agilidad, la coordinación y el equilibrio, presentan un desafío mayor en términos de evaluación debido a su carácter cualitativo. Estas requieren de métodos de medición más sofisticados que a menudo incluyen la observación y el juicio experto para determinar el nivel de competencia en cada una de ellas.

La complejidad de medir estas cualidades motrices radica en la interacción de múltiples factores cognitivos y físicos que deben ser considerados para obtener una evaluación precisa. Por lo tanto, mientras que las cualidades físicas básicas permiten una comparación más directa y objetiva, las cualidades motrices exigen un enfoque más holístico y detallado para su correcta evaluación.

Además en su investigación titulada *"Las pruebas de aptitud física en la evaluación de la Educación física de la ESO"* resalta el

> Enfoque correcto de los programas curriculares, provocaría reacciones apropiadas para satisfacerlas y desembocaría en la mejora de sus resultados. Este se sustenta en la base de que estos están adaptados a la edad escolar y su utilización no está supeditada a la simple recogida de información, que posteriormente será analizada y valorada, sino que ha de servir de referencia para generar una motivación en el alumno, sobre la causa que provoca el efecto de los resultados conseguidos. (p.2)

De acuerdo con esto los test de habilidades específicas favorecen a la práctica de la educación física, sin embargo, debe tener en cuenta ciertos factores de fiabilidad como lo son: la calidad del material utilizado, las técnicas metodologías y el tiempo de fiabilidad de la prueba, estos garantizan una cohesión entre los resultados de varias aplicaciones a un sujeto. También se destaca que para que los test sean funcionales deben realizarse en un tiempo específico, apoyado por material sencillo y debe poder aplicarse a un grupo.

En concordancia a lo anterior, es relevante definir cada una de las habilidades motrices que representan las variables de estudio para este proyecto, con el fin de tener una comprensión teórica profunda, que permita comprender mejor los resultados que se obtengan. De acuerdo con Bascon (2010)

> "las habilidades motrices son un conjunto de movimientos fundamentales y acciones que surgen en la evolución humana de los patrones, pasando de lo más simple a los más complejo teniendo como fundamento la dotación hereditaria (genética), las habilidades motrices básicas se apoyan para su desarrollo y mejora en las capacidades perceptivo motrices, así mismo, es preciso indicar la necesaria integración que existe entre la percepción y las habilidades motrices básicas dada la imposibilidad de trabajar unas sin las otras, por lo que confluyen en la motricidad, como la expresión global del ser humano."

De esto es valido decir que, las habilidades motrices representan un conjunto de movimientos fundamentales que los seres humanos desarrollan a lo largo de su vida, esta puede ir desde lo mas sencillo a lo mas complejo y se ven influenciadas por componentes genéticos. Se apoyan en las capacidades perceptivo-motrices como lo son la visión, audición, tacto y la kinestésica, y como resultado de las interacciones entre las mimas se encuentra la motricidad como una expresión global de la corporeidad. Para comprender cada una, es relevante revisar la clasificación de estas.

Para Cadierno, O. (2003) estas habilidades se pueden clasificar de la siguiente manera:

Capacidades condicionales: Se desarrollan a partir de las acciones motrices conscientes del individuo, y se ven influenciadas por los factores energéticos liberados durante el intercambio de sustancias en el organismo, resultantes del trabajo físico.

Fuerza: Capacidad de contrarrestar una resistencia de externa a través del esfuerzo musculas

Resistencia de la Fuerza: capacidad del cuerpo a resistir la fatiga al realizar un trabajo prolongado, se puede desarrollar con ejercicios con peso corporal o halterofilia

Fuerza Rápida: B Esta fuerza se refiere a la capacidad del ser humano para vencer una resistencia externa con una rápida contracción muscular. Puede ser desarrollada mediante diversos ejercicios que incluyan el propio peso corporal, implementos ligeros como pelotas medicinales y objetos de poco peso, así como mediante ejercicios de halterofilia. Se manifiesta en deportes como atletismo y natación en las áreas de lanzamientos y velocidad.

Fuerza Máxima: Esta forma de fuerza implica superar o contrarrestar una resistencia externa significativa mediante la generación de máxima tensión muscular. Se requiere principalmente en halterofilia, judo y lucha.

Velocidad: La velocidad se define como la habilidad del ser humano para ejecutar acciones motrices en el menor tiempo posible. Este concepto engloba la rapidez del movimiento, su frecuencia y la velocidad de reacción motora.

Velocidad de Traslación: capacidad del individuo de desplazarse de un punto a otro en el menor tiempo posible.

Velocidad de Reacción: capacidad de reaccionar a un estímulo en el menor tiempo posible.

Resistencia de la Velocidad: Esta capacidad se refiere a la habilidad del individuo para mantener acciones motrices durante un período de tiempo prolongado, con un déficit relativamente bajo de consumo de oxígeno, mientras se aplica alta velocidad en un intervalo de tiempo de entre 10 a 60 segundos.

Resistencia: La resistencia se define como la capacidad del ser humano para llevar a cabo un trabajo motriz sin que su efectividad disminuya debido a la fatiga. Por esta razón, se asocia la resistencia con la realización prolongada de actividades físicas. Al aumentar el nivel de resistencia, se retrasa la aparición de la fatiga, lo que permite extender el esfuerzo físico sin que la efectividad del ejercicio se vea afectada. Si se pregunta qué es lo que se está resistiendo, se podría llegar a las siguientes respuestas:

- Resistir la aplicación de fuerza.
- Mantener la realización de ejercicios con alta frecuencia en los movimientos.
- Sostener la ejecución de técnicas y tácticas en ejercicios complejos.

Al analizar lo mencionado anteriormente, se puede concluir que la resistencia no se limita únicamente a una capacidad individual, sino que está estrechamente relacionada con otras

capacidades. Por lo tanto, cuando se habla de resistencia, fuerza y velocidad, se consideran factores de trabajo interrelacionados para su desarrollo.

Por ultimo las capacidades coordinativas son aquellas que se emplean conscientemente para regular y dirigir los movimientos con un propósito específico. Se desarrollan a partir de aptitudes físicas particulares del individuo y de su interacción diaria con el entorno. Estas capacidades están interconectadas entre sí y solo pueden manifestarse plenamente cuando operan de manera conjunta. En la ejecución de una acción motriz, el individuo debe desplegar un conjunto de capacidades para lograr un rendimiento óptimo.

Marco Referencial.

El presente marco referencial se fundamenta en una revisión crítica de trabajos previos relacionados con la promoción de la actividad física y el bienestar socioemocional en el contexto escolar. A través del análisis de estudios y proyectos similares, se busca identificar las prácticas exitosas, los desafíos enfrentados y las lecciones aprendidas que puedan informar y enriquecer el diseño e implementación del proyecto propuesto. Asimismo, se exploran las discrepancias y limitaciones encontradas en la literatura para anticipar posibles obstáculos y diseñar estrategias efectivas de mitigación.

Trabajos que Convergen con la Propuesta:

Diseño de un test de habilidades motrices específicas para estudiantes que inician la educación media de Oñate,C. (2023) La investigación presentada aborda una necesidad fundamental en la educación física: evaluar de manera efectiva las habilidades motrices en estudiantes de octavo grado. El desarrollo de un test específico y su validación por expertos representa un avance significativo, permitiendo una medición precisa del desempeño motor en un momento clave de la educación. Este enfoque mixto, transversal y descriptivo, asegura que el instrumento sea relevante y aplicable dentro del contexto educativo real, facilitando así la transición de los estudiantes hacia niveles más avanzados de educación física.

En la investigación titulada **Metodología para evaluar las habilidades motrices en estudiantes de la educación básica primaria de López Abella, L. M., & Juanes Giraud, B. Y. (2021)** se obtuvo como resultado de la investigación la caracterización de la relación entre el estado actual del proceso de enseñanza-aprendizaje de la educación física y la posible consecuencia que el modo de concebirlo peda traer en el desarrollo de las habilidades motrices básicas en los estudiantes.

Trabajo que Confronta la Teoría:

Programa de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática de Medina,R. et.al (2014). Este estudio resalta que la implementación de programas de actividad física en el ámbito escolar es crucial para fomentar estilos de vida saludables desde una edad temprana. Los hallazgos de este estudio resaltan la importancia de un enfoque integral que incluya la capacitación de los docentes, la integración de la actividad física en el currículo y la asignación de recursos suficientes. Superar estos desafíos no solo mejorará la ejecución de dichos programas, sino que también potenciará su impacto positivo en la salud y el bienestar de los estudiantes.

Marco Conceptual.

Para este proyecto es importante realizar una revisión a las bases teóricas que sustentan este proyecto. En un contexto en el que la frecuencia con la que se practica actividad física en niños y adolescentes es cada vez mejor, es de relevancia resaltar que la actividad física es esencial para mantener un estilo de vida saludable y prevenir enfermedades crónicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la actividad física incluye cualquier movimiento que requiera energía, como caminar, subir escaleras, jugar deportes o realizar tareas domésticas. Los beneficios de la actividad física son múltiples: mejora la salud cardiovascular, aumenta la fuerza y la resistencia muscular, mejora la salud ósea y funcional, y reduce el riesgo de hipertensión, enfermedad coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, cáncer de mama y de colon, y depresión. Además, es un factor clave para el control del peso y puede mejorar la calidad del sueño.

Lo anterior juega una papel importante en el desarrollo integral de los niños de grado sexto, que presentan u rango de edad entre los 10 y 12 años, de mismo modo que sienta las bases para el desarrollo de la educación física que para Nixon & Jewett (1980) es “aquella fase del proceso total educativo que concierne al desarrollo y utilización de las capacidades de movimiento voluntarias y con propósito definidos, incluyendo respuestas directamente relacionadas con las dimensiones mentales, emocionales y sociales. Las modificaciones del comportamiento estables resultan de estas respuestas centralizadas en el movimiento, de manera que el individuo aprende a través de la educación física”.

Para los escolares de grado sexto, la educación física no solo representa un componente curricular mas dentro del plan de estudios. Esta permite el desarrollo y afincamiento de las habilidades motrices al tener la guía e instrucción de profesionales en el área. Esto permite un fortalecimiento motriz y contribuye al desarrollo socioemocional de los niños es un aspecto crucial de su crecimiento integral. Este proceso implica aprender a formar y mantener relaciones interpersonales saludables, así como a comprender y gestionar las propias emociones.

Desde la infancia temprana hasta la adolescencia, los niños atraviesan distintas etapas en las que adquieren habilidades emocionales y sociales fundamentales. En los primeros años, desarrollan lazos afectivos con sus cuidadores y comienzan a reconocer y expresar emociones básicas. A medida que crecen, aprenden a compartir, colaborar y comunicarse efectivamente con otros, formando amistades duraderas y comprendiendo normas sociales más complejas. Durante la adolescencia, enfrentan cambios emocionales significativos y adquieren competencias para la toma de decisiones y la resolución de problemas (Darling y Lippman, 2016)

Retomando lo que respecta a las habilidades motrices y con relación a lo dicho sobre actividad y educación físicas, es importante mencionar que la regulación y dirección del movimiento se refiere a la capacidad que se manifiesta cuando el individuo comprende

y aplica en su entrenamiento cuándo debe realizar un movimiento con mayor amplitud y velocidad. Es fundamental para el desarrollo de otras capacidades coordinativas, ya que sin ella no se pueden ejecutar movimientos con la calidad necesaria. Durante el proceso de aprendizaje, el profesor asiste al alumno proporcionándole indicaciones verbales, gestuales o utilizando medios visuales para ayudarlo a comprender el ritmo y la amplitud de los movimientos (Cadierno, 2003).

Marco Legal.

El presente marco legal se sustenta en un amplio marco de normativa y legislación vigente las cuales establecen la importancia de la actividad física en el ámbito educativo y promueven el bienestar integral de los estudiantes. Por ejemplo, la Carta Internacional de la Educación Física, la Actividad Física y el Deporte de la UNESCO subraya el papel fundamental de la actividad física en el desarrollo integral del ser humano y promueve su inclusión en el sistema educativo sin discriminación alguna.

Además, estudios han demostrado una correlación positiva entre la actividad física y el rendimiento académico, lo que refuerza la necesidad de programas de actividad física bien estructurados en las escuelas (Oñate N, 2023). La evolución de las leyes educativas también refleja un creciente reconocimiento de la educación física, como se observa en la comparación de distintas leyes desde 1990 hasta la actualidad, mostrando un aumento en la obligatoriedad y la calidad de la materia.

La implementación de pilares legales sólidos es fundamental para el éxito de cualquier proyecto que combine educación y práctica deportiva. Estos pilares no solo proporcionan un marco regulatorio que garantiza la operación efectiva del proyecto, sino que también ofrecen protección y claridad para todos los participantes. Al establecer leyes y regulaciones claras, se asegura que tanto los objetivos educativos como los deportivos puedan alcanzarse de manera segura y eficiente, promoviendo así un ambiente en el que el aprendizaje y el deporte pueden florecer conjuntamente.

A nivel internacional se sustenta principalmente en la Declaración Universal de Derechos Humanos (1948) el cual en su artículo 26 reconoce el derecho de toda persona a la educación y a participar en la cultura, las artes y las ciencias, lo cual incluye el derecho a la educación física y al deporte como aspectos fundamentales del desarrollo humano.

Lo anterior Colombia lo ratifica en la Constitución Política de Colombia (1991) que en su artículo 67,

> define y desarrolla la organización y la prestación de la educación formal en sus niveles preescolar, básica (primaria y secundaria) y media, no formal e informal, dirigida a niños y jóvenes en edad escolar, a adultos, a campesinos, a grupos étnicos, a personas con limitaciones físicas, sensoriales y psíquicas, con capacidades excepcionales, y a personas que requieran rehabilitación social. La Constitución garantiza el derecho a la educación y establece la obligación del Estado y la sociedad de promover la actividad física y el deporte como componentes esenciales de la formación integral de los ciudadanos.

En concordancia a lo mencionado la Ley 115 de 1994 o Ley General de Educación la cual se encarga de garantizar el acceso equitativo e igualitario a la educación en el país. En el artículo 14 declara que es deber de las instituciones de educación formal e informal “el aprovechamiento del tiempo libre, el fomento de las diversas culturas, la práctica de la educación física, la recreación y el deporte formativo, para lo cual el Gobierno promoverá y estimulará su difusión y desarrollo”

Pero específicamente existe legislación que dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación y la educación física como lo es la Ley 181 de 1995 que promueve el fomento del deporte y la recreación como medio para el desarrollo humano, la convivencia social y la prevención de la violencia. Asimismo, reconoce la importancia de la actividad física en la salud pública y la calidad de vida de los ciudadanos. De la cual se resaltan puntos clave como lo son su artículo 6 el cual ordena que

> Es función obligatoria de todas las instituciones públicas y privadas de carácter social, patrocinar, promover, ejecutar, dirigir y controlar actividades de recreación,

> para lo cual elaborarán programas de desarrollo y estímulo de esta actividad, de conformidad con el Plan Nacional de Recreación. La mayor responsabilidad en el campo de la recreación le corresponde al Estado y a las Cajas de Compensación Familiar. Igualmente, con el apoyo de Coldeportes impulsarán y desarrollarán la recreación, las organizaciones populares de recreación y las corporaciones de recreación popular.

Teniendo en cuenta esto, sobre la práctica deportiva el artículo 21 señala que

> Las instituciones de educación superior, públicas y privadas, elaborarán programas extracurriculares para la enseñanza y práctica deportiva, siguiendo los criterios del Ministerio de Educación Nacional y establecerán mecanismos especiales que permitan a los deportistas de alto rendimiento inscritos en sus programas académicos, el ejercicio y práctica de su actividad deportiva.

Esta normativa permite direccionar los objetivos del currículo institucional, frente a las directrices con lo que respeta a la práctica deportiva y la educación física, recalcando el compromiso de las instituciones educativas de todos los niveles, de garantizar un desarrollo físico integral. Este campo normativo en el campo del deporte, la recreación, la actividad y la educación físicas permitirían orientar acciones para garantizar el derecho al deporte, recreación y aprovechamiento del tiempo libre, de los niños y jóvenes en Colombia.

Marco Metodológico.

Este proyecto adopta un enfoque mixto que abarca tanto la observación detallada, el análisis minucioso y la interpretación profunda de los resultados (Ruiz, 2015; Sampieri, R. Collado, C & Lucio, P., 2016) obtenidos por los estudiantes al someterse a un test de habilidades específicas. Además, busca explorar en qué medida estos resultados influyen en su desarrollo social y emocional. Todo ello con el propósito de enriquecer y fortalecer las prácticas pedagógicas dentro del colegio Venecia IED, priorizando especialmente el área de educación física.

El diseño adopta un enfoque observacional transversal, ya que implica el análisis y estudio de datos de variables recopilados en un lapso específico de tiempo sobre una muestra de población previamente definida. Así mismo, se caracteriza por ser exploratorio-descriptivo, puesto que implica una descripción detallada, medición y análisis de cómo ciertas variables influyen en el desarrollo físico de los estudiantes. Se trata de una investigación aplicada, en la que se busca desarrollar métodos que contribuyan al fortalecimiento de las actividades de educación física. Lo anterior se justifica en que evaluar las habilidades especificas en niños ayuda a identificar falencias en el proceso de formación física, y así de este modo desarrollar diferentes alternativas de aplicación que permitan fortalecer el rendimiento deportivo, la educación física escolar y los efectos relacionados con la salud de las personas (Martínez, Zagalaz & Linares. 2003).

La población la constituye estudiantes de los grados sexto, de un rango de edad entre 11 y 13 años a los cuales las categorías evaluadas fueron: resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad, teniendo en cuenta variables como la edad y el sexo. A partir de lo anterior, la técnica de recolección de datos utilizada fue una prueba estandarizada que, según Sampieri, R. Collado, C & Lucio, P. (2016) permite medir variables, y tiene su propio procedimiento de aplicación, codificación e interpretación, de modo que permiten medir habilidades y aptitudes. Teniendo en cuenta esto el instrumento utilizado fue un test de habilidades físico-atléticas enfocándose principalmente en las habilidades motrices básicas diferenciando la población por su sexo y edad, los datos obtenidos fueron anotados en las planillas correspondiente para su posterior análisis.

El test de habilidades específicas representa una herramienta valiosa para medir el rendimiento físico escolares de entre 10 y 12 años. Evalúa las siguientes categorías: resistencia, fuerza, velocidad, coordinación y flexibilidad, lo que permite obtener un perfil completo del estado atlético del alumno. Se realiza un énfasis en a la fuerza de pierna, brazo, abdomen y en suspensión. Esto se mide a partir de diferentes pruebas que son realizadas en grupos o individuamente, se registra y pasa al posterior análisis.

El plan de análisis de resultados aplicados se rige según la metodología de Sampieri, R. Collado, C & Lucio, P. (2016) la cual establece que

> es necesario transformar las respuestas en símbolos o valores numéricos. Los datos deben resumirse, codificarse y prepararse para análisis. La codificación de respuesta implica cuatro pasos: Codificar las categorías, elaborar el libro de códigos, efectuar físicamente la codificación, grabar y guardar los datos en un archivo parmente. Una vez realizado lo anterior se realiza el análisis sobre una matriz de datos utilizando una computadora y se realiza una estadística sobre los resultados, comparando con los estándares dados por la institución con el fin de interpretar la tendencia central y la variabilidad.

En el proyecto, la información se presenta en un primer momento en planillas, en las cuales se organiza según grado, edad y sexo, posteriormente la información será condensada y organizada en hojas de cálculo, siguiendo la codificación establecida en la Tabla 1. Posteriormente, estas hojas serán registradas en bases de datos para análisis estadísticos. Estos datos serán luego comparados con un estándar institucional y, como paso final, se llevará a cabo el análisis estadístico pertinente para obtener conclusiones válidas y confiables.

Tabla 1. Códigos habilidades especificas

CODIGO	HABILIDAD
P1	Resistencia
P2	Fuerza
P3	Velocidad
P4	Coordinacion
P5	Flexibilidad

Cronograma de Actividades.

Dentro de las fases que comprenden el trabajo en primer lugar, se realizó un trabajo de campo en el cual se tuvo contacto directo con los sujetos de estudio y se aplicó el test propuesto con el fin de analizar, evaluar y proponer metodologías que permitan fortalecer las habilidades motrices básicas, de lo cual se recolectaron los resultados y consignaron en

planillas diferenciando a los estudiantes según su edad y sexo. Seguido se realizó una indagación bibliográfica teórica en bases de datos, teniendo en cuenta el tema central del proyecto con el fin de dar cuerpo y fundamento al proyecto. A raíz de lo anterior. A raíz de lo anterior se analizó y evaluó de forma objetiva los resultados obtenidos, comparando los estándares promedio esperados por la institución.

Luego de este proceso, para el análisis de resultados se compararon las planillas obtenidas con la dispuesta por la institución la cual presenta una serie de estándares mínimos para cada capacidad evaluada, con el fin de ordenar, categorizar y simplificar los datos, luego se procedió con la evaluación critica de la relación entre las diferentes situaciones presentadas dentro de la institución, anteriormente descritas y el estado físico de los estudiantes. Por último, se procedió con la fase de análisis en la cual se realizó la interpretación crítica y analítica de la información fundamentada en la tabla *test de habilidades especificas: estándares por edad y sexo.* (Ver Anexo 1). En el presente diagrama de Gantt, se puede observar de manera gráfica y puntual el desarrollo de las actividades de campo y desarrollo del presente proyecto.

TIEMPO / **ACTIVIDADES**	**MESES** **AÑO: 2024**							
	MARZO				**ABRIL**			
Número se semanas	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**
Fase 1, Se convoca a población estudiantil del colegio, se observa el contexto de la institución y se define como muestra poblacional a intervenir los cursos: 601,602,603,604,605 por las necesidades que el docente titular considera tiene el grupo.								

Fase 2; Se analiza el diagnóstico del test de habilidades específicas en los grados 601;602,603,604,605 y 606 en la institución educativa.								
Fase 3; Se interviene el instrumento de recolección de datos del test de habilidades específicas.								
Fase 4; Se aplica la propuesta pedagógica.								
Fase 5; Se evalúa el desarrollo de las habilidades especificas								

SESIÓN	ACTIVIDADES	DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD	OBJETIVOS
Sesión__ 1 y2	Intervención del test de habilidades específicas.	Se realizo un análisis del test de habilidades específicas, el cual ya se había realizado con anterioridad.	Identificar las falencias en el desarrollo de las habilidades especificas en los estudiantes de los grados 601 al 606
Sesión__ 3 y 4	Actividades de desarrollo de resistencia	**Actividad 1. Carreras de relevos:** Dividir a los niños en equipos y hacer que corran una distancia determinada, pasando un testigo al siguiente compañero de equipo. Se pueden usar diferentes distancias y formas de correr (por ejemplo, con un pie delante del otro, hacia atrás, etc.).	Mejorar la salud cardiovascular y respiratoria. Fortalecer el sistema musculoesquelético Controlar el peso corporal. Mejorar el estado de ánimo y la salud mental

		Actividad 2**:** Dividir a los niños en dos equipos y colocar una bandera en la base de cada equipo. El objetivo del juego es capturar la bandera del otro equipo y llevarla a su propia base.	Desarrollar hábitos saludables
Sesión__ 5 y 6	Actividades de desarrollo de resistencia	Actividad 1. Saltar la cuerda el mayor número de veces posible. Hacia adelante Hacia atrás En un solo apoyo Por parejas	Mejorar la salud cardiovascular y respiratoria. Fortalecer el sistema musculoesquelético Controlar el peso corporal. Mejorar el estado de ánimo y la salud mental Desarrollar hábitos saludables
Sesión__ 7 y 8	Actividades de desarrollo de la velocidad	**Actividad 1.Carreras de relevos: Se** divide a los niños en equipos y hacer que corran una distancia determinada, pasando un testigo al siguiente compañero de equipo.	Mejorar el rendimiento deportivo Desarrollar la coordinación y la agilidad Fortalecer el sistema Musculoesquelético Mejorar la condición física general
Sesión__ 9 y 10	Actividades de desarrollo de la velocidad	Actividad 1. Se elaboro un circuito de obstáculos con diferentes elementos, como conos, bancos, cuerdas y aros. Los niños deben completar el circuito en el menor tiempo posible.	Mejorar el rendimiento deportivo Desarrollar la coordinación y la agilidad Fortalecer el sistema Musculoesquelético Mejorar la condición física general

Sesión 11 y 12	Actividades de desarrollos de la fuerza	**Actividad 1. Flexiones:** Trabajo de los músculos del pecho, los hombros y los tríceps. 4 series de 10 repeticiones con descanso de 30 segundo entre cada repetición Actividad 2. **Tirar la cuerda:** Un juego que trabaja la fuerza de los brazos, las piernas y el core.	Fortalecer el sistema musculoesquelético Aumentar la densidad ósea Mejorar el rendimiento deportivo Mejorar la coordinación y el equilibrio
Sesión 13 Y 14	Actividades de desarrollos de la fuerza	**Actividad 1. Sentadillas:** Trabajo los músculos de las piernas, los glúteos y el core. 4 series de 12 repeticiones. Actividad 2. Carrera de carretillas: Dividir a los niños en parejas. Cada niño se coloca de espaldas a su compañero y agarra sus tobillos. El compañero que está de frente empuja la carretilla con sus manos. La pareja que llega primero a la meta gana**.**	Fortalecer el sistema musculoesquelético Aumentar la densidad ósea Mejorar el rendimiento deportivo Mejorar la coordinación y el equilibrio

Sesión 15 y 16	Actividades de desarrollo de la coordinación	Actividad 1. **Lanzar y atrapar la pelota:** Ayuda a mejorar la coordinación ojo-mano y la sincronización de movimientos. Se aplicarán diferentes variables Actividad 2. **El juego del teléfono:** Pasar un mensaje a través de una fila de personas susurrando al oído del siguiente. Este juego trabaja la coordinación auditiva, la atención y la memoria.	Mejorar la motricidad fina y gruesa Desarrollar la agilidad y el equilibrio Fortalecer la propiocepción Mejorar el rendimiento deportivo. Potenciar las habilidades cognitivas
Sesión 17 Y 18	Actividades de desarrollo de la coordinación	Actividad 1. **Clase de baile, el** ritmo de la música es una actividad divertida que trabaja la coordinación, el ritmo y la expresión corporal. Se pueden aprender coreografías, bailar libremente o improvisar movimientos	Mejorar la motricidad fina y gruesa Desarrollar la agilidad y el equilibrio Fortalecer la propiocepción Mejorar el rendimiento deportivo. Potenciar las habilidades cognitivas
Sesión 19	Actividad de hábitos saludables	Actividad 1.__Capacitación sobre la importancia de una sana alimentación y el ejercicio en búsqueda de la salud mental y física	Promover un crecimiento y desarrollo saludable Incorporar hábitos saludables desde temprana edad Enseñar a los niños sobre la importancia de una alimentación balanceada
Sesión 20		Se realiza un seguimiento al proceso realizado con la muestra y como las actividades les han ayudado a desarrollar las habilidades específicas	Medir la evolución el de desarrollo de las habilidades específicas en los estudiantes que se tomaron como muestra

Resultados

Dentro de los resultados obtenidos se encuentra que la implementación de diversas estrategias como actividades de relevos, pistas de obstáculos, sentadillas, flexiones, carrera de relevos, etc., que trabajen las habilidades motrices permite su fortalecimiento mientras que se realicen periódicamente. Como se observa en las tablas 2 y 3 en lo referente a las variables P1, P2 y P3 para mujeres se evidencio una disminución de los tiempos que corresponden a la prueba de resistencia. Del mismo modo, hubo una disminución en el tiempo de velocidad y un incremento de la cantidad de flexiones. Esto refleja como la implementación de estrategias es eficiente dentro del periodo de practica integral docente.

Tabla 2.Resultados test mujeres. Grado 601

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd)	P3(Vel)
1	1,36	8	14	35,76
2	1,31	0	0	0
3	1,32	0	0	32,84
4	1,4	14	11	32,2
5	1,42	26	15	33,53
6	2,02	8	10	35,29
7	1,36	16	10	30,43
8	0	0	12	30,17
9	1,48	0	11	32,76
10	1,33	9	11	29,64
11	1,37	14	8	27,59
12	0	13	12	29,9
13	0	9	11	34,78
14	0	0	0	34,17

Tabla 3. Resultados test masculino. Grado 601

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd)	P3(Vel)
1	1,39		15	29,9
2	0		13	29,42
3	1,38		14	31,24
4	1,19		14	25,76
5	1,44		6	29,06
6	1,41		14	25,31
7	1,09		13	25,49
8	1,25		14	26,66
9	0		0	0
10	2,04		0	28,97
11	1,55		0	59,02
12	2,11		0	0
13	1,36		0	0
14	0		24	23,89
15	1,38		7	25,25
16	0		8	1,08
17	1,37		17	24,44
18	0		13	32,15
19	2,12		10	30,88
20	0		8	29,96

Tabla 4. Resultados test de habilidades específicas. Femenino. Grado 602

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,09	14	12	31,11
2	1,26	0	21	30,09
3	1,17	18	21	0
4	1,25	18	17	29,7
5	1,37	12	16	31,78
6	1,17	10	12	31,71
7	1,22	20	20	27,38
8	1,25	0	0	27,88
9	1,19	15	20	26,44
10	1,25	18	15	26,44
11	0	15	23	0
12	0	13	23	0
13	1,59	10	10	0
14	1,33	25	19	0
15	0	17	19	0
16	0	2	10	0

Tabla 5. Resultados test de habilidades específicas. Masculino. Grado 602

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,4	21	21	27,62
2	1,14	10	18	25,04
3	1,27	22	16	25,02
4	1,26	20	21	26,28
5	1,15	9	10	28,3
6	1,35	8	14	25,2
7	1,33	9	13	27,37
8	1,17	0	0	26,25
9	1,24	11	16	27,87
10	1,29	10	15	22,93
11	1,38	0	0	0
12	1,02	17	16	0
13	0	26	16	0
14	0	10	17	0
15	0	10	22	0
16	1,37	7	15	0

Tabla 6. Resultados test de habilidades específicas. Femenino. Grado 603

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,23	14	11	27,39
2	2,01	8	14	32,49
3	0	14	10	0
4	2,02	13	15	33,18
5	1,21	13	15	28,64
6	1,27	24	21	31,15
7	1,31	10	9	38,44
8	1,16	8	17	27,82
9	0	15	15	0
10	1,29	14	15	1,02
11	1,42	15	14	31,42
12	1,35	0	0	29,92
13	1,25	17	15	32,42
14	1,48	12	13	32,76
15	1,28	10	14	24,88

Tabla 7. Resultados test de habilidades específicas. Masculino. Grado 603.

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,47	14	11	0
2	2,05	6	13	29,72
3	1,48	20	6	25,07
4	3,01	7	10	24,81
5	2,39	12	13	27,18
6	2,37	10	13	25,07
7	1,57	10	10	24,84
8	1,59	2	12	28,31
9	2,14	7	14	28,34
10	1,59	6	12	27,37
11	1,51	7	7	28,14
12	1,47	1	7	28,1
13	2,15	14	12	25,39
14	1,44	16	12	26,16
15	2,18	14	14	25,37
16	2,04	17	13	26,02
17	1,42	11	14	25,07

Tabla 8. Resultados test de habilidades específicas. Femenino. Grado 604.

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,33	0	0	0
2	1,38	9	15	26,9
3	1,26	10	16	38,6
4	1,32	15	19	28,43
5	1,25	0	0	0
6	1,16	2	20	26,97
7	1,35	17	18	28,76
8	1,46	10	14	32,03
9	1,43	0	0	32,83
10	1,41	10	12	26,06
11	1,05	11	14	29,21
12	1,36	8	14	30,22
13	1,58	8	15	24,64
14	2,03	12	19	26,19
15	0	8	15	27,53

Tabla 9.Resultados test de habilidades específicas. Masculino. Grado 604

	P1(Res/timp)	P2(Fuerza Br)	P2(Fuerza Abd	P3(Vel)
1	1,38	23	17	27,57
2	1,48	8	16	24,61
3	1,47	4	15	23,72
4	1,2	15	20	23,92
5	1,14	15	14	26,67
6	1,35	0	17	24,51
7	1,37	16	17	29,3
8	1,23	16	11	25,66
9	1,11	21	18	22,33
10	0	0	0	0
11	3,01	18	13	24,39
12	3,01	13	10	28,71
13	3,01	17	14	31,51
14	3,01	10	10	26,99
15	3,01	14	20	29,04
16	3,01	12	10	24,32

Las anteriores tablas muestran los datos obtenidos de aplicar el test de habilidades específicas en niños de grado sexto. Para este proyecto solo se aplicaron las pruebas de fuerza, velocidad y resistencia de las cuales se puede mencionar que presentan una gran dispersión de datos, estos se encuentran por debajo de los estándares establecidos de la institución. A pesar de que gran parte de la muestra de estudio obtuvo resultados por debajo de lo esperado, algunos estudiantes presentaron un buen rendimiento en las pruebas aplicadas. Otro comportamiento que se evidencio fue que varios de los datos se encuentra en 0, esto se atribuye a que el estudiante no asistió a clase o el tiempo no fue suficiente para la aplicar el test a todos los alumnos.

. De igual importancia el promedio grupal para la prueba de resistencia se encuentran muy por debajo de la media establecida, esta situación se repite en las demás pruebas. La fuerza es la capacidad motriz básica más consistente entre los individuos presenta poca variación entre los datos individuales y son pocos los estudiantes que no presentaron las pruebas de brazo, pierna y en suspensión, aunque se carece de datos para los masculinos del grado 601. Con respecto a la prueba de velocidad esta es la que presenta mayor variación, el tiempo varias entre los 22 y 30 segundos, también es la que presenta más ceros.

Sin embargo, a pesar de los esfuerzos realizados por aplicar la totalidad del test no fue posible evaluar las habilidades de coordinación y flexibilidad. Esto se atribuye a la variedad de actividades dentro del calendario académico de la institución, combinado con el limitado tiempo con el que se contó. Aunque solo se evaluaron tres de las cinco habilidades, es importante reconocer que son indicadores valiosos del estado físico general. Para futuras evaluaciones, podría considerarse la posibilidad de integrar las pruebas de coordinación y flexibilidad de manera más flexible en el calendario académico, o buscar métodos alternativos que requieran menos tiempo y recursos.

Además, aunque el 60% puede parecer un porcentaje bajo, la información obtenida sigue siendo útil para tener una idea general del rendimiento físico y puede servir como base para comparaciones futuras y para el diseño de programas de entrenamiento específicos que aborden las áreas no evaluadas. Se resalta que dentro de las estrategias aplicadas existe variedad de actividades de bajo impacto, danza y capacitaciones sobre le salud mental y física que, aunque no trabajen fuertemente el desarrollo de las habilidades evaluadas, ayudan a su fortalecimiento en menor impacto y de manera moderada.

Conclusiones.

El presente proyecto estuvo orientado hacia la implementación de un test de habilidades específicas como alternativa para el diagnóstico e intervención motriz, en escolares de grado sexto. La implementación de un test de habilidades específicas no solo permite identificar las áreas de fortaleza y debilidad en los alumnos, sino que también facilita la creación de estrategias pedagógicas. La estrategia metodológica basada en juegos y ejercicios es particularmente efectiva, ya que promueve la participación de los estudiantes y puede adaptarse para enfocarse en las áreas que requieren mayor atención. Este enfoque integral contribuye significativamente al avance del conocimiento en el campo de la educación física y ofrece un recurso valioso para los educadores que buscan fomentar un desarrollo motriz equilibrado y completo en sus alumnos.

La implementación de esta clase de estrategias en el currículo del colegio, junto a la aplicación periódica del test permitirán a la institución tener una visionas mas objetiva del estado físico de sus estudiantes e identificar posibles problemas de salud. Se exalta que es importante incluir juegos y actividades divertidas, además de rutinas físicas como forma de motivar a los estudiantes a realizar deporte. Del mismo modo, se crea conciencia sobre la importancia de tener una buena condición física. Por último, aplicar el test específicamente en estudiantes de grados sextos permite conocer en que aspectos está fallando el currículo de primaria con respecto a educación física y deporte, la recopilación y análisis de los datos obtenidos proporcionaran bases sólidas para la toma de decisiones educativas a nivel institucional.

Recomendaciones.

A continuación, se presentan en esta sección alguna recomendación que se considera pudieran contemplarse para futuras investigaciones. Con el fin de permitir un desarrollo mas optimo de la actividad física, el colegio debe realizar las mejoras pertinentes en infraestructura, así como de sus áreas de verdes y canchas, asegurando que sean seguros y estén equipados adecuadamente. Del mimo modo, gestionar ante los entes responsables el acceso a canchas o centros deportivos donde los estudiantes puedan desarrollar sus actividades físico-deportivas óptimamente.

Con lo que respecta a futuros estudios, es importante mantener el uso del test de habilidades específicas y la implementación de estrategias en periodos de tiempo más amplios, que permitan la evaluación y análisis detallados década una de las cinco habilidades específicas, así como la exploración y experimentación de metodologías nuevas e innovadoras. De mismo modo, futuros estudios podrían indagar acerca del desarrollo de las habilidades especificas en primaria, promoviendo el correcto desarrollo motriz, no solamente por los resultados a obtener en el test, sino por el bienestar físico y emocional de los niños y jóvenes. Sin descuidar la aplicación de este mismo, en estudiantes de los grados mas avanzados.

Por último, es fundamental que las instituciones mantengan un registro detallado de las intervenciones realizadas. Esto no solo permite establecer una base sólida en la materia, sino que también es crucial para la mejora continua de las metodologías aplicadas. Con datos precisos y bien documentados, se pueden analizar tendencias, identificar áreas de mejora y asegurar la eficacia de las intervenciones a largo plazo.

Capítulo 3

Informe de los procesos curriculares: Diseño, Ejecución y Evaluación.

La malla curricular del Colegio Venecia IED para básica primaria y secundaria se encuentra estructurado para cada nivel académico, en el cual se propone una pregunta problema, estándar, contenidos, competencias específicas de área, metodología, actividades y recursos , inclusión y evaluación. Específicamente dentro de los contenidos se busca el desarrollo de las capacidades físicas básicas: Fuerza, velocidad, flexibilidad, resistencia y coordinación, así como de las más complejas, equilibrio agilidad, ritmo, reacción y expresión corporal. Para su ejecución se tiene una intensidad horaria de dos horas semanales para la educación física y danzas. La evaluación se realiza en torno a tres saberes: el saber, saber hacer y saber ser en concordancia con el decreto 1290 del 16 de abril de 2009

Análisis de los Documentos de planeación del componente didáctico: unidades y preparador o Planes de Clase:

Con respecto a demás documentos utilizados dentro del área de educación física para el desarrollo de las unidades temáticas, aunque la malla curricular menciona la inclusión, es crucial que esta se refleje en la práctica diaria. Esto implica no solo adaptar los materiales didácticos para atender a la diversidad del alumnado, sino también proporcionar formación y recursos adecuados a los docentes para que puedan implementar estrategias inclusivas efectivas. El compromiso con la inclusión debe ser una acción

constante que involucre a toda la comunidad educativa, incluyendo estudiantes, profesores, y administrativos, para construir un ambiente de aprendizaje que acoja y celebre las diferencias individuales.

Capítulo 4

Informe de Actividades Intrainstitucionales.

Las actividades interinstitucionales desarrolladas durante el periodo de tiempo de la práctica docente fueron: Gobierno Escolar y Juegos inter-cursos. En el gobierno escolar se participó dentro de las campañas a personería, reuniones y posterior elección. Para los juegos pre-deportivos se apoyó a los docentes de educación física en la preparación de los alumnos, acompañamiento a la comparsa y desarrollo de las actividades culturales. También se ayudó en la logística del desarrollo de los partidos, juegos y desafíos físicos propuestos.

Capítulo 5

Informe de Evaluación de la Práctica Integral Docente.

La práctica integral docente es fundamental en la formación de futuros educadores, ya que proporciona una experiencia valiosa en el entorno real de enseñanza. Este enfoque permite que el alumno maestro no solo observe, sino que también participe activamente en el proceso educativo, lo que facilita el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para crear un ambiente de aprendizaje positivo y para adaptarse a las diversas necesidades de los estudiantes. Además, la práctica integral ayuda a los futuros maestros a reflexionar sobre su propio estilo de enseñanza y a incorporar nuevas estrategias pedagógicas que mejoren su eficacia en el aula.

Auto evaluación de la Práctica Docente

Durante el proceso de la practica docente me sentí muy agusto ejerciendo mi labor como docente tanto en la básica primaria como en los grados de bachilleratos ya que son dos experiencias totalmente distintas, pero en caminadas hacia un mismo fin. Sentirme ya como docente y desarrollando mi practica en este colegio se me abre una brecha a nuevas experiencias en el rol del maestro. También debo reconocer que debo seguir formándome y adquiriendo nuevos conocimientos que hagan de mi labor una excelente profesión.

Coevaluación de la Práctica Docente.

Desde el punto de vista aprendizaje fue muy significativo la relación profesional que se tuvieron con los docentes, estudiantes y administrativos de la institución, donde me dieron a conocer aspectos a tener en cuenta desde el campo profesional, el manejo en el sector educativo, como son afianzar mis habilidades comunicativas en relación con los estudiantes y algo muy importante continuar capacitándome para cada día ir mejorando como profesional.

Evaluación de la Supervisión de la Práctica Integral Docente

Durante la practica docente la estudiante se resaltó por su sentido de pertenencia con la institución, colaboración y responsabilidad con las actividades escolares dentro de su plan de trabajo, demostrando profesionalismo, de igual forma cabe resaltar su parte personal en la cual demostró respeto y una calidez humano con todos los miembros de la institución por tal razón resaltamos y damos las gracias por sus aportes y le deseamos lo mejor éxitos un su campo laboral.

Capítulo 6

Conclusiones de la Práctica Integral Docente.

La práctica integral docente es fundamental en la formación de futuros educadores, ya que proporciona una experiencia valiosa en el entorno real de enseñanza. Este enfoque permite que el alumno maestro no solo observe, sino que también participe activamente en el proceso educativo, lo que facilita el desarrollo de habilidades blandas como la comunicación efectiva, el trabajo en equipo y la resolución de conflictos. Estas habilidades son esenciales para crear un ambiente de aprendizaje positivo y para adaptarse a las diversas necesidades de los estudiantes. Además, la práctica integral ayuda a los futuros maestros a reflexionar sobre su propio estilo de enseñanza y a incorporar nuevas estrategias pedagógicas que mejoren su eficacia en el aula.

LISTA DE REFERENCIAS

Batalla, A. (2000). *Habilidades motrices (*2000 INDE (ed.); ilustrada)

Cadierno, O. (2003). Clasificación y características de las capacidades motrices. Revista Digital Numero 61. Tomado de Clasificación y características de las capacidades motrices (efdeportes.com)

Darling, K. y Lippman, L. (2016). Early childhood social and emotional development: Advancing the field of measurement. Journal of Applied Developmental Psychology, 45, 1-7. https://doi.org/10.1016/j.appdev.2016.02.002

Decreto 1860 de 1994. [con fuerza de ley]. Por el cual se reglamenta parcialmente la Ley 115 de 1994, en los aspectos pedagógicos y organizativos generales. 3 de Agosto de 1994. D.O. 41.480.

Gestión Académica. Colegio Venecia I.E.D. (s.f.). Quienes Somos. Tomado el 30 de Abril de 2024 de: QUIENES SOMOS | Gestión Académica – Colegio Venecia I.E.D. (wordpress.com)

Hulteen,R. M., Barnett,l. M., Morgan, P. J., Robinson, L. E., Barton,C. J., Wrotniak, B. H., & Lubans, D. R. (2018) Development, content validity and test-retest reliability of the Lifelong Physical Activity Skills Battery in adolescents, *Journal of Sport Sciencies.* https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1458392

López Abella, L. M., & Juanes Giraud, B. Y. (2021). Metodología para evaluar las habilidades motrices básicas en estudiantes de la educación básica primaria/Methodology

to evaluate basic motor skills in students of primary basic education. Mendive. Revista De Educación, 19(3), 743–754. Recuperado el 30 de abril de https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/2459

López Abella, L. M., & Juanes Giraud, B. Y. (2021). Metodología para evaluar las habilidades motrices básicas en estudiantes de la educación básica primaria. Vol 19, N° 3 Metodología para evaluar las habilidades motrices básicas en estudiantes de la educación básica primaria/Methodology to evaluate basic motor skills in students of primary basic education - Dialnet (unirioja.es)

Martínez López, E. J., Zagalaz Sánchez, M. L., & Linares Girela, D. (2003). Physical aptitude tests in Physical Education evaluation of the ESO. Apunts. Educación Física y Deportes

Medina,R. Jimenez,A. Perez,M. Armendariz,L. & Barcadi,M. (2011). Programa de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática. Tomado el 30 de abril de 2024 de Programas de intervención para la promoción de actividad física en niños escolares: revisión sistemática (isciii.es)

Nixon, J. E., & Jewett, A. E. (1980). An Introduction to Physical Education. Philadelphia: Saunders College Publishing. Recuperado de ▷Nuestra definición de Educación Física Entre Profes (entreprofesweb.com)

Oñate N, C. (2023). Diseño de un test de habilidades motrices específicas para estudiantes que inician la enseñanza media chilena. Disposit Digital de la Universidad de Barcelona. Tomado el 30 de abril de 2024 de http://hdl.handle.net/2445/202265

Prieto, M. (2010). Habilidades motrices básicas. Recuperado el 1 de mayo de 2024 de https://archivos.csif.es/archivos/andalucia/ensenanza/revistas/csicsif/revista/pdf/Numero_37/MIGUEL_ANGEL_PRIETO_BASCON_01.pdf

Ley 115 de 1994. Por la cual se expide la ley general de educación. 8 de febrero de 1994. D. O. No. 41.214

Ley 181 de 1995. Por la cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.18 de enero de 1995. D.O. 41.679. Recuperado de https://www.mindeporte.gov.co/recursos_user/2019/Juridica/Normograma/Leyes/Ley-181-de-1995.pdf

Liévano, J. (2021). La importancia de los espacios y escenarios deportivos para la práctica de la recreación y el deporte. *Articulo producto de investigación*. https://doi.org/10.51660/ripie.v2i2.68

Organización Mundial de la Salud. (5 de octubre de 2022). Actividad Fisica. Recuperado el 1 de mayo de 2024 de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Organización de las Naciones Unidas (s,f). Declaracion Universal de los derechos humanos. Recuperado el 1 de mayo de 2024 de https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights

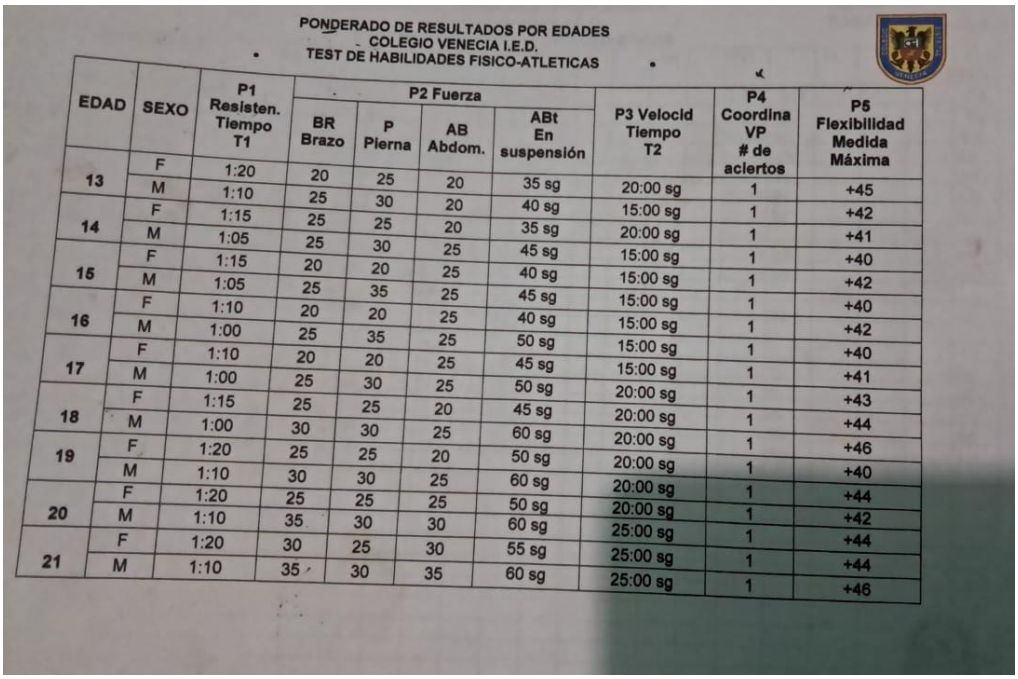
Ruiz, A. (2015). La observación: Parte 1 Una herramienta de la investigación. LA_OBSERVACIÓN_Parte_I.pdf (ub.edu)

Salvador, P., F (2016). Relación entre actividad física, hábitos de vida saludables y rendiiento académico en escolares granadinos. Granada: Universidad de Granada. http://hdl.handle.net/10481/41329

Sampieri, R. Collado, C & Lucio, P. (2016). Metodología de la Investigación. Cuarta edición. Tomado de HERNANDEZ SAMPIERI. Metodología de la Investigación.pdf - Google Drive

Anexo Fotográfico.

Anexo 1. Test de habilidades especificas: estandarización por edad y sexo.



PONDERADO DE RESULTADOS POR EDADES
COLEGIO VENECIA I.E.D.
TEST DE HABILIDADES FISICO-ATLETICAS

EDAD	SEXO	P1 Resisten. Tiempo T1	P2 Fuerza				P3 Velocid Tiempo T2	P4 Coordina VP # de aciertos	P5 Flexibilidad Medida Máxima
			BR Brazo	P Pierna	AB Abdom.	ABt En suspensión			
13	F	1:20	20	25	20	35 sg	20:00 sg	1	+45
	M	1:10	25	30	20	40 sg	15:00 sg	1	+42
14	F	1:15	25	25	20	35 sg	20:00 sg	1	+41
	M	1:05	25	30	25	45 sg	15:00 sg	1	+40
15	F	1:15	20	20	25	40 sg	15:00 sg	1	+42
	M	1:05	25	35	25	45 sg	15:00 sg	1	+40
16	F	1:10	20	20	25	40 sg	15:00 sg	1	+42
	M	1:00	25	35	25	50 sg	15:00 sg	1	+40
17	F	1:10	20	20	25	45 sg	15:00 sg	1	+41
	M	1:00	25	30	25	50 sg	20:00 sg	1	+43
18	F	1:15	25	25	20	45 sg	20:00 sg	1	+44
	M	1:00	30	30	25	60 sg	20:00 sg	1	+46
19	F	1:20	25	25	20	50 sg	20:00 sg	1	+40
	M	1:10	30	30	25	60 sg	20:00 sg	1	+44
20	F	1:20	25	25	25	50 sg	20:00 sg	1	+42
	M	1:10	35	30	30	60 sg	25:00 sg	1	+44
21	F	1:20	30	25	30	55 sg	25:00 sg	1	+44
	M	1:10	35	30	35	60 sg	25:00 sg	1	+46



Figura 1 1 Marzo 15-2024. Actividad ludico recreativa- Juego "El lobo esta"



figura 2 1 Abril 3-2024 Esta actividad se realizó un circuito poli motor donde se trabajaron habilidades específicas.



FIGURA 2 2 Abril 18-2024. Carrera de relevos.



FIGURA 2 3. Abril 19-2024."Actividad de velocidad y coordinación"

VITA

Mi nombre es Carolina Velasco esta es una breve historia de lo que ha sido mi vida. Nací en Vistahermosa meta un pueblo hermoso donde los amaneceres nacen con un resplandor lleno de energía. Viví mi infancia en el campo, después llego una ola de violencia conformada por los grupos armados donde mis padres decidieron que debía ir a estudiar a Santander un pueblo lejos donde yo vivía, las costumbres diferentes, sin embargo, yo también quería irme a estudiar pues en el campo no había buenas oportunidades de superación. Todo el bachillerato fui interna en el colegio María Auxiliadora las cuales recuerdo y aprecio con mucho cariño pues ellas me dieron las bases de la moral y la ética de ser buenos ciudadanos hay termine mi ciclo y me gradué como normalista superior .posteriormente me fui a trabajar a una fundación llamada IDIPRON donde las experiencias han sido significativas ,los jóvenes y educadores y responsables de unidades me han enseñado el valor de la vida que todo mejora si somos resiliente y que tal vez la mayoría de situaciones fuertes duras las han vivido estos jóvenes los cuales admiro por sus procesos. En mi vida personal tengo dos hermosos hijos los cuales amo con todo mi corazón y son la razón de continua