Fortalecimiento de la Resistencia aeróbica por medio entrenamiento funcional en jóvenes de 11 Grado de la Institución Educativa seminario menor santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

JanFrank Alexander Contreras Vargas

Código: 1094272190

Universidad de Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Pamplona, noviembre, 2024

Fortalecimiento de la Resistencia aeróbica por medio entrenamiento funcional en jóvenes de 11 Grado de la Institución Educativa seminario menor santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

Janfranck Alexander Contreras Vargas

Código: 1094272190

Trabajo final de práctica integral secundaria

Tutor

Carlos Moreno

Universidad de Pamplona

Facultad de Ciencias de la Educación

Programa Licenciatura en Educación Física, Recreación y Deportes

Pamplona, noviembre, 2024

Contenido

Introducción....6
Capítulo I....7
1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO. 7
1.1. Misión 8
1.2. Visión....8
1.3. Ubicación....9
1.4. Reseña Histórica 10
1.4.1. Filosofía 12
artículo 6. filosofía del seminario.....12
Madurez cristiana 12
Madurez humana....12
Madurez intelectual....13
1.4.2. Perfil del estudiante tomasino 13
ARTÍCULO 7....13
Aspecto religioso 13
Aspecto personal 14
Aspecto social....14
Aspecto cultural 14
1.4.3. Principios institucionales 15
1.5. MARCO LEGAL....16
CAPÍTULO I: obligaciones de la familia, la sociedad y el estado....16
1.6. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL....18
1.7. DEBERES Y DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES 19
ARTÍCULO 8. DERECHOS FUNDAMENTALES 19
DEBERES 19
DERECHOS 21
1.8. UNIFORMES....22
1.8.1. UNIFORME DE DIARIO 22
1.8.2. UNIFORME DE GALA 22
1.8.3. UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA 23
1.8.4. UNIFORME DE DIARIO MUJERES....23
1.8.5. UNIFORME DE GALA MUJERES....23
1.9. HORIZONTE INSTITUCIONAL....25

SIMBOLOS DEL COLEGIO SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO 25
HIMNO SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO 25
Escudo 28
1.10. INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA 29
INVENTARIO DE SALON DE DEPORTES Y SALON DE JUEGOS 30
1.11. Horario 33
1.12. Matriz de dofa 34
Capítulo II 36
2.1. Título 36
2. Objetivos 37
2.1. Objetivo General 37
2.2. Objetivos Específicos 37
3. Descripción del problema 38
4. Justificación 43
5. Población & Muestra 45
6. Estado del arte 47
6.1. Ámbito internacional 47
6.2. Ámbito Nacional 49
La variabilidad de la frecuencia cardíaca y su evaluación en deportes de resistencia, una mirada bibliográfica, Torres Ortiz, José Ferney, Colombia , 2021. 49
6.3. Ámbito Local 50
7. Marco Teórico 52
7.1. Entrenamiento deportivo 53
7.2. La resistencia y el entrenamiento aeróbico 54
7.3. Resistencia aeróbica 55
Capitulo III 59
3.1. Cronograma 59
3.2. Aplicación tes 60
3.3. Acondicionamiento 61
3.4. Entrenamiento funcional 62
3.5. Resultados 67
3.6. Discusión 69
3.7. Conclusiones 71
3.8. Actividades curriculares 72
3.9. Actividades extra curriculares 74

3.10. Bibliografíala 76

Introducción

La Institución Educativa seminario menor santo tomas de Aquino, se ha convertido realmente en un ejemplo de familia tomasina, en la que se comparte la misión de formar a los ciudadanos y las ciudadanas del Siglo XXI con la espiritualidad y metodología del humanismo cristiano de San Juan Bosco, ciudadanos de bien, constructores de paz, autónomos, críticos, reflexivos porque se sienten amados y son capaces de amar a la creación y a la humanidad con la caridad de Cristo Buen Pastor, asociando su ser, su saber y su quehacer a una mentalidad en pro del cuidado de la vida y la protección de los derechos humanos. En este proceso de construcción, se ha sostenido una apertura singular a todas las propuestas y oportunidades que desde el carisma tomasino, el Ministerio y la Secretaría de Educación se han realizado para actualizar nuestro actuar en una cultura cada vez más globalizada, tecnológica y por tanto interesada en el intercambio de saberes y en el establecimiento de relaciones que superen las fronteras a través de la utilización de las tecnologías de la información y la comunicación, la participación en las redes sociales, la formulación y/o participación en proyectos de investigación, en el uso de nuevas metodologías de aprendizaje, la resignificación permanente del proyecto educativo institucional, que nos ha permitido mantenernos a la vanguardia en los procesos formativos, privilegiando la formación de la persona y fortaleciendo sus competencias laborales para enfrentar el reto de ser miembros activos de la sociedad desde el momento mismo de su graduación como bachilleres tomasinos e incluso antes con una participación ciudadana activa a través de institución educativa colegio seminario menor santo tomas de Aquino.

Capítulo I

1. OBSERVACION INSTITUCIONAL Y DIAGNOSTICO.

Figura 1.

COLEGIO SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

1.1. Misión

Somos: una Institución Educativa, inspirada en el Evangelio y la Doctrina de la Iglesia, orientada por la Arquidiócesis de Nueva Pamplona y comprometida con la formación de candidatos al Sacerdocio y de líderes cristianos, en el contexto del plan global Arquidiocesano de Nueva Evangelización.

Queremos, como Comunidad Educativa Católica, servir al país y a la Iglesia formada con excelencia integral hombres y mujeres competentes, conscientes, responsables y comprometidas con la causa de la paz, capaces de responder con actitudes y hechos al momento histórico que vivimos.

Contamos con la ayuda de Dios, con la experiencia educativa que supera el sesquicentenario, con el marco legal colombiano y con la calidad humana de quienes conforman la Comunidad Educativa Tomasina: Equipo de formadores, padres de familia, estudiantes, Exalumnos, personal Administrativo y de servicios.

1.2. Visión

En el año 2018, el Seminario Menor Santo Tomás de Aquino, será la primera alternativa de educación en valores en el nororiente colombiano, líder en gestión educativa, excelente en la calidad de los criterios pedagógicos y estrategias que ha adoptado para orientar su proceso educativo, siempre a la luz del Evangelio y del Magisterio de la Iglesia para construir una sociedad más justa y solidaria.

1.3. Ubicación

COLEGIO: seminario menor Santo Tomas de Aquino

DIRECCIÓN: cr10 8-185

BARRIO: afanador y cadena

DEPARTAMENTO: Norte de Santander – Colombia.

TELÉFONO: 568-2560.

CORREO: semenorplna@hotmail.com

1.4. Reseña Histórica

El seminario menor Santo tomas de Aquino: evoca su historia con gratitud escribe su presento con pasión y se abre con esperanza al futuro. A la diócesis de Pamplona, erigida por la Bula Coelestem Agricolam del 25 de septiembre de 1.835llega como primer Obispo Monseñor José Jorge Torres Stans. Y empieza a preocuparse a fin de que los aspirantes al sacerdocio, quienes estudiaban en el seminario menor provincial san José aprovechando las cátedras allí fundadas por Monseñor Rafael Lasso de la Vega, Obispo de Mérida, a cuya jurisdicción pertenecía Pamplona, contaran con un instituto propio con carácter de seminario conciliar, En julio de 1843 se redactaron. Los estudios del seminario y Monseñor Torres stans procede a nombrar como primer rector al presbítero José Elias Puyana y en el mes de agosto el seminario empieza a tener vida propia. Durante 54 años fue dirigido por la comunidad de los padres eudistas y luego ha estado orientado por los sacerdotes diocesanos. Hasta 1963 el Rector del seminario mayor era el mismo del seminario menor

A partir de esta fecha monseñor Aníbal Muñoz Duque, Arzobispo de Nueva Pamplona, separo el seminario menor del seminario mayor colocándole a cada uno distinto rector. Para este momento fue nombrado como primer rector del seminario menor el Padre Gabriel Pinzón Urrea.

El actual edifico del seminario menor, con planos de la autoría de monseñor Aníbal Muñoz Duque, fue inaugurado por el entonces arzobispo de Pamplona Monseñor Alfredo Rubio Díaz, 10 de agosto de 1.971

En el año 1993 tuvo lugar la celebración del sesquicentenario del seminario de Pamplona, encontrando para esta efeméride como rector del seminario Mayor a

Monseñor Rafael Tarazona Mora y como rector del seminario menor al padre Humberto Rico Sepúlveda. Con esta ocasión, entre otras distinciones departamentales y municipales, el Ministerio de Educación Nacional condecoro oficialmente al seminario Menor con la medalla SIMON BOLIVAR.

Con gratitud se registra el desfile de jóvenes sedientos de verdad y de virtud que han abrevado en este claustro eclesiástico de nuestra ciudad y brillan hoy con luz propia, comprometidos en la construcción de una sociedad que reclama justicia, amor y paz.

Desde 1961, fecha de la primera proclamación de bachilleratos, los jóvenes que han obtenido en los claustros tomasinos su título de Bachiller académico, supera el militar.

Con plena conciencia del momento presente, el seminario menor iza con optimismo la bandera de la misión que ha de seguir cumpliendo en el concierto educativo de Pamplona, con visión, si se quiere de soñadores estructurando su propio paradigma tomasino.

La arquidiócesis de Pamplona mantiene su indeclinable voluntad de brindar a la juventud una formación académica y moral, fundamentada en los auténticos valores de Evangelio de la vida y de la paz: vislumbra, por tanto, un seminario, verdadero semillero de vocaciones tanto al sacerdocio como a las diferentes disciplinas del saber, acorde con los desafíos del tercer milenio.

1.4.1. Filosofía

artículo 6. filosofía del seminario.

Los criterios que dirigen la orientación del seminario menor han de contribuir a favorecer los objetivos que se mantienen como su razón de ser. La filosofía del seminario menor se sintetiza en tres criterios:

Madurez cristiana

El seminario menor es una institución de eminente espíritu cristiano. Toda su estructura debe conducir al joven a fortalecer el natural sentido religioso de la vida y a profundizar en las convicciones cristianas con el fin de procurar un testimonio de la propia fe. Dentro de esta formación, se dará la necesaria información y especial orientación a quienes manifiestan decidida inclinación al sacerdocio.

Madurez humana

La educación integral debe propiciar en los estudiantes la posibilidad de pensar clara y críticamente, tener iniciativa y responsabilidad, enfrentarse con madurez a la realidad de la vida y actuar de manera aceptable para sí mismo y para los demás.

Para facilitar la vida en comunidad y favorecer la realización de cada uno en un ambiente de libertad se requiere pautas de comportamientos que lleven al educando a actuar de manera aceptable. La observación de este comportamiento es lo que se denomina disciplina. El objeto de esta es ayudar al educando a convertirse en una persona libre y responsable, que sepa regularse a sí misma, que sea autónoma, creativa y con una imagen positiva de sí misma.

Madurez intelectual

El seminario Menor a través de una organización académica de acuerdo con la legislación escolar vigente, busca llevar a sus educandos a la adquisición y manejo inteligente de la información, la investigación, el desarrollo de las competencias: interpretativa, argumentativa y propositiva.

1.4.2. Perfil del estudiante tomasino

ARTÍCULO 7.

El estudiante, al terminar sus estudios en el Seminario menor Santo Tomas de Aquino debe ser:

- Un católico autentico y comprometido, que de testimonio de su fe con una convicción muy profunda y fundamental en todas las circunstancias de su vida familiar y profesional.
- Una persona madura, capaz de tomar decisiones serias, objetivas, libres, autónomas y responsables.
- Una persona positiva, dinámica y emprendedora capaz de afrontar grandes retos y de superarlos.
- Una persona sociable y solidaria.
- Una persona intelectualmente competente

Aspecto religioso

- Conocer la persona de cristo tal como se nos anuncia en la sagrada escritura y en el magisterio de la iglesia.

- Comprender el mensaje de salvación contenido en la palabra de Dios.
- Ver en la persona de mari a, a la madre de Dios, la madre de los hombres y el prototipo del cristiano ideal.

Aspecto personal

- Usar su libertad en forma responsable y consciente de acuerdo con las enseñanzas y orientaciones religiosas, intelectuales, morales y cívicas.
- Adquirir confianza en sí mismo y abrirse a los demás mediante una educación abierta, flexible y activa; debe ser capaz de adaptarse a las diversas situaciones cambiantes

Aspecto social

- Los estudiantes del Seminario Menor Santo Tomas de Aquino deben:
- Reconocer y valorar la dignidad de las personas humanas y respetarla como tal.
- Dar testimonio ante la sociedad de su fe y de sus valores.
- Aceptar su propia libertad y la libertad del otro en un ambiente de respeto y comprensión.

Aspecto cultural

Los estudiantes del seminario menor Santo Tomas de Aquino, deben:

Asumir la cultura – un modo de ser, pensar y actuar y contribuir a su desarrollo.

DESARROLLO LA ACTITUD CIENTÍFICA: profundizar los conocimientos adquiridos mediante permanentes consultas e investigaciones.

APORTAR NUEVAS IDEAS: crear alternativas de solución razonables a problemas propios y de la comunidad.

1.4.3. Principios institucionales

La institución educativa seminario menor toma sus principios y fundamentos de la gran tradición educativa de la iglesia.

El espíritu que orienta la educación en el seminario menor se apoya en las líneas trazadas por la pastoral educativa, que ve en la educación un camino para que los hombres y mujeres descubran la voluntad de Dios con su vida, y encuentren así su vocación propia.

Esto se traduce en la llamada Ratio Studiorum , en la cual se fijaron los objetivos , métodos y curriculum propio de las instituciones educativas de la iglesia postulando entre sus principios : la atención a cada uno de los educandos , y la excelencia integral .Estos principios y sus concreciones mitológicas han llevado a configurar un estilo muy propio del Seminario , reconocible a lo largo de su sesquicentenaria existencia, sin desconocer las normas emanadas del Ministerio de Educación Nacional.

1.5. MARCO LEGAL

Que la constitución política de 1991, fomenta la práctica democrática en los establecimientos educativos, a través del aprendizaje de los principios y valores de la participación ciudadana

CONSTITUCIÓN POLÍTICA. Los artículos de la constitución que enmarcan los procesos de formación y convivencia del presente manual son:

DECLARACIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO. Entendiéndose incluso en este reglamento o manual todos los derechos emanados de la declaración de los derechos del niño, como fundamento especial del mismo, con arreglo a lo expresado en la constitución política.

CÓDIGO DE LA INFANCIA Y ADOLESCENCIA (LEY 1098, NOVIEMBRE 8 DE 2006), Norma que tiene por finalidad garantizar a los niños a las niñas y a los adolescentes su pleno y armonioso desarrollo para que crezcan en el seno de la familia y de la comunidad, en un ambiente de felicidad, amor y comprensión LIBRO 1: la protección integral; título I: disposiciones generales; Capitulo I. PRINCIPIOS Y DEFINICIONES. Capitulo II. Derechos y libertades TÍTULO II: Garantía de derechos y prevención

CAPÍTULO I: obligaciones de la familia, la sociedad y el estado.

Todas las personas tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad sin más limitaciones que las que imponen los derechos de los demás y el orden jurídico.

El estado garantiza la libertad de enseñanza, aprendizaje, investigación y catedra.

La educación es un derecho de la persona y un servicio público que tiene una función social, con ella se busca el acceso al conocimiento, a la ciencia, a la técnica, y a los demás bienes y valores de la cultura.

La educación formara al colombiano en el respeto a los derechos humanos, a la paz y a la democracia, y en la práctica del trabajo y la recreación.

Prohibición de las sanciones crueles, humillantes y degradantes.

Que la ley general de educación (ley 115 de 1994) y las normas que la reglamentan son instrumentos jurídicos, que pretenden proveer las condiciones objetivas para que la educación sea un bien de altísima calidad, al cual accedan los colombianos

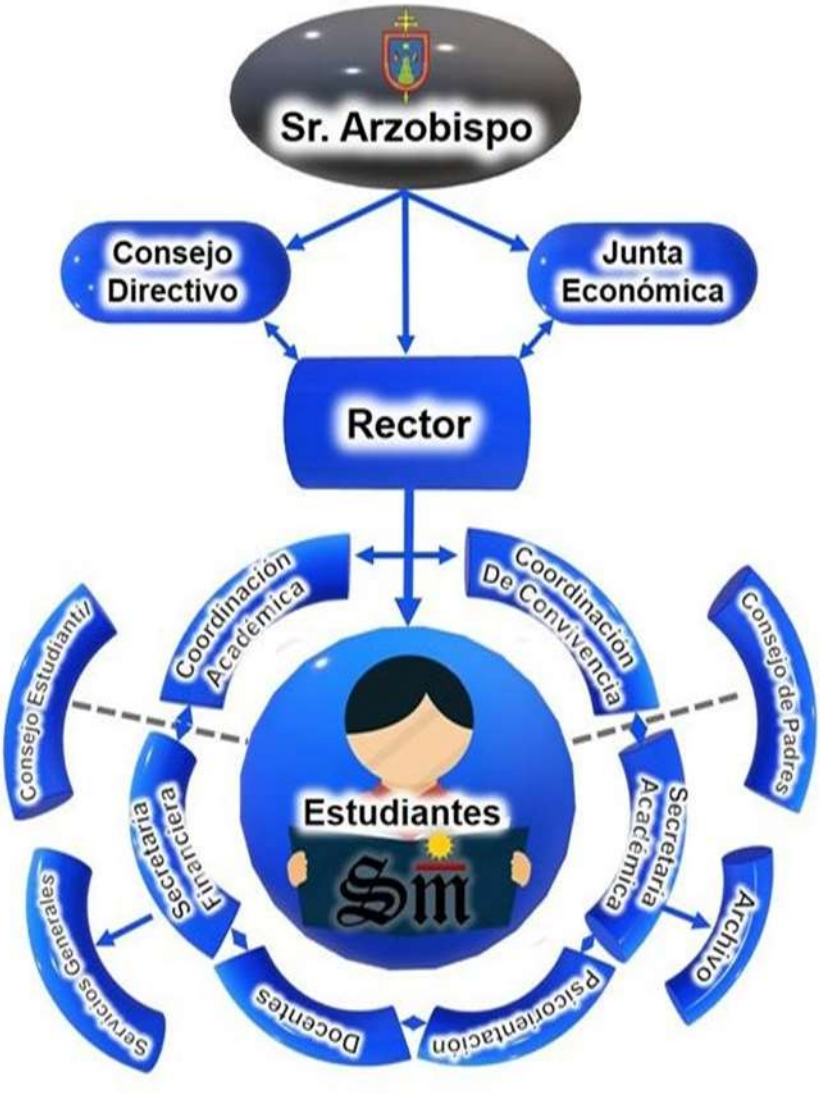
Apoyado en la constitución, articulo 67 presenta con claridad los 13 fines de la educación centrados en el desarrollo pleno de la personalidad del estudiante como un proceso de formación integral, donde se ha de aprender primero, a valorar, respetar, cuidar y defender la vida, crear la participación democrática, conservación y cuidado del medio ambiente.

Este artículo apoya en el artículo 63 de la constitución nacional y presenta con claridad, la identidad de la comunidad educativa, su tarea, su responsabilidad en la buena marcha de la institución educativa.

1.6. ORGANIGRAMA INSTITUCIONAL

Figura 2.

Organigrama institucional.



Nota. Fuente pagina Seminario Menor Pamplona.

1.7. DEBERES Y DERECHOS DE LOS ESTUDIANTES

ARTÍCULO 8. DERECHOS FUNDAMENTALES

El seminario menor respeta los derechos consagrados en la constitución Nacional, al igual que los otorgados por la misma institución educativa:

- El derecho a la vida es inviolable.
- Ningún estudiante será sometido a sanciones y/o castigos crueles, inhumanos o degradantes, y a ninguna agresión física, verbal y psicológica.
- Todos los estudiantes recibirán la misma protección y trato respetuoso, cordial, sincero y de dialogo de los directivos, educadores y empleados del seminario.
- Todos los estudiantes gozaran de los mismos derechos, libertados y oportunistas sin ninguna discriminación por razones de: raza, sexo, origen, lengua, religión y opinión, sin perjuicio de los principios filosóficos y religiosos que rigen al seminario. El seminario menor promoverá las condiciones para que la equidad sea real y ofensiva.
- Todos los estudiantes tienen derecho a su intimidad personal y familiar y a su buen nombre. El seminario debe respetarlos y hacerlos respetar.
- Todos los estudiantes tienen derecho al libre desarrollo de su personalidad, sin más limitaciones que las imponen los derechos de los demás y/o los principios éticos y morales que rigen al seminario Menor.

DEBERES

Todos los estudiantes están en deber de cumplir y hacer cumplir el lema: “donde hay un alumno del seminario menor hay una dama y un caballero”

SON DEBERES DE LOS ESTUDIANTES

- Cumplir puntualmente con tareas, lecciones, trabajos horarios escolares y demás actividades individuales y colectivas programadas por el seminario.
- Asistir y permanecer en el lugar asignado durante el tiempo previsto para las diferentes actividades programadas.
- Mantener un excelente comportamiento en el seminario y fuera de él, de acuerdo con los principios católicos, éticos y morales.
- Practicar urbanidad y los buenos modales, usando un vocabulario respetuoso, aceptando con educación las correcciones de los educadores y compañeros.
- Respetar los derechos ajenos y no abusar de los propios.
- Entregar oportunamente a los padres y madres de familia o acudientes de la información que les envié el seminario y/o asociación de padres, por medio de circulares o boletines. Respetar y apoyar las personas que laboran en servicios generales y oficinas, al igual que el trabajo que estas realizan.
- Inculcar en os alumnos el amor a la institución, a los valores espirituales eclesiales, históricos y culturales y el respeto a los símbolos patrios.
- Hacer seguimiento y control al desarrollo de los contenidos programáticos en mi área o asignatura, a la luz de los objetivos institucionales, aplicando los instrumentos de evaluación propios del proyecto educativo institucional.
- Dialogar permanentemente con los estudiantes que presentan dificultades de aprendizaje, dejando constancia de ello en el observador.
- Orientar y corregir los trabajos, controlar asistencia, puntualidad, orden, presentación personal, comportamiento, relaciones interpersonales y marcha del grupo.

- Mantener actualizadas las carteleras con los programaciones generales y periódicas, horario de clase, celebraciones eucarísticas y eventos deportivos.
- Ser imparcial y justo con cada uno de los estudiantes, sin preferencias o compromisos particulares.

DERECHOS

- Presentar proyectos, iniciativas y sugerencias que contribuyan a la formación integral de la comunidad educativa, a través de los diversos comités y consejos, reconociendo la autoría intelectual.
- Tener oportunidad de participar en actividades de actualización, capacitación y eventos socioculturales, que redunden en beneficio de la comunidad educativa.
- Conformas grupo de estudio, de investigación, literario, artístico y pedagógico que les posibiliten un mayor crecimiento personal
- Participar en actividades formativas y espirituales propias de la Arquidiócesis de nueva pamplona.
- Ser evaluado de manera justa, de acuerdo con las exigencias de la institución y según sus capacidades y limitaciones y a ser retroalimentado en el momento oportuno.
- A ser escuchado y corregido fraternalmente, en forma directa, privada y oportuna en los momentos de dificultades y deficiencia.
- Que, en la medida de las posibilidades de la institución, se le faciliten los recursos necesarios para el buen desempeño de su labor como docente.

1.8. UNIFORMES

1.8.1. UNIFORME DE DIARIO

- Camisa gris con el escudo respectivo del seminario menor.
- Camiseta blanca cuello redondo.
- Chaqueta impermeable según el modelo.
- Pantalón jean según el modelo.
- Medias azules o negras
- Correa negra.
- Zapatos negros.

1.8.2. UNIFORME DE GALA

- Vestido completo según el modelo.
- Corbata azul oscuro.
- Camisa blanca.
- Correa negra.
- Medias grises oscuros.
- Zapatos de charol según el modelo.
- Peinilla y pañuelo blanco.

1.8.3. UNIFORME DE EDUCACIÓN FÍSICA

- Sudadera azul según el modelo.
- Zapatos tenis blancos y medias blancas largas.
- Camisa cuello según el modelo establecido.
- Camisa blanca.
- Gorra según el modelo establecido.

1.8.4. UNIFORME DE DIARIO MUJERES

- Jardinera a cuadros según el modelo establecido a la altura de las rodillas.
- Camisa de cuello duro blanca.
- Corbata a cuadros.
- Buzo azul marino según el modelo establecido.
- Media pantalón de azul marino.
- Zapatos negros según el modelo establecido.

1.8.5. UNIFORME DE GALA MUJERES

- Chaqueta de paño azul marino según el modelo establecido.
- Jardinera a cuadros según el modelo establecido.
- Camisa blanca cuello duro.
- Lazo azul oscuro según el modelo establecido.
- Zapatos Mafalda según el modelo establecido.
- Medias pantalón azul oscuro.

Figura 3.

Uniforme institucional.



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

1.9. HORIZONTE INSTITUCIONAL

SIMBOLOS DEL COLEGIO SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO

El seminario se fundó bajo el nombre de San Pedro Apóstol y hacia el año 1870, Monseñor Ignacio Antonio Parra, le dio el nombre de Santo tomas de Aquino, filósofo y teólogo que ha dado brillo a las ciencias eclesiásticas.

HIMNO SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO

Salve inmortal

seminarioMenos

Sacro templo de

Ciencia y virtud, es su

Lema “buscar la

verdad”

Con la luz de la fe y el

amor.Canta, canta niño

tomasino Se valiente

como lo fue Jesús;

canta, canta

Joven tomasino

Se valiente, valiente

hastaLa cruz

I

Magna obra de la iglesia en

Pamplona

Cuna y hogar del

cristiano Saber tiene

albores de patriaEn su

historia, con laso de la

Vega y Santander;

forjadora De virtudes y

valores

En la recia palestra

delDeber

Sus banderas claman sus

Colores.

Estudio y oración

hastaVencer

II

Con la cruz, el blasón del

cristiano.

Tomasinos marchemos

unidos,Inflamada la

antorcha en la Mano

avancemos del amor

Encendidos; y en la ciencia

Teológica suma

Descubramos las rutas

de pazQue trazo con la

angélica Pluma

Nuestro santo de

AquinoTomas

III

Seminario de ilustres

Ancestros

Sabios, artistas, legión, de

Pastores un pasado

Fecundo de frutos

promisoresFuturo de

honores;

Su hidalgo nombre, Azaña

yMisión

Para feliz y perpetua

Memoria

El bronce de los siglos conRazón, orgulloso, escribiráEn la historia

Figura 4.

Escudo



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

El escudo representa su emblema religioso su historia, La Cruz que presenta los caballeros que son lo más importante y representativo de la institución.

Figura 5.

Bandera



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

Representa la luz de la cruz, guiados por un camino católico de valores y principios para el seminario sin dejar atrás su perfil ambiental.

1.10. INVENTARIO DE INFRAESTRUCTURA

El colegio seminario menor cuenta en sus instalaciones con una amplia infraestructura la cual es:

- Cancha de futbol (dos)
- Cancha de micro futbol
- Cancha de baloncesto
- Cancha de mini micro futbol (para niños de primaria)

Figura 6.

Patio central



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

Figura 7.

Patio posterior



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

INVENTARIO DE SALON DE DEPORTES Y SALON DE JUEGOS

- Balones de voleibol

- Balones de baloncesto
- Conos
- Aros
- Balones de micro futbol
- Bate para béisbol
- Pelotas de softbol
- Pelotas de caucho
- Bastones
- Lazos
- Balones de futbol
- Pelotas de ping pong
- Ajedrez
- Mesas de ping –pong
- Domino
- Parques
- Juegos tradicionales

figura 8.

Salón de recreación.



Nota. Fuente página Seminario Menor Pamplona.

1.11. Horario

Figura 9.

Horario



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8:00 a 9:00	undecimo	sexto	octavo	decimo	
9:00 a 10:00					
10:00 a 11:00					
11:30 a 12:30				undecimo	
12:30 a 13:30				sexto	
15:30 a 16:30	octavo			septimo	
16:30 a 17:30	noveno	septimo		noveno	
17:30 a 18:30	decimo				

Nota. Fuente propia.

1.12. Matriz de dofa

Figura 10.

DEBILIDADES	• La falta de apoyo al área y al deporte por parte de las directivas. • El bajo nivel de conocimiento de los estudiantes sobre la asignatura. • Baja capacidad física (resistencia) en cada uno de los estudiantes de la institución. • El medio familiar y ambiente social no siempre favorece la tarea formativa que se busca impartir en el seminario • Falta de mayor capacitación en el énfasis de la institución • Falta de propuesta y espíritu investigativo. • Falta de interés por su población en un énfasis deportivo ya que cuentan con todo el material e interés de la institución para cumplir un objetivo claro.
OPORTUNIDADES	• Crear clubes deportivos dentro de la misma institución. • Construir lazos de amistad por medio de juegos internos de la institución educativa (como torneos relámpagos) • Servicios de la Universidad de Pamplona • Realización de nuevas propuestas pedagógicas. • Aumento del número de estudiantes frente a la capacidad del plantel • Medios de comunicación tecnológicos que nos permiten generar vínculos y acceder a la información permanentemente actualizad • Orientación de la pastoral educativa

FORTALEZAS	• Instalaciones propias de la planta física. • Uniforme adecuado para cualquier factor climático • Parque infantil con una buena ubicación – sala de juegos • Plataforma virtual. • Implementación del tic en los procesos académicos y evaluativos. • Aulas virtuales. • Aulas de apoyo pedagógico. • Sala de recreación y deporte.
AMENAZAS	• Competencias educativas a nivel regional • Elevado ritmo de cambio en todas las tendencias educativas • No suficientes incentivos del orden gubernamental hacia las instituciones educativas privadas • El rechazo a la exigencia de unas pautas de comportamiento acorde con los objetivos que persigue el seminario.

Nota. Fuente propia.

Capítulo II

2.1. Título

Fortalecimiento de la Resistencia aeróbica por medio entrenamiento funcional en jóvenes de 11 Grado de la Institución Educativa seminario menor santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

2. Objetivos

2.1. Objetivo General

Fortalecer la resistencia aeróbica a través del test de yoyo en los jóvenes de 11 grado del colegio seminario menor santo tomas de Aquino Pamplona, Norte de Santander.

2.2. Objetivos Específicos

Diagnosticar el desarrollo de habilidades de resistencia a través del test de yoyo en jóvenes de 11 grado del colegio seminario menor santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander, mediante test de resistencia miembro superiores e inferiores.

Diseñar el entrenamiento mediante test de yoyo de resistencia, en jóvenes de 11° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

Aplicar el entrenamiento de resistencia mediante test de yoyo en jóvenes de 11° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

Evaluar la evolución de la resistencia a través del test de yoyo en jóvenes de 11 ° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander, mediante post test de resistencia miembro superiores e inferiores.

Analizar la evolución de la resistencia mediante test de yoyo de resistencia en jóvenes de 11° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

Comparar la evolución de la resistencia el entrenamiento mediante test el de yoyo de resistencia en jóvenes de 11° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

3. Descripción del problema

Las características individuales son importantes para la salud de las personas, y pueden ser observadas, medidas y mejoradas con entrenamiento y práctica la resistencia y la flexibilidad son las habilidades físicas fundamentales. la resistencia física es una capacidad crucial del cuerpo humano que permite mantener un rendimiento prolongado durante actividades físicas de intensidad moderada a alta. Esta capacidad no solo es importante para atletas y deportistas, sino también para la salud general y el bienestar de todas las personas. Sin embargo, en la sociedad moderna, el sedentarismo, los hábitos de vida poco saludables y los factores ambientales han contribuido a una disminución significativa en los niveles de resistencia física de la población en general. Este inconveniente plantea importantes preocupaciones para la salud pública y la calidad de vida de las personas. (N. Romero.2022).

La falta de resistencia aeróbica puede tener consecuencias adversas para la salud, incluyendo un mayor riesgo de enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo 2, las enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial. Además, la baja resistencia física puede afectar negativamente la capacidad para realizar actividades cotidianas y reducir la calidad de vida en general. (OMS) El crecimiento del auge de la conciencia sobre la importancia del ejercicio físico para la salud, muchos individuos enfrentan barreras para participar en actividades físicas regulares y mantener

un nivel adecuado de resistencia física. Estas barreras pueden incluir limitaciones de tiempo, falta de acceso a instalaciones deportivas, preocupaciones de seguridad, falta de motivación y desconocimiento sobre cómo empezar o mantener un programa de ejercicio físico. (OMS. 2022)

Por lo tanto, es crucial abordar el problema del deterioro de la resistencia física mediante estrategias efectivas que promuevan un estilo de vida activo y saludable para toda la población. Esto puede incluir iniciativas de salud pública, programas de educación sobre ejercicio físico, acceso equitativo a instalaciones deportivas y recreativas, políticas ambientales que fomenten la actividad física y el desarrollo de intervenciones personalizadas para abordar las barreras individuales al ejercicio. (*SciELO*,2020)

En la actualidad, el desarrollo motor es considerado como la base del desarrollo psicológico en los primeros años de vida, pero puede ser independiente de las características físicas (Deval, 2016, p. 5). La formación motriz se relaciona tanto con el desarrollo psicológico como físico, incluyendo el desarrollo de los músculos, los nervios y las habilidades sensoriales y perceptivas. De acuerdo con Suntasig (2017), el desarrollo motor se describe como un proceso dinámico impulsado por la maduración global del esqueleto y el sistema neuromuscular, progresando desde una dependencia inicial en todas sus áreas hacia una independencia continua en todas ellas. A medida que evoluciona, el individuo experimenta un incremento en sus habilidades sensoriomotoras, cognitivas, lingüísticas y socioemocionales.

Los jóvenes pueden tener problemas con su entorno, lo que puede afectar su habilidad para desarrollar sus propias habilidades. El Ministerio de Educación Nacional

(MEN, 2015) dice que es importante que los jóvenes desarrollen su crecimiento, incluyendo su capacidad para comunicarse, comunicarse, ser ético, corporal, físico y espiritual. Según cada una de estas dimensiones, cada una de ellas tiene un impacto significativo en la conducta y la calidad de las relaciones que establecen con su entorno.

Es valioso saber cómo están los estudiantes y cómo tratarlos desde el punto de vista de los patrones básicos del movimiento, centrándose en mejorar la resistencia y enriquecer las habilidades motoras de los niños. Esto ayudará a los estudiantes a adoptar una vida más activa y saludable. Según el informe elaborado por el Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales de España, en 2019, se pueden aportar alrededor de 49.577 niños y niñas padecen dificultades o discapacidades relacionadas con el desarrollo, una cifra que tiende a incrementarse significativamente con el avance del tiempo.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha informado que en el ámbito global se encuentran más de mil trescientos millones de individuos en todo el mundo que padecen discapacidades relacionadas con el desarrollo. Esto equivale al 16 % de la población mundial que presenta discapacidades asociadas al desarrollo. De los 110 millones de personas que trabajan de forma autónoma en la sociedad, 110 millones no tienen éxito en su trabajo. De acuerdo con los informes del Ministerio del Trabajo de Asuntos Sociales (2019), se presentan diversas discapacidades habituales en la población infantil. Entre ellas se encuentran la dificultad para caminar debido a la debilidad o rigidez muscular en las piernas, que afecta a 11.000 jóvenes

Asimismo, se registran dificultades del habla que impactan en 13.000 niños y niñas, problemas de la vista que afectan a 8.000 jóvenes, y problemas auditivos sufridos por 5.000 jóvenes. Además, se identifican otras dificultades que limitan la capacidad de realizar actividades acordes a la edad, afectando a 14.000 jóvenes. En Colombia, de acuerdo con los datos obtenidos del Registro para la Localización y Caracterización de Personas con Discapacidad— RLCPD, en diciembre del 2019, las alteraciones más frecuentes están asociadas a la movilidad del cuerpo, las manos, los brazos y las piernas, y suelen distribuirse de la siguiente forma entre los pacientes: un 33.5 % están relacionados con la musculatura y los tejidos, un 23.3 % con el sistema nervioso, un 13.8 % con el sistema cardiorrespiratorio, un 12.1 % con el sistema inmunológico y un 5.2 % con el sistema auditivo.

Asimismo, según la Encuesta Nacional de Calidad de Vida (ECV, 2020), se estima que en Colombia hay alrededor de 2,65 millones de personas en situación de discapacidad, lo que representa el 5,6 % de las personas de 5 años y más. De esta población, el 54,6 % son mujeres y el 45,4 % son hombres, información publicada por el Departamento de Administración y Estadística Nacional (DANE, 2022). Según los datos del Departamento de Administración y Estadística Nacional (DANE, 2022), los departamentos en Colombia con mayor proporción de personas con discapacidad son Quindío, Norte de Santander, Nariño y Huila, donde esta población representa al menos el 8,5 % de la población total.

En el departamento de Quindío, las personas con discapacidad constituyen el 9,9 % de su población total, con el mayor porcentaje de mujeres (10,9 %) y hombres (9,0 %). En segundo lugar, se encuentra Norte de Santander, con la segunda

representación más alta de mujeres, con un 10,4 %. Por su parte, Nariño tiene la segunda representación más alta de hombres, con un 8,6 % (DANE, 2022). También es importante destacar, según el estudio del DANE (2022), que, a nivel nacional, aproximadamente 8.214 niños entre 10 y 16 años presentan algún tipo de discapacidad motriz.

A nivel local, en la ciudad de Pamplona, perteneciente al departamento Norte de Santander, el colegio, objeto del presente estudio seminario menor santo tomas de Aquino , tiene jóvenes que no practican ningún tipo de deporte, como: futbol, baloncesto, voleibol, patinaje, y el trabajo como profesores de Educación Física debe ser ayudar para mejorar la capacidad física de estos jóvenes, específicamente la resistencia, mediante un programa de actividades y ejercicios en los alumnos del 5° de la institución mencionada. Las edades de estos niños oscilan entre los de 15 a 17 años, la mayoría no tiene una buena condición física para competencias en los deportes descritos. De ahí la necesidad de trabajar en el mejoramiento motriz para que ellos logren obtener un mejor desempeño, lo cual les beneficiará en todas sus capacidades, incluso no solo en el desarrollo de fuerza, sino también en capacidades las coordinativas. Es factible la realización de esta investigación, ya que se tiene la oportunidad de entrenar en las instalaciones deportivas del Jardín Nacional, y poder enseñar ejercicios físicos para el mejoramiento motor, así mismo, las técnicas para que los jóvenes tengan buenos resultados.

4. Justificación.

La resistencia aeróbica en la actividad física puede abordarse desde diferentes perspectivas, incluyendo los beneficios para la salud cardiovascular, el rendimiento deportivo y la calidad de vida en general. Está definida como la capacidad del cuerpo para mantener una actividad física prolongada y de intensidad moderada a alta, es un componente fundamental de la actividad física y el ejercicio. Se ha demostrado que reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares al mejorar la función del corazón, reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol en sangre (Warburton et al., 2006).

La actividad física aeróbica, al aumentar el gasto calórico, puede ayudar en el control del peso corporal y la composición corporal, lo que a su vez reduce el riesgo de obesidad y enfermedades relacionadas (Donnelly et al., 2009). El ejercicio aeróbico regular se ha asociado con una mejoría en el estado de ánimo, la reducción del estrés y la ansiedad, y una mayor sensación de bienestar general. La resistencia aeróbica mejora la capacidad del cuerpo para realizar actividades cotidianas con mayor eficiencia y menos fatiga, lo que mejora la calidad de vida en general (Fleg & Morrell, 2007).

La actividad física aeróbica regular está asociada con un menor riesgo de discapacidad funcional y un envejecimiento más saludable en la población adulta mayor (Nelson et al., 2007). la incorporación de ejercicio aeróbico y el desarrollo de la resistencia aeróbica son componentes esenciales para promover la salud y el bienestar a lo largo de toda la vida.

Estas propuestas pueden servir como punto de partida sólido para considerar la aplicación práctica del entrenamiento de resistencia en la mejora de la potencia muscular en el contexto del futbol formativo. En el estudio realizado en el Jardín Infantil Nacional en Pamplona, Norte de Santander, se emplearon pruebas motrices y físicas para identificar las necesidades educativas en educación física. Se utilizó una secuencia de actividades didácticas para fomentar y promover el desarrollo de la resistencia a través de patrones de movimiento básicos como el salto y el lanzamiento. Este enfoque busca impactar los resultados de la evaluación de la resistencia aeróbica en jóvenes de 11 grado.

5. Población & Muestra

La población a tener en cuenta para el presente estudio consta de 180 estudiantes, de la institución Educativa SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO en Pamplona, Norte de Santander, esta divida en 102 niños, 78 niñas.

La muestra a tener en cuenta para el presente estudio consta de 18 estudiantes del 11° grado del seminario menor santo tomas de Aquino Pamplona, Norte de Santander, con edades comprendidas entre los 15 a 17 años, pertenecientes a los estratos socioeconómicos 3 y 4 de acuerdo con el Departamento de Estadísticas y Administración Nacional (DIAN, 2008). Así mismo, la distribución por género de estos niños es la siguiente:

Tabla 1.

Distribución de muestra por género

Niños	10
Niñas	8
Total, de niños	18

Fuente: elaboración propia.

En esta investigación se realizó un estudio a jóvenes de 15 a 17 años, para fortalecer la resistencia aeróbica. Por medio de métodos como: elásticos, balones medicinales, autocargas y saltos, que se emplean en la ejecución de ejercicios con el fin de generar trabajo e impacto en el sistema cardiovascular, muscular y el sistema motor.

,

La población a tener en cuenta para el presente estudio consta de 180 estudiantes, de la institución Educativa SEMINARIO MENOR SANTO TOMAS DE AQUINO en Pamplona, Norte de Santander, esta divida en 102 niños, 78 niñas.

6. Estado del arte

Los estudios, investigaciones y artículos relacionados con el fortalecimiento-resistencia mediante el método interválico, se han abordado desde diferentes disciplinas. En el presente trabajo, se mencionan algunas investigaciones a nivel internacional, nacional y local, relacionadas con la presente investigación.

6.1. Ámbito internacional

Efectos del entrenamiento aeróbico y de fuerza combinados vs entrenamiento aeróbico sobre capacidad aeróbica y fuerza muscular en pacientes con enfermedad de las arterias coronarias, Peroni, Diaz, Uruguay, 2019.

El objetivo de esta revisión fue comparar la influencia del entrenamiento aeróbico y de fuerza combinados (EAFC) con el entrenamiento aeróbico (EA) sobre capacidad aeróbica, fuerza muscular y otras variables relevantes en la rehabilitación cardíaca (RC) de pacientes con enfermedad de las arterias coronaria (EAC). Realizamos una revisión de revisiones sistemáticas y meta-análisis en PubMed hasta el 27 de abril de 2019. Se identificaron un total de 30 artículos y se seleccionaron finalmente 3 estudios para esta revisión. La calidad general de los estudios incluidos fue moderada (AMSTAR-2). El EAFC presentó mayores mejorías en comparación al EA sobre capacidad aeróbica, composición corporal y fuerza muscular en pacientes adultos (rango de edad media: 45-73 años) con EAC. Esta revisión agrega evidencia adicional que el EAFC presenta mejoras clínicamente significativas sobre capacidad aeróbica y fuerza muscular en comparación al EA. Son necesarios más estudios que permitan establecer conclusiones consistentes de los efectos del EAFC en comparación al EA sobre calidad de vida.

Además, son necesarios más estudios que analicen diferentes protocolos del EAFC y que permitan establecer su prescripción más eficiente en la RC de esta población.

Validación teórica de ejercicios de resistencia-fuerza para la prueba combinada de escalada deportiva, categoría juvenil-senior, Ecuador, F Cañadas, 2021.

El artículo aborda la importancia de la resistencia a la fuerza en deportes como la escalada deportiva, destacando su relevancia para mantener niveles constantes de fuerza durante los gestos deportivos. Se propone validar teóricamente una serie de ejercicios físicos diseñados para mejorar la resistencia-fuerza en la escalada deportiva, dirigidos a personas de 16 a 21 años. La metodología aplicada es teórico-descriptiva correlacional de base cualitativa, con evaluación por parte de 13 especialistas en criterios de originalidad, calidad, especialización y objetividad. Los resultados del estudio muestran un incremento significativo y positivo en todas las categorías evaluadas en el post-test: originalidad, calidad, especialización y objetividad. La propuesta de ejercicios diseñada cumple satisfactoriamente con los criterios teóricos establecidos por los especialistas consultados, demostrando su validez teórica para mejorar la resistencia-fuerza en la escalada deportiva.

6.2. Ámbito Nacional

La variabilidad de la frecuencia cardíaca y su evaluación en deportes de resistencia, una mirada bibliográfica, Torres Ortiz, José Ferney, Colombia , 2021.

El artículo revisa los protocolos de evaluación utilizados para controlar y evaluar el entrenamiento y la competición en deportistas de resistencia, focalizándose en la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC) tanto en el dominio del tiempo como en el dominio de la frecuencia. Se realizó una búsqueda exhaustiva en bases de datos como Scielo, DialNet y Google Académico utilizando palabras clave específicas como "variabilidad de la frecuencia cardíaca" y "deportes de resistencia". De un total inicial de 506 estudios identificados por título, se descartaron 381 tras una revisión inicial y se seleccionaron 125 para lectura detallada de resúmenes, de los cuales se analizaron en profundidad 50 estudios.Los resultados indican que la evaluación de la VFC sirve como indicador clave de los mecanismos de adaptación cardiovascular autónoma en deportistas de resistencia. Se concluye que la VFC está estrechamente relacionada con el volumen y la intensidad del ejercicio, además de ser un marcador del estado de salud general. Además, puede proporcionar diagnósticos rápidos y precisos de estados como la fatiga, el sobre-entrenamiento y el agotamiento en deportistas, facilitando así la gestión y optimización del rendimiento deportivo.

Plan de entreno para mejorar la capacidad de resistencia aeróbica en personas de distintos niveles físicos que practican el alpinismo, M. Pérez. Palmira, 2018.

Esta investigación propone un plan de entrenamiento para mejorar la capacidad de resistencia aeróbica en personas de distintos niveles físicos que practican el alpinismo en la ciudad de Palmira-Valle del Cauca, aplicado en la muestra representativa del grupo Estilo Alpino, utilizando algunos métodos de entrenamiento (método continuo, método continuo variable y método fraccionado). Este plan tiene una duración de tres meses en los que se hace un seguimiento con Test (Test de Leger),

uno inicial, 2 controles y uno final, obteniendo resultados favorables. Este plan de entreno servirá como medio útil para las personas que gustan de este deporte o que tengan un interés de mejorar su capacidad de resistencia aeróbica y no cuentan con asesoría o un entrenador

Entrenamiento de la resistencia y la composición corporal. Dimitri Martínez, Edgar Correa, Tunja,2018.

En el presente artículo se expone el estudio realizado con 40 mujeres pertenecientes a la universidad pedagógica y tecnológica de Colombia de la ciudad de Tunja. A quienes se les aplicaron pruebas específicas como: composición corporal, índice de masa corporal, Test Hoeger Test George first, antes y después de la intervención de un plan de entrenamiento de 24 semanas en el que se incluyó el método de circuito training comparado con métodos de series sucesivas, con el fin de mejorar su composición corporal.

6.3. Ámbito Local

Programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en alumnos de 11 grado del colegio Técnico Guaimaral Municipio de Cúcuta, Alfonso V,2019.

El objetivo de este estudio fue diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica y comparar los resultados obtenidos en la prueba de Tivre Basket en pre test y pos-test por género. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo y experimental, con diseño preexperimental. El muestreo es no probabilístico de tipo intencional constituida por 15 mujeres y 9 hombres. En la aplicación del test se tomó la frecuencia cardíaca en reposo, al finalizar el esfuerzo y al

minuto de recuperación en la prueba. Así mismo, se realizó una intervención de un día por semana durante 1 mes, en donde cada clase de educación física tiene una duración de casi 2 horas. Obteniendo resultados muy positivos en el aumento delVo2 Max por parte de los participantes.

Programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica en alumnos de 4to y 5to grado del colegio San Francisco del municipio de Villa Del Rosario, Gonzales E, 2018.

El propósito de esta investigación fue diseñar un programa de actividades recreativas y deportivas a partir de la resistencia aeróbica y comparar los resultados obtenidos en la prueba de Course Navette en pre-test y pos-test por género. Se desarrolló un estudio con enfoque cuantitativo y experimental, con diseño pre experimental. Cabe agregar que las actividades propuestas se planificaron teniendo el método continuo y el principio de entrenamiento de aumento progresivo de la carga. El análisis de los datos obtenidos se realizó en el software estadístico IBM SPSS V25 (Demo) en donde se aplicó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, la Prueba T Student para muestras relacionadas y Prueba de Wilcoxon para muestras relacionadas. Por ende, se concluye que el programa de actividades recreativas y deportivas diseñado fue efectivo cumpliendo con el objetivo propuesto de incrementar el rendimiento aeróbico de los estudiantes tanto por grado y género.

7. Marco Teórico

El marco teórico es un componente esencial de una investigación, ya que permite recopilar las diferentes posturas de autores que han abordado el tema a desarrollar, así como aquellos que están relacionados. Esto le proporciona al investigador una sólida base para abordar la problemática desde diversas perspectivas que han sido respaldadas por estudios rigurosos. Al contextualizar y revisar estos conocimientos previos sobre el tema, el investigador tiene la oportunidad de comprender las variables pertinentes y determinar el mejor enfoque a seguir para lograr cumplir con los objetivos propuestos. De esta manera, el marco teórico proporciona una fundamentación teórica sólida y orienta el desarrollo de la investigación resistencia aeróbica.

La resistencia aeróbica, cardiovascular, es la capacidad del cuerpo para mantener un esfuerzo físico de baja a moderada intensidad durante un período prolongado de tiempo. Este tipo de resistencia se basa en el suministro continuo de oxígeno a los músculos que están trabajando, lo que permite la producción de energía a través del metabolismo aeróbico. El desarrollo de la resistencia aeróbica es fundamental para mejorar el rendimiento deportivo, la salud cardiovascular y la calidad de vida en general. La resistencia aeróbica está influenciada por una serie de factores fisiológicos y biomecánicos que interactúan entre sí para determinar el nivel de capacidad aeróbica de un individuo.

Estos factores incluyen: Capacidad Cardiorrespiratoria: es la eficiencia del sistema cardiovascular y respiratorio para transportar oxígeno a los músculos durante el

ejercicio es un factor crucial en la resistencia aeróbica. Esto se refleja en variables como el consumo máximo de oxígeno (VO2 máximo) y la frecuencia cardíaca máxima.

Capacidad Muscular: La capacidad de los músculos para utilizar el oxígeno y los sustratos energéticos de manera eficiente durante el ejercicio también es determinante en la resistencia aeróbica. Factores como la densidad de capilares sanguíneos, la actividad de las enzimas aeróbicas y la composición de fibras musculares son relevantes en este aspecto.

Eficiencia del Movimiento: La economía de movimiento juega un papel importante en la resistencia aeróbica. Los patrones de movimiento eficientes y la técnica adecuada pueden reducir el gasto energético durante el ejercicio, permitiendo una mayor resistencia antes de la fatiga.

Factores Psicológicos: La motivación, la concentración y la capacidad para tolerar el malestar físico son aspectos psicológicos que influyen en la resistencia aeróbica. La mentalidad del individuo puede afectar su capacidad para mantener un esfuerzo prolongado y superar los desafíos durante el ejercicio.

7.1. Entrenamiento deportivo

El entrenamiento deportivo es un proceso que atraviesa el deportista partiendo de su potencial genético determina el nivel de rendimiento mediante los procesos de adaptación del organismo al hablar de entrenamiento y de la condición física se habla de la capacidad del ser humano para poder adaptarse a la práctica biológica que se realiza a través de la autorización de denominados principios del entrenamiento Grosser et al.,2000 El entrenamiento deportivo lleva un proceso o método de bases fundamentales científicas de modo que no es posible en incrementar las capacidades

del deporte sin considerar los principios básicos como son las leyes generales la planificación y ejecución de los métodos de entrenamiento que se rige sistemáticamente el proceso del desarrollo de la condición física y deportiva Es importante decir que el desarrollo de la capacidad física basada en los principios de entrenamiento deportivo contribuyen al desarrollo integral de los alumnos en el ámbito escolar mejora la salud en el presente y para el futuro brindándoles una mejor calidad de vida y disfrute personal

7.2. La resistencia y el entrenamiento aeróbico

Entrenamiento de la Resistencia Aeróbica: El entrenamiento de la resistencia aeróbica se basa en principios de sobrecarga progresiva, especificidad y reversibilidad. Para mejorar la capacidad aeróbica, es necesario someter al cuerpo a estímulos de ejercicio que exijan un esfuerzo sostenido y progresivo. Algunas estrategias comunes de entrenamiento incluyen:

Entrenamiento de Intervalos: Alternar períodos de trabajo de alta intensidad con períodos de recuperación activa o pasiva es una forma efectiva de mejorar la resistencia aeróbica y la capacidad de recuperación.

Entrenamiento Continuo: Realizar actividades aeróbicas de baja a moderada intensidad durante un período prolongado de tiempo ayuda a desarrollar la resistencia cardiovascular y mejorar la capacidad de resistencia.

Entrenamiento Cruzado: Combinar diferentes modalidades de ejercicio, como correr, nadar, andar en bicicleta o remar, puede mejorar la resistencia aeróbica de manera integral y reducir el riesgo de lesiones por sobreuso.

Entrenamiento de Fuerza: El fortalecimiento de los músculos esqueléticos también es importante para la resistencia aeróbica, ya que mejora la eficiencia del movimiento y reduce la fatiga muscular durante el ejercicio prolongado.

7.3. Resistencia aeróbica

La fuerza de resistencia hace referencia a la capacidad que posee el cuerpo humano para resistir la fatiga y mantener un esfuerzo durante un período prolongado; en este caso, los músculos pueden realizar contracciones repetidas o mantener una contracción por un tiempo determinado. Para tal efecto, se puede ejecutar el levantamiento de pesas con gran cantidad de repeticiones, ejercicios que utilizan bandas elásticas, flexiones, dominadas, sentadillas y como lo expone Chasi (2022), “actividades físicas rítmicas pueden ayudar a mejorar la resistencia de las personas que la practican” (p. 2). La anterior definición hace referencia a resistir un esfuerzo y a la corta recuperación, de esta manera el cuerpo alcanza un nivel adecuado para dicho esfuerzo esto quiere decir que el organismo sale de su estado habitual. Los sistemas corporales se movilizan con el fin de restablecer la homeostasis teniendo en cuenta que no cual quiera acción requiere un esfuerzo que altere el equilibrio del cuerpo.

Según lo anterior podemos clasificar la resistencia de las siguientes maneras formas de trabajo de la musculación implicada

estática: cuando no existe un trabajo o movimiento muscular (mantiene un peso)

dinámico: en el momento que existe movimiento muscular (subir y bajar una pesa)

Cantidad de masa muscular utilizada en acción

local; al utilizar 1.6 — 1.7 de la musculatura total del cuerpo

general; cuando se utiliza más de 1.6 — 1.7 de la musculatura total del cuerpo

Vía energética predominante

Aeróbica; cuando el aporte de O2 (oxígeno) en los procesos de movilización y producción de energía es suficiente.

Anaeróbica (láctica y aláctica); cuando no hay suficiente aporte de O2 en los procesos de movilización y producción de energía

2) Duración del esfuerzo

- Resistencia a la velocidad; acciones comprendidas entre los 8 y 45 segundos de duración
- Resistencia de breve duración; entre los 45 y 120 segundos
- Resistencia de media duración; entre 2 y 10 minutos
- Resistencia de larga duración-I; entre 10 y 35 minutos
- Resistencia de larga duración-II; entre 35 y 90 minutos
- Resistencia de larga duración-III; entre 90 minutos y 3 horas
- Resistencia de larga duración-IV; hasta 6 horas o más

3) Según su aplicación

- Resistencia de base; aquella que sirve de base para cualquier actividad deportiva

- Resistencia específica; aquella exclusiva o específica de los deportes de resistencia

Test de yoyo

Este test busca evaluar la capacidad de resistencia en una carrera de alta intensidad en una corta distancia (Thorsoe,1991) con los años este test tubo variaciones y mejoras llegando a tres tipos de variaciones distintas las cuales tienen resultados específicos cada uno de estos cuentan con un delta de velocidad diferente, pero las distancias recorridas en las señales auditivas son similares (20 mts) y poseen dos niveles de ejecución.

Figura 11.

Tipos y características del yoyo test.

Tipo de test	Nivel	Característica	Objetivo
Yoyo endurance test	I	Variación del Test Leger Lambert (Course Navette). Básico.	Evaluación de la capacidad aeróbica
	II	Mismo estímulo auditivo, comienza con un nivel de velocidad mayor. Avanzado	Mismo que el anterior.
Yoyo intermitent endurance test	I	Estímulo auditivo similar al test de recuperación. Descanso activo durante 5 seg.	Evaluar capacidad de ejercicio intermitente.
	II	Estímulo auditivo comienza con mayor delta de velocidad. Mismo descanso activo 5 seg.	Mismo que el anterior.
Yoyo intermitent recovery test	I	Descanso activo por mayor cantidad de tiempo. 10 seg.	Evalúa la capacidad de recuperación entre esfuerzos submáximos.
	II	Estímulo auditivo comienza con mayor delta de velocidad, misma distancia de recorrido. Mismo descanso activo. 10 seg.	Mismo que el anterior.

Nota. Fuente https://revistacaf.ucm.cl/article/view/101/1097

El yoyo test de recuperación intermitente cumple con las características del estudio realizado en el colegio seminario menor para poder ser utilizado como herramienta de reconocimiento de capacidades físicas como la resistencia

Características del yoyo test

El sujeto es sometido a un ejercicio progresivamente llevado al máximo con una recuperación discontinua examinando la capacidad de esfuerzo con una contribución aérobica significativa sin dejar atrás el componente anaeróbico de esta manera se recolecta información importante del individuo para realizar ejercicio intenso repetido y examinar los cambios en el rendimiento como lo definió Kustrup (Krustrup et al., 2003).

Esta prueba nos permite un análisis detallado de las capacidades físicas ya que es una medida valida del rendimiento físico durante la prueba la carga aérobica llega a niveles máximos y el sistema anaeróbico fue altamente utilizado de igual forma el estudio también nos da a entender que la fatiga durante el ejercicio intermitente intenso a corto plazo no se relaciona con la capacidad muscular, lactato y glucógeno

Capitulo III

3.1. Cronograma

Tabla 2.

Mes	grado	Marzo				abril				mayo				junio
Semana de actividad		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
Observación institucional														
Diagnóstico capacidades motoras	T6-7-8													
Formación y realización técnica orientada al baloncesto	T7-8													
Preparación física general y especifica de los deportes de conjunto	4-6-7-8-9-10													
Aprendizaje y desarrollo de las capacidades físicas condicionales a través de juegos y recreación	26-7-8													
Formación y realización técnica orientada al micro futbol	7-8-9-													
Juegos de mesa	10-11													
Atletismo	4-6													
Formación de hábitos saludables	6-7-8-9-10-11													
Beneficios del acondicionamiento físico en la salud	9-10-11													

Nota. Fuente propia

3.2. Aplicación tes

Tabla 3

Descripción de trabajo	Grafica
Se aplica el yo-yo test a los estudiantes de undécimo grado con la intención de Evaluar la capacidad cardiovascular: El yoyo test es una prueba efectiva para medir la resistencia y la capacidad aeróbica de un individuo. Permite determinar qué tan bien puede el cuerpo suministrar oxígeno a los músculos durante un ejercicio de alta intensidad. Identificar fortalezas y debilidades: Este test puede ayudar a los entrenadores a identificar las áreas en las que un atleta puede tener fortalezas y debilidades. Por ejemplo, si un jugador tiene dificultades para mantener el ritmo requerido en las rondas más avanzadas, esto puede indicar una capacidad aeróbica limitada que necesita ser trabajada. Diseñar programas de entrenamiento específicos: Con los resultados del yoyo test, los entrenadores pueden diseñar programas de entrenamiento adecuados a las necesidades individuales de cada atleta. Esto les permite mejorar la resistencia y la capacidad cardiovascular de manera específica, lo que puede traducirse en un mejor rendimiento deportivo.	  

3.3. Acondicionamiento

Tabla 4

Descripción del trabajo	Grafica
La clase empieza con Movimiento de articulaciones para luego pasar a realizar un calentamiento dinámico donde los estudiantes estarán en forma de circulo agarrados de la mano y tendrán que ir agachados en forma de zigzag por el medio de sus compañeros hasta llegar al puesto lo más rápido posible se medirá el tiempo de cada uno Luego se realizará un circuito donde el alumno sale en velocidad encontrará un cono donde debe hacer 20 repeticiones de jumping Jack termina y deberá realizar skipping durante 20 segundos lo más rápido posible apenas termine saldrá en velocidad donde encontrara una colchoneta y deberá estar arrodillado y tratar de bajar y subir su cuerpo utilizando las manos y por último realizaremos 5 burpees este trabajo se realizará en el menor tipo posible se tomará tiempo de cada uno de los estudiantes	

Nota. Fuente propia

3.4. Entrenamiento funcional

Tabla 5

Descripción del trabajo	Grafica
En esta clase empezara con un trabajo de movimiento articular para posteriormente realizar un calentamiento dinámico donde los estudiantes deberán estar ubicados uno detrás de otro en dos grupos primero deberá estar sentado y el ultimo alumno tendrá que pasar por encima de todos luego que pasen todos tendrán que pararse para que el ultimo alumno empiece a pasar por debajo de las piernas de sus compañeros y cuando pacen todos será de forma mixta uno por arriba y otro por debajo De esta forma se inicia la actividad donde tendrán que estar muy pendientes de las indicaciones se realiza un trote por el espacio al oír el silbato tendrán que hacerlo más rápido luego el docente dará la indicación y tendrán que realizar skipping durante 20 segundos luego de esto tendrán que volver a trotar durante 10 segunds luego tendrán que realizar movimientos laterales lo más rápido posible para volver a trotar por el espacio luego de esto se dará un descanso de 2 minutos para retomar con plancha isométrica durante 30 segundos después de esto deberá sostenerse sobre sus brazos y tratar de tocarse los hombros con la mano 12 veces para volver a realizar la plancha de esta manera realizar 4 series	

Nota. Fuente propia

Tabla 6

Descripción del trabajo	Grafica
La clase comienza con un movimiento articular seguidamente de un calentamiento dinámico donde va a ver cuatro conos en la cancha donde cada uno de ellos tendrá que ir corriendo al primer cono luego corriendo lateralmente al segundo y tendrá que hacer 15 saltos laterales al siguiente cono tendrá que llegar en cuclillas y apenas llegue tendrá que hacer 15 sentadillas por último realizara zancadas hasta llegar al cuarto cono y se devolverá al primer cono en velocidad De esta forma se empieza con 10 estaciones donde cada uno de los estudiantes deberá pasar la primera estación será la cual será sentadilla con salto segunda estación será carrera lateral en cierta distancia la cual estará demarcada con conos e la tercera estación abra una colchoneta el alumno estará acostado boca arriba y tendrá un balón de 7 kilos el cual agarrara con las dos manos y llevara arriba y al pecho la cuarta estación será plancha la quinta estación será zancada con salto en la sexta estación encontramos una escaleta donde el alumno deberá pasarla lo más rápido posible abriendo y serrando los pies la séptima estación será saltos a un banco con pies juntos octava estación será pasar una llanta de un lado al otro sentado la novena estación será sentadilla con un peso de 4 kilos y decima estación bupees	

Nota. Fuente propia

Tabla 7

Descripción del trabajo	Grafica
La clase se comienza con movimiento articular para luego realizar el calentamiento dinámico para el cual nos aremos en parejas uno al frente del otro en el centro abra un cono el cual debemos tocar rápidamente cada que se de la orden mientras estaremos haciendo skiipinn Luego de este calentamiento realizamos un trabajo funcional que empieza con saltos abriendo las manos luego realizaremos saltos con el lazo para segur con skiping cuando el docente de la orden se realizaran saltos laterales para recuperar realizaremos trote moviendo los brazos adelante arriba y abajo para luego realizar sentadilla con salto y terminar con 10 buerpies	
En esta clase realizaremos un movimiento articular para luego tener un calentamiento activo donde los alumnos saldrán realizando saltos laterales a la indicación deberán gatear luego salir corriendo a la indicación tendrán que caminar con manos y pies de para atrás para luego realizar una plancha De esta forma se inicia con el trabajo funcional el cual se va a realizar con balones el primer ejercicio que realizaremos será un trote y cada	

10 segundos tiraremos el balón con fuerza al suelo luego estaremos bocabajo apoyando las manos al balón y subiremos las rodillas al pecho para el siguiente ejercicio tiraremos el balón al aire para luego recibirlo y hacer una sentadilla después con el balón realizaremos un jiro y lanzaremos el balón haca la parad derecha e izquierda luego colocaremos el balón en los pies y realizaremos una flexión de pecho en el siguiente ejercicio estaremos acostados boca arriba y llevaremos el balón adelante y atrás con las manos y luego arriba y abajo teniendo el balón con los pies para terminar deberá agarrar el bolón y llevarlo arribo y abajo en forma de peso muerto	
Este entrenamiento se inicia con un movimiento articular par luego seguir un calentamiento dinámico donde abra una pelota en el centro de un círculo que realizaran los estudiantes cada uno de ellos tendrá un numero cuando se mencione el numero cojera la pelota y la lanzara a uno de sus compañeros, pero antes de esto ellos tendrán que realizar ejercicios como correr saltar trotar etc. En esta clase trabajaremos con aros los cuales vamos a dejar en el piso inicialmente y los alumnos estarán al frente de él se inicia el entrenamiento con un trote alrededor de los aros a la voz de docente se realiza skiping dentro de los aros después colocaremos un pie dentro del aro y levantaremos el pie que está afuera llevándolo atrás luego se cambiara d pie	

después llevaremos un pie adentro del aro y el otro a un lado aremos una sentadilla y cambiamos rápidamente de pie después tendremos ambos pies adentro y luego afuera pero abiertos y subiendo las manos luego saltaremos atrás al centro adelante al centro ala derecha y ala izquierda para seguir con un salto en cada uno de los aros uno detrás de otro luego agarraremos el aro con las manos y lo llevaremos arriba y abajo con los brazos extendidos luego a los lados con brazos flexionados y por ultimo aremos un círculo agarrando los aros y cada estudiante deberá pasar en forma de zigzag por cada uno de los aros hasta llegar al puesto

Este trabajo comienza con un movimiento articular para realizar un calentamiento dinámico donde los alumnos estarán acostados baca abajo y cuando el docente de la orden el ultimo deberá pasarlos rápidamente por encima y devolverse por debajo luego se para de forma mixta uno por encima y el otro por debajo de esta manera hasta que pasen todos los estudiantes

El funcional se realizará con escalera de coordinación donde en el primer ejercicio será pasar la escalera realizando skipin lo más rápido posible ida y vuelta luego tendrá que pasarla igual pero un pie adentro y el otro afuera después lateralmente ahora lo realizara lateralmente, pero dos pasos adentro de la escalera dos pasos afuera de esta forma realizaran saltos un pie adentro y el otro afuera

y cambiará rápidamente luego ambos pies dentro y ambos pies afuera realizando una sentadilla corta por último realizara saltos con pies juntos dentro y fuera de la escalera	
Se realiza nuevamente el yoyo tes el cual consiste en realizar carreras de ida y vuelta sobre una distancia de 20 metros, a una velocidad que aumenta progresivamente y que está determinada por una señal sonora; la distancia total recorrida se tomará hasta que el evaluado cometa dos faltas, o sea, no llegue a tiempo a las marcas en el tiempo estipulado de esta manera ver y evaluar la mejora o lo contrario	

Nota. Fuente propia

3.5. Resultados

Se presentan una serie de resultados donde podemos ver que los alumnos de 11grado mejoran la movilidad general tanto articular como muscular ya que se evidencia al realizar movimientos y ejercicios con cierta técnica estos ejercicios promovieron mejoras en las habilidades motrices (agilidad, coordinación, equilibrio) etc. Según resultados del test todos los estudiantes mostraron una mejora significativa en la resistencia aeróbica y gracias a la metodología y materiales implementados las clases se realizaron lúdicas y fortalecieron la integración de los estudiantes los alumnos.

Tabla 8

ALUMNO	RESULTADO 25 DE MARZO	RESULTADO 13 DE JUNIO
ALDANA DANA VALERIA	PERIODO 4	PERIODO 6
BLANCO CAMILO ANDRES	PERIODO 6 Y MEDIO	PERIODO 10
CUADROS JUAN JOSE	PERIODO 7	PERIODO 10
DIAS JAIMES FARITH	PERIODO 8 Y MEDIO	PERIODO 12
GALLARDO YEISON FABIAN	PERIODO 10	PERODO 12 Y MEDIO
GOMEZ VERA GABRIELA	PERIODO 5	PERIODO 6 Y MEDIO
GONZALES VILLAMISAR ANGELA	PERIODO 4 Y MEDIO	PERIODO 6
HERNADES YESID DANILO	PERIODO 9	PERIODO 12 Y MEDIO
LISCANO QUEVIN RAFAEL	PERIODO 8	PERIODO 11
MARIQUE BLANCO NICOLAS	PERIODO 10	PERIODO 12
MENDOSA RIBERA SANTIAGO	PERIODO 9	PERODO 10
MONCADA NELSO ESTEVEN	PERIODO 10	PERIODO 11
PERALTA GOZALES JESUS	PERIODO 9	PERIODO 12
ARCHILA CASTELLANOS NATALIA	PERIODO 9	PERIODO 10
DUQUE PORTILLA DANIELA	PERIODO 10	PERIODO 12
JAIMES CARRILLO MARIANA	PERIODO 8	PERIODO 9 Y MEDIO
PADILLA SOFIA	PERIODO 5	PERIODO 6

Nota. Fuente propia

3.6. Discusión

Gracias a la implementación de ejercicios funcionales y la aplicación del tes de yoyo podemos ver un gran avance en las capacidades físicas y la resistencia aeróbica en los alumnos de once grado del colegio seminario menor las evidencias revelan mejoramiento en la resistencia aeróbica en la población estudiada con diferencias significativas entre los valores pre tes y post tes estos resultados van acorde con la investigaciones anteriores como los estudios de Cristian Fernando matute (2023) que también demostraron resultados positivos luego de la implementación de entrenamiento funcional.

Tabla 9

ALUMNO	RESULTADO 25 DE MARZO	RESULTADO 13 DE JUNIO
ALDANA DANA VALERIA	PERIODO 4	PERIODO 6
BLANCO CAMILO ANDRES	PERIODO 6 Y MEDIO	PERIODO 10
CUADROS JUAN JOSE	PERIODO 7	PERIODO 10
DIAS JAIMES FARITH	PERIODO 8 Y MEDIO	PERIODO 12
GALLARDO YEISON FABIAN	PERIODO 10	PERODO 12 Y MEDIO
GOMEZ VERA GABRIELA	PERIODO 5	PERIODO 6 Y MEDIO
GONZALES VILLAMISAR ANGELA	PERIODO 4 Y MEDIO	PERIODO 6
HERNADES YESID DANILO	PERIODO 9	PERIODO 12 Y MEDIO
LISCANO QUEVIN RAFAEL	PERIODO 8	PERIODO 11
MARIQUE BLANCO NICOLAS	PERIODO 10	PERIODO 12
MENDOSA RIBERA SANTIAGO	PERIODO 9	PERODO 10
MONCADA NELSO ESTEVEN	PERIODO 10	PERIODO 11

PERALTA GOZALES JESUS	PERIODO 9	PERIODO 12
ARCHILA CASTELLANOS NATALIA	PERIODO 9	PERIODO 10
DUQUE PORTILLA DANIELA	PERIODO 10	PERIODO 12
JAIMES CARRILLO MARIANA	PERIODO 8	PERIODO 9 Y MEDIO
PADILLA SOFIA	PERIODO 5	PERIODO 6

Nota. Fuente propia

Matute investigación realizada entrenamiento funcional para mejora de condición física para usuarios de gimnasio los hallazgos de este demostraron un aumento en la fuerza y resistencia y flexibilidad después de la implementación de un programa de ejercicios funcionales estos resultados respaldan una más la eficacia del entrenamiento funcional como una estrategia para mejorar la condición física.

3.7. Conclusiones

Los resultados obtenidos fueron satisfactorios respecto al cumplimiento total de los objetivos propuestos en esta investigación.

El diagnóstico de la resistencia mediante el test de yoyo cumple el proceso requerido para el fortalecimiento de la resistencia aeróbica permitiendo la medición de movimiento articular y muscular, en los jóvenes de 11 grado del colegio seminario menor santo tomas de Aquino Pamplona, Norte de Santander.

En cuanto la aplicación del pre test de yoyo a la población establecida muestra como resultados, que es una herramienta efectiva para el desarrollo de habilidades de resistencia aeróbica en jóvenes de 11 grado del colegio seminario menor santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander

Los resultados obtenidos mediante evaluación de cada una de las actividades realizadas se analizó los efectos del test de yoyo mejorando en cada una de las clases, la resistencia aeróbica, así finalmente se obtiene más claridad en el momento de aplicar las actividades y obtener los resultados.

Finalmente, el objetivo de analizar y comparar los resultados, se evidencio la evolución de la resistencia el entrenamiento mediante test el de yoyo en jóvenes de 11° grado del seminario santo tomas de Aquino en Pamplona, Norte de Santander

La resistencia aeróbica, coordinación, movimientos articulares y musculares, en jóvenes de 11° grado del Seminario Santo Tomas De Aquino en Pamplona, Norte de Santander.

3.8. Actividades curriculares

Tabla 10

23 de abril	Izada de bandera del día de la tierra por parte los alumnos de 6 grado donde ayudamos a la organización de la izada de bandera junto con una canción del día de la tierra	 
26 de abril	Reconocimiento ex alumnos tomasinos	 
30 de abril	se realiza torneo de banquitas masculino y femenino en horas de la tarde	

16 de mayo día del maestro	Se organizan coplas y canciones para los docentes tomasinos	 
Viernes 31 mayo	Inauguración de intercalases donde se realizó desfile y partidos inaugurales	
Miércoles 5 junio	Estilos de vida y hábitos saludables donde se inculca a los alumnos la buena alimentación	

Nota. Fuente propia

3.9. Actividades extra curriculares

Tabla 11.

10 mayo	Feria gastronómica tomasina donde los alumnos realizaron diferentes están y vendía varios tipos de comida	
29 de mayo	integraciones jóvenes de once grados donde se les realizo una serie de actividades y se afianzo el trabajo en grupo	
13 junio	Dia de la familia tomasina donde se participio con bailes con los docentes del colegio	

7 junio	Partido de futsal amistoso con el colegio san Francisco de asís	

Nota. Fuente propia

3.10. Bibliografíala

De la Actividad Física Revista Caf Ciencias de la Actividad Física Revista Universidad Católica del Maule Revista Académica de la Universidad Católica del Maule Sistema de Bibliotecas de la Universidad Católica del Maule, R. C. (s. f.). *Vista de El Yoyo Test como herramienta hacia el reconocimiento de la capacidad de recuperación entre velocidades submáximas en balonmano desde la edad escolar*. Universidad Católica del Maule, UCM. https://revistacaf.ucm.cl/article/view/101/1097

Badillo, J., & Ayestarán, E. (2012). *Fundamentos Del Entrenamiento de la Fuerza: Aplicación Al Alto Rendimiento Deportivo.* Barcelona: INDE.

Barrios, L., & Mendieta, L. (2018). *Desarrollo motor en niños y niñas de la básica primaria de la institución educativa Técnica Jiménez de Quesada de Armero Guayabal Tolima.* Tolima: Universidad del Tolima.

Bertomeu, D. (2020). *Revisión del entrenamiento de fuerza en edades tempranas. Propuesta para iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas.* Valencia: Universidad Católica de Valencia. Obtenido de https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1708/TFG%20Daniel%20Bertomeu%20Orts.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bompa, T. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento.* Madrid: Tutor.

Camargo, O. (2022). *La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño Jornada tarde.* Bogotá: Universidad Libre. Obtenido de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/21502/Tesis%20oficial%202022.docx?sequence=2&isAllowed=y

Collazos, S., & Maquen, V. (2014). *La intervención de la psicomotricidad en el nivel inicial*. Obtenido de http://personaisociedadii.blogspot.com/2014/06/articulo-de-la-segunda-unidad-la.html

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil . (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch Argent Pediatr , 116*(5), S82-S91 . doi:https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf

Cortabitarte, I. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister: Revista miscelánea de investigación, 28*(2), 94-101.

Coutiño, B. (2012). Desarrollo psicomotor. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*(14), 58-60.

Cruz, J., & Galindo, J. (2022). *Propuesta metodológica del entrenamiento de la fuerza para mejorar la potencia en el tren inferior en niños jugadores de fútbol formativo de 10 a 14 años del el Club Kapital Soccer.* Soacha: Universidad de Cundinamarca. Obtenido de https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/4154/Propuesta%20metodol%c3%b3gica%20del%20entrenamiento%20de%20la%20fuerza%20para%20mejorar%20la%20potencia%20en%20el%20tren.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Departamento de Administración y Estadística Nacional (DANE). (2022). *Estado actual de la medición de la discapacidad en Colombia.* Bogotá: DANE. Obtenido de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/discapacidad/nota_estadistica_Estado%20actual_de_la_medici%C3%B3n_de_discapacidad_en%20Colombia.pdf

Deval, J. (2016). *El desarrollo humano.* Madrid: Siglo XXI .

Domingo, D. (2017). *Ponte en forma sin perder el tiempo.* Barcelona: Grupo Planeta.

Duharte, E., & Gómez, Y. (2021). Propuesta de juego para potenciar la coordinación motora del niño de primer grado. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*(24), 75-101. doi:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8043483

Esparza, A., & Petroli, A. (2014). *La psicomotricidad en el jardín de infantes. .* Buenos Aires: Paidós.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2013). *El desarrollo del niño en la primera infancia y la discapacidad.* Ginebra, Suiza: UNICEF.

Fröhner, G. (2018). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes.* Barcelona: Paidotribo.

Gallo, L. (2012). *Motricidad, educación y experiencia.* Antioquia: Universidad de Antioquia.

Gil, S. (2013). *Actividad física en la niñez y Adolescencia.* Buenos Aires: C.E.N.A.R.D.

Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., . . . Behm, D. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Frontiers in physiology, 7*(164), 1-12.

Gutiérrez, F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1*(1), 77-88.

Haff, G., & Triplett, N. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA.* Badalona: Paidotribo.

Hernández, P. (2017). Potencia muscular de niños entre 6 y 13 años de edad de las escuelas deportivas del instituto pedagógico de Caracas. *EmásF: Revista Digital de Educación Física* (46), 61-79.

Herreros, M. (2022). *Efectividad del entrenamiento de fuerza en niños y jóvenes con parálisis cerebral.* Andalucía: Universidad Internacional de Andalucía. Obtenido de https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/7097/1295_Herreros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jiménez, D., & Araya, V. (2010). Efecto de una intervención motriz en el desarrollo motor, rendimiento académico y creatividad en preescolares. Pensar en movimiento. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud, 7*(1), 11-22.

López, P., Sánchez, M., & Ibañez, C. (2014). *La estimulación psicomotriz en la infancia a través del método estitsológico multisensorial de atención temprana.* Michigan: Proquest.

Luna, M. (2018). *Desarrollo psicomotor en niños y niñas de 4 años de dos programas no escolarizados de educación inicial del distrito de San Juan de Lurigancho, 2018.* Lima: Universidad César Vallejo.

Lunari, J. (2017). *Apuntes del entrenamiento infantil.* Córdoba : Impresos Sapooroti.

Mangato, C., & Cruz, S. (2018). *Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia.* Santiago de Chile: Universidad San Sebastián.

Martin, D., Nicolaus, J., C., O., & Rost, K. (2018). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil.* Barcelona: Paidotribo.

McQuilliam, S., Clark, D., Erskine, R., & Brownlee, T. (2020). Free-Weight Resistance Training in Youth Athletes. *A Narrative Review. Sports medicine, 50*(9), 1567–1580. doi:https://bit.ly/Entrenamientoderesistenciaconpesolibre

Medrano, I., Faigenbaum, A., & Cortell, J. (2018). ¿Puede el entrenamiento de fuerza prevenir y controlar la dinapenia pediátrica? . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(33), 298-307.

Ministerio de Edcación Nacional (MEN). (2015). *Lineamientos curriculares.* Bogotá: MEN .

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. (2019). *La Discapacidad en Cifras.* Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Monge, M. (2010). *Desarrollo Psicomotor como elemento fundamental en el desarrollo Integral de niños y niñas y niñas en edades tempranas.* San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Olaya, D. (2019). *Propuesta Didáctica para el Desarrollo de la Fuerza a través de los Patrones Básicos de Movimiento en Niños de 7 a 10 Años de Edad, en la I.E.D Nidia Quintero de Turbay.* Bogotá: Universidad Libre. Obtenido de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17650/proyecto%20de%20investigacion%20PDF%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oña, A., Martínez, M., Moreno, M., & Ruiz, L. (2017). Control y aprendizaje motor. *Journal of Sport and Health Research, 2*(2), 63-78.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Discapacidad. Datos y Cifras.* OMS. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

Palau, E. (2015). *Aspectos básicos del desarrollo infantil. La etapa de 0 a 6 años.* Barcelona: CEAC.

Pazos, J., & Trigo, E. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal. *Estud. pedagóg, 40*(1), 373-387. doi:https://www.scielo.cl/pdf/estped/v40n1/art22.pdf

Pérez, R. (2014). *Psicomotricidad: desarrollo psicomotor en la infancia.* Madrid: Ideas Propias.

Raposo, A. (2019). *La fuerza: Entrenamiento para jóvenes.* Barcelona: Paidotribo.

Robles, H. (2018). La coordinación y la Motricidad asociada a la madurez mental en niños y niñas de 4 a 8 años. *Avances en psicología latinoamericana, 16*(1), 139-154.

Rodríguez, B., Fernández, C., & Pérez, M. (2016). Motricidad y actividad física en la infancia. *Revista Española de Pediatría, 72*(4), 227-234.

Rojas, K. (2022). *Las actividades recreativas como estrategia didáctica para fortalecer el salto en niños de 4 a 5 años del CDI de san pedro del municipio de Pamplona.* Pamplona: Universidad de Pamplona. Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4439/1/Rojas_2021_TG.pdf

Sarafino, E., & Armstrong, J. (2019). *Desarrollo del niño y del adolescente.* México: Trillas.

Sérgio, M. (2017). *Algunas miradas sobre el cuerpo.* Popayán: Universidad del Cauca.

Slimani, M., Paravlic, A., & Granacher, U. (2018). A Meta-Analysis to Determine Strength Training Related Dose-Response Relationships for Lower-Limb Muscle Power Development in Young Athletes. *Front. Physiol, 9*. doi:https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01155

Suntasig, L. (2017). Desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas y niñas con diferentes discapacidades de 3 a 4 años de edad en la Fundación de Niños y niñas Especiales San Miguel. *Universidad Técnica de Ambato*, Ambato.

Tavares, G. (2011). *A temperatura do corpo.* Lisboa: Instituto Piaget.

Torres, C. (2016). *El Seoi-nage de rodillas incorrecta elección técnica para la enseñanza en niños y adolescentes. Seoi-nage de pie técnica de elección.* Gran Canarias: Universidad de Las Palmas. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154356

Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total.* Barcelona: Paidotribo.

Badillo, J., & Ayestarán, E. (2012). *Fundamentos Del Entrenamiento de la Fuerza: Aplicación Al Alto Rendimiento Deportivo.* Barcelona: INDE.

Barrios, L., & Mendieta, L. (2018). *Desarrollo motor en niños y niñas de la básica primaria de la institución educativa Técnica Jiménez de Quesada de Armero Guayabal Tolima.* Tolima: Universidad del Tolima.

Bertomeu, D. (2020). *Revisión del entrenamiento de fuerza en edades tempranas. Propuesta para iniciación al entrenamiento de fuerza en edades tempranas.* Valencia: Universidad Católica de Valencia. Obtenido de https://riucv.ucv.es/bitstream/handle/20.500.12466/1708/TFG%20Daniel%20Bertomeu%20Orts.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Bompa, T. (2016). *Periodización. Teoría y metodología del entrenamiento.* Madrid: Tutor.

Camargo, O. (2022). *La calistenia para el fortalecimiento del esquema corporal y la coordinación dinámico general en niñas de 9 a 12 años del grado 5B del colegio Magdalena Ortega de Nariño Jornada tarde.* Bogotá: Universidad Libre. Obtenido de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/21502/Tesis%20oficial%202022.docx?sequence=2&isAllowed=y

Collazos, S., & Maquen, V. (2014). *La intervención de la psicomotricidad en el nivel inicial*. Obtenido de http://personaisociedadii.blogspot.com/2014/06/articulo-de-la-segunda-unidad-la.html

Comité Nacional de Medicina del Deporte Infantojuvenil . (2018). Entrenamiento de la fuerza en niños y adolescentes: beneficios, riesgos y recomendaciones. *Arch Argent Pediatr , 116*(5), S82-S91 . doi:https://www.sap.org.ar/uploads/consensos/consensos_entrenamiento-de-la-fuerza-en-ninos-y-adolescentes-beneficios-riesgos-y-recomendaciones-80.pdf

Cortabitarte, I. (2016). Beneficios del entrenamiento de la fuerza en Educación Primaria. *Magister: Revista miscelánea de investigación, 28*(2), 94-101.

Coutiño, B. (2012). Desarrollo psicomotor. *Revista Mexicana de Medicina Física y Rehabilitación*(14), 58-60.

Cruz, J., & Galindo, J. (2022). *Propuesta metodológica del entrenamiento de la fuerza para mejorar la potencia en el tren inferior en niños jugadores de fútbol formativo de 10 a 14 años del el Club Kapital Soccer.* Soacha: Universidad de Cundinamarca. Obtenido de https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/4154/Propuesta%20metodol%c3%b3gica%20del%20entrenamiento%20de%20la%20fuerza%20para%20mejorar%20la%20potencia%20en%20el%20tren.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Departamento de Administración y Estadística Nacional (DANE). (2022). *Estado actual de la medición de la discapacidad en Colombia.* Bogotá: DANE. Obtenido de https://www.dane.gov.co/files/investigaciones/discapacidad/nota_estadistica_Estado%20actual_de_la_medici%C3%B3n_de_discapacidad_en%20Colombia.pdf

Deval, J. (2016). *El desarrollo humano.* Madrid: Siglo XXI .

Domingo, D. (2017). *Ponte en forma sin perder el tiempo.* Barcelona: Grupo Planeta.

Duharte, E., & Gómez, Y. (2021). Propuesta de juego para potenciar la coordinación motora del niño de primer grado. *Athlos: Revista internacional de ciencias sociales de la actividad física, el juego y el deporte*(24), 75-101. doi:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8043483

Esparza, A., & Petroli, A. (2014). *La psicomotricidad en el jardín de infantes. .* Buenos Aires: Paidós.

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). (2013). *El desarrollo del niño en la primera infancia y la discapacidad.* Ginebra, Suiza: UNICEF.

Fröhner, G. (2018). *Esfuerzo físico y entrenamiento en niños y jóvenes.* Barcelona: Paidotribo.

Gallo, L. (2012). *Motricidad, educación y experiencia.* Antioquia: Universidad de Antioquia.

Gil, S. (2013). *Actividad física en la niñez y Adolescencia.* Buenos Aires: C.E.N.A.R.D.

Granacher, U., Lesinski, M., Büsch, D., Muehlbauer, T., Prieske, O., Puta, C., . . . Behm, D. (2016). Effects of Resistance Training in Youth Athletes on Muscular Fitness and Athletic Performance: A Conceptual Model for Long-Term Athlete Development. *Frontiers in physiology, 7*(164), 1-12.

Gutiérrez, F. (2011). Conceptos y clasificación de las capacidades físicas. *Cuerpo, Cultura y Movimiento, 1*(1), 77-88.

Haff, G., & Triplett, N. (2017). *Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico NSCA.* Badalona: Paidotribo.

Hernández, P. (2017). Potencia muscular de niños entre 6 y 13 años de edad de las escuelas deportivas del instituto pedagógico de Caracas. *EmásF: Revista Digital de Educación Física* (46), 61-79.

Herreros, M. (2022). *Efectividad del entrenamiento de fuerza en niños y jóvenes con parálisis cerebral.* Andalucía: Universidad Internacional de Andalucía. Obtenido de https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/7097/1295_Herreros.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Jiménez, D., & Araya, V. (2010). Efecto de una intervención motriz en el desarrollo motor, rendimiento académico y creatividad en preescolares. Pensar en movimiento. *Revista de ciencias del ejercicio y la salud, 7*(1), 11-22.

López, P., Sánchez, M., & Ibañez, C. (2014). *La estimulación psicomotriz en la infancia a través del método estitsológico multisensorial de atención temprana.* Michigan: Proquest.

Luna, M. (2018). *Desarrollo psicomotor en niños y niñas de 4 años de dos programas no escolarizados de educación inicial del distrito de San Juan de Lurigancho, 2018.* Lima: Universidad César Vallejo.

Lunari, J. (2017). *Apuntes del entrenamiento infantil.* Córdoba : Impresos Sapooroti.

Mangato, C., & Cruz, S. (2018). *Desarrollo físico y psicomotor en la primera infancia.* Santiago de Chile: Universidad San Sebastián.

Martin, D., Nicolaus, J., C., O., & Rost, K. (2018). *Metodología general del entrenamiento infantil y juvenil.* Barcelona: Paidotribo.

McQuilliam, S., Clark, D., Erskine, R., & Brownlee, T. (2020). Free-Weight Resistance Training in Youth Athletes. *A Narrative Review. Sports medicine, 50*(9), 1567–1580. doi:https://bit.ly/Entrenamientoderesistenciaconpesolibre

Medrano, I., Faigenbaum, A., & Cortell, J. (2018). ¿Puede el entrenamiento de fuerza prevenir y controlar la dinapenia pediátrica? . *Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación*(33), 298-307.

Ministerio de Edcación Nacional (MEN). (2015). *Lineamientos curriculares.* Bogotá: MEN .

Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. (2019). *La Discapacidad en Cifras.* Madrid: Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales.

Monge, M. (2010). *Desarrollo Psicomotor como elemento fundamental en el desarrollo Integral de niños y niñas y niñas en edades tempranas.* San José, Costa Rica: Universidad de Costa Rica.

Olaya, D. (2019). *Propuesta Didáctica para el Desarrollo de la Fuerza a través de los Patrones Básicos de Movimiento en Niños de 7 a 10 Años de Edad, en la I.E.D Nidia Quintero de Turbay.* Bogotá: Universidad Libre. Obtenido de https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/17650/proyecto%20de%20investigacion%20PDF%20FINAL%20%281%29.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Oña, A., Martínez, M., Moreno, M., & Ruiz, L. (2017). Control y aprendizaje motor. *Journal of Sport and Health Research, 2*(2), 63-78.

Organización Mundial de la Salud (OMS). (2023). *Discapacidad. Datos y Cifras.* OMS. Obtenido de https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/disability-and-health

Palau, E. (2015). *Aspectos básicos del desarrollo infantil. La etapa de 0 a 6 años.* Barcelona: CEAC.

Pazos, J., & Trigo, E. (2014). Motricidad Humana y gestión municipal. *Estud. pedagóg, 40*(1), 373-387. doi:https://www.scielo.cl/pdf/estped/v40n1/art22.pdf

Pérez, R. (2014). *Psicomotricidad: desarrollo psicomotor en la infancia.* Madrid: Ideas Propias.

Raposo, A. (2019). *La fuerza: Entrenamiento para jóvenes.* Barcelona: Paidotribo.

Robles, H. (2018). La coordinación y la Motricidad asociada a la madurez mental en niños y niñas de 4 a 8 años. *Avances en psicología latinoamericana, 16*(1), 139-154.

Rodríguez, B., Fernández, C., & Pérez, M. (2016). Motricidad y actividad física en la infancia. *Revista Española de Pediatría, 72*(4), 227-234.

Rojas, K. (2022). *Las actividades recreativas como estrategia didáctica para fortalecer el salto en niños de 4 a 5 años del CDI de san pedro del municipio de Pamplona.* Pamplona: Universidad de Pamplona. Obtenido de http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/bitstream/20.500.12744/4439/1/Rojas_2021_TG.pdf

Sarafino, E., & Armstrong, J. (2019). *Desarrollo del niño y del adolescente.* México: Trillas.

Sérgio, M. (2017). *Algunas miradas sobre el cuerpo.* Popayán: Universidad del Cauca.

Slimani, M., Paravlic, A., & Granacher, U. (2018). A Meta-Analysis to Determine Strength Training Related Dose-Response Relationships for Lower-Limb Muscle Power Development in Young Athletes. *Front. Physiol, 9*. doi:https://doi.org/10.3389/fphys.2018.01155

Suntasig, L. (2017). Desarrollo de la motricidad fina en niños y niñas y niñas con diferentes discapacidades de 3 a 4 años de edad en la Fundación de Niños y niñas Especiales San Miguel. *Universidad Técnica de Ambato*, Ambato.

Tavares, G. (2011). *A temperatura do corpo.* Lisboa: Instituto Piaget.

Torres, C. (2016). *El Seoi-nage de rodillas incorrecta elección técnica para la enseñanza en niños y adolescentes. Seoi-nage de pie técnica de elección.* Gran Canarias: Universidad de Las Palmas. Obtenido de https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=154356

Weineck, J. (2019). *Entrenamiento total.* Barcelona: Paidotribo.