

# ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

## PROGRAMA "DESCUBRIENDO NUEVOS TALENTOS"



**PROGRAMA ELABORADO POR:**

LEONARDO FABIO BENAVIDEZ

JULIO CESAR HERNANDEZ BECERRA

CARLOS JULIO SALAMANCA

**GUIA REVISADA POR:**

JULIO CESAR HERNANDEZ BECERRA

**PRESENTADA A:**

Director Ejecutivo Imder Pradera  
DAVID ORLANDO MINA VELASQUEZ



## **TABLA DE CONTENIDO**

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>4</b>
<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>5</b>
Formulación del problema .....	6
<b>OBJETIVO ESPECIFICOS.....</b>	<b>9</b>
Objetivos operativos .....	9
<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>12</b>
<b>MARCO CONCEPTUAL.....</b>	<b>14</b>
<b>MARCO LEGAL .....</b>	<b>17</b>
<b>MANUAL DE FUNCIONES .....</b>	<b>21</b>
<b>TEST .....</b>	<b>24</b>
Seguimiento Del Programa .....	24
Desarrollo del programa.....	25
<b>BIBLIOGRAFIA.....</b>	<b>30</b>

## INTRODUCCIÓN

Los programas de formación deportiva perteneciente al Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación de Pradera-Valle, ha generado una alternativa para la masificación y captación de talentos deportivos dentro del municipio, brindando la asistencia a múltiples disciplinas para los niños entre los 5 a 14 años de edad, facilitando así la el aprovechamiento del tiempo libre para la población que pueda acceder a esta práctica deportiva.

Imder Pradera brindara la cantidad de 14 disciplinas deportivas, enfatizándose primordialmente en las etapas formativas y recreativas, para así generar la detección de talentos deportivos y sean vinculados a procesos de juegos departamentales o nacionales pero con la cabalidad de que se realizaran procesos de masificación en zonas urbanas y rurales, además de población vulnerable del municipio, permitiendo la captación de deportistas desde los estratos más bajos en adelante, logrando la mayor captación de talentos para la localidad.

Durante el aprovechamiento del tiempo libre y el ocio, los deportistas tendrá el apoyo de personal calificado para la guía de estas actividades, además de recibir orientaciones sobre la prevención de lesiones osteomusculares, todo esto se puede implementar mediante diferentes métodos de entrenamiento en donde permitirán mejorar la calidad de movimiento humano, estimulando el sistema nervioso central e incentivado a las buenas prácticas de actividad física, facilitando hábitos y estilos de vida saludable para la población Pradereña que será beneficiosa de este programa pionero dentro del municipio

## PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El municipio de Pradera-Valle hoy en día se enfrenta a varias problemáticas que afecta a la población infantil y adolescente, encontrándose riesgos sociales como lo es el tabaquismo, alcoholismo, drogadicción, conformación de pandillas, entre otras; una de las estrategias es promover la práctica del deporte generando una socialización colectiva con el entorno, además de ser estructurada, con reglas y normas, se catalogara entre formativo, recreativo y competitivo.

Durante los procesos de formación de los deportistas se deben de implementar protocolos que permitan el buen desarrollo cognitivo y físico del deportista en procesos de aprendizaje, según fedenador (2012) consideran que un atleta puede iniciar su carrera en edades tempranas donde ciertamente sus segmentos corporales no están predispuestos para el aprovechamiento de cargas de entrenamiento debe transcurrir el tiempo necesario para que se constituyan éstos elementos, ése tiempo se nombra preparación deportiva.

Las escuelas de formación deportiva, será un programa que involucrara las edades entre los 5 a 14 años, buscando la masificación deportiva en el ámbito recreativo y formativo, teniendo como fin la captación de talentos deportivos para el ámbito competitivo de las diferentes disciplinas que ofrece el Instituto Municipal para el Deporte y la Recreación, además de ser un programa que permitirá la ocupación del tiempo libre o aprovechamiento del ocio, disminuyendo así los niveles de alcoholismo, drogadicción o violencia que afectan al municipio, según maza (2006) plantea en su estudio culturas sociales y valores deportivos que un modelo de prevención de la violencia a través del deporte, la cultura y la recreación, busca integrar los aportes del movimiento humano, la actividad físico deportiva, la recreación y la cultura como reproductores de los fenómenos sociales y como capital cultural o sistema de valores y aprendizajes que caracteriza a un grupo o individuo, concordando con lo anterior, un programa impartido por el municipio que brinde la participación en múltiples disciplinas, en diferentes edades, además de masificar y captar talentos deportivos también se verá involucrado en la disminución de los índices de violencia y toda la problemática que desencadena en esta situación.

## **Formulación del problema**

¿Influye las escuelas de formación deportiva en la captación de nuevos talentos y aprovechamiento del tiempo libre u ocio?

## JUSTIFICACIÓN

El deporte es uno de los pilares fundamentales para el desarrollo infantil de los niños en sus primeras etapas, sea este formativo o recreativo, durante estas etapas se debe de promover el desarrollo psicomotriz por medio del juego o de actividades que involucren la lúdica y la pedagogía, además la práctica deportiva permite un proceso de socialización y generación de valores éticos y culturales, según cruz (2004) en su estudio “El valor del deporte en el proceso de socialización de los jóvenes” considera que el deporte como una herramienta apropiada para enseñar a todos, pero sobre todo a los más jóvenes, virtudes y cualidades positivas como justicia, lealtad, superación, convivencia, respeto, compañerismo, trabajo en equipo, disciplina, responsabilidad, tolerancia a la frustración.

Durante los procesos de formación deportiva es importante el desarrollo de las habilidades motrices para así ejecutar de forma armoniosa los gestos técnicos específicos pertenecientes a un deporte en general, Hernández (1994) refiere "tras un proceso de aprendizaje, adquiere los patrones básicos requeridos por la situación motriz específica y especialidad de un deporte, de manera tal que además de conocer sus reglas y comportamientos estratégicos motores fundamentales, sabe ejecutar sus técnicas, moverse en el espacio deportivo con sentido del tiempo, de las acciones y situaciones y sabiendo leer e interpretar las comunicaciones motrices emitidas por el resto de los participantes en el desarrollo de las acciones motrices", por tal razón en las escuelas de formación pertenecientes al Municipio, brindaran actividades lúdico-pedagógicas y a la vez recreativas que faciliten la adquisición de patrones motores para el buen aprendizaje en las etapas tempranas del aprendizaje deportivo.

Blázquez (1986) en su artículo “La iniciación a los deportes de equipo” define según las fases de aprendizaje como “el periodo en el que el niño empieza a aprender de forma específica la práctica de uno o varios deportes”, con base en lo anterior se puede inferir que en la primera etapa de desarrollo se debe de realizar actividades que permitan el desarrollo de las cualidades físicas, promoviendo el crecimiento óseo y desarrollo muscular, por otro lado Romero

(1989) difiere sobre los conceptos comunes que se debe implementar la iniciación deportiva entre los 7 y 8 años, en donde este manifiesta que la verdadera etapa preparatoria debe de ser a los 10 años.

Al implementarse las escuelas de formación se generaran procesos de masificación y captación deportiva teniendo como fin la práctica deportiva sea recreativa o formativa, teniendo como meta la parte competitiva, durante las edades tempranas se buscara el desarrollo de las capacidades motrices y por ende el reconocimiento para la adquisición de talentos, siendo así, el programa de las escuelas de formación buscara una iniciación deportiva permitiendo una escogencia independiente por cada niño o adolescente de una disciplina a gusto, desencadenando el aprovechamiento del tiempo libre u ocio. .



## **OBJETIVO GENERAL**

Diseñar un programa que permita el aprovechamiento del tiempo libre u ocio por medio de las escuelas de formación deportiva entre las edades de 5 a 14 años

## **OBJETIVO ESPECIFICOS**

- Promover la sana utilización y aprovechamiento del tiempo libre a través de las diferentes disciplinas que promueve el programa
- Promover los hábitos y estilos de vida saludable en niños y adolescentes en edades entre los 5 y 14 años
- Fortalecer la participación deportiva en poblaciones vulnerables permitiendo la masificación deportiva e inclusión social

## **Objetivos operativos**

- Planear, coordinar y supervisar actividades recreativas que permitan el desarrollo deportivo en niños y adolescentes entre los 5 y 14 años.
- Capacitar a los padres de familia para que conozcan y fomenten la práctica deportiva.
- Orientar a los niños desde diversas prácticas deportivo recreativo en donde involucren la actividad física, la educación física y el aprendizaje motor.

- Identificar las habilidades y destrezas de los niños y adolescentes para futuras captación de talentos deportivos

## CARACTER DE LA INTERVENCIÓN

El carácter de la intervención del programa “DESCUBRIENDO NUEVOS TALENTOS”, socioeducativo, deportivo; impactando a toda la comunidad del municipio de Pradera Valle, dentro del casco urbano y rural.

### Directos

Este programa es dirigido a todos los niños y adolescentes entre los 5 y 14 años de pertenecientes al municipio de Pradera Valle

### Indirectos

Este programa indirectamente beneficia a todas las familias del municipio donde sus familiares están participando del programa, ya que mejora la calidad de vida y la salud de las personas que están vinculadas.

## LOCALIZACIÓN



Pradera Valle, 2020

## ANTECEDENTES

Para diseñar este programa fue necesario consultar diferentes artículos de investigación, en donde se demuestran los beneficios de las escuelas de formación por la paz en edades tempranas y en la adolescencia como método de captación de talentos y masificación deportiva.

En la investigación de Sulca Dino denominada “las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela Alberto Guerra del cantón Cevallos”, con objetivo principal de Investigar la incidencia de las actividades recreativas en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la Escuela Alberto Guerra del Cantón Cevallos, concluyendo que el resultado de las actividades recreativas es la mejora del desarrollo físico de los estudiantes investigados, se aplicó mediante juegos dando como resultados mejoras integrales en el desarrollo que fue notorio 10 debido que en la Unidad Educativa no se utilizaba actividades recreativas en clases de Cultura Física.

Según Lopez (2014) en su investigación “actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños de la Escuela América de la Provincia de Pastaza”, teniendo como objetivo Implementar un proyecto de actividades físicas recreativas que permita una utilización eficiente y eficaz del tiempo libre para niños (ñas) de la escuela América de la provincia de Pastaza, concluyendo que al no existir en la Unidad Educativa investigada un plan de actividades recreativas, se elabora un método detallado de las mismas con prácticas para cada edad con la metodología de enseñanza que sirva de instrumento para los docentes de la Unidad Educativa América.

En otra investigación de Pérez (2006) titulada “influencia del ejercicio de la infancia” en la ciudad de Bogotá, el autor manifiesta que la estimulación de los menores a practicar de forma regular el deporte y actividad lúdica, es una manera eficaz de disminuir la prevalencia del consumo de drogas y la delincuencia, utilizando entrevistas a los diferentes profesores de las múltiples instituciones de Bogotá para encontrar los aspectos positivos de la practica en estos primeros años de vida escolar

En la investigación de Castro (2008) llama el “Desarrollo humano y educación física, un compromiso social”, escrita desde la Universidad de Antioquia, el artículo describe una relación entre los conceptos del desarrollo humano y la educación física, en donde enfatizan la importancia de que los individuos practiquen y se eduquen deportivamente para alcanzar un pleno desarrollo en todas las facetas del individuo, por otro lado el profesor Gabriel Molnar (2005) en la investigación “Movimiento y Educación Física”, enfatiza sobre la importancia de la educación física en las diferentes facetas del estudiante, concluyendo que “tenemos que tener claro que la finalidad de la educación no es exclusivamente la adquisición de determinados conocimientos o habilidades, sino el desarrollo de un ser humano más plenamente humano, libre, creador y recreador de su propia cultura, con el fin último de mejorar su calidad de vida.”, observando otro concepto más antiguo Pérez (1996) en su estudio “Educación Física, Recreación y Deporte” realizado en la Universidad de Antioquia con la colaboración del Ministerio de Educación, enfatiza en la formación de los docentes de educación física, siendo fundamental para el desarrollo humano integral, uno de los objetivos principales es conocer la información sobre la pedagogía de los docentes a la hora de impartir educación física a los estudiantes y que tan comprometidos están a la hora de impartirla.

## MARCO CONCEPTUAL

**Tiempo libre:** Mosey (1996) define el tiempo libre como la actividad aparte de las obligaciones del trabajo, la familia y la sociedad, en la cual el individuo se vuelva hacia la relajación, la diversión, la ampliación de su conocimiento y hacia la participación social espontánea y del libre ejercicio de su capacidad creativa.

**Ocio:** El ocio es aquel tiempo que el individuo reserva para actividades que el escoge libremente, es decir el conjunto de ocupaciones a las que el individuo puede dedicarse voluntariamente, sea para descansar o para divertirse o para desarrollar su formación desinteresada, su participación social o su libre capacidad creadora, cuando se ha liberado de sus obligaciones profesionales, familiares y sociales, Mendiá (2002)

**Escuelas deportivas:** según el IDRD (2009) Las escuelas deportivas son centro de carácter formativo donde los niños, niñas y jóvenes entre los 5 y 17 años inician el aprendizaje, fundamentación y especialización de un deporte.

Las escuelas deportivas son estructuras curriculares de carácter pedagógico y proceso de formación deportiva organizada por ciclos, encargadas de contribuir a la formación física, intelectual, afectiva y social de los niños y jóvenes deportistas, propósito que se logra a través de programas sistemáticos que permiten adquirir una disciplina deportiva y de acuerdo con los intereses el deporte como salud, recreación y rendimiento.

Objetivos de la escuela deportiva

- Promover, incentivar y masificar técnicamente la formación deportiva de la niñez y juventud.
- Estimular el desarrollo psicomotor de los niños y jóvenes para el logro de una activada sana y saludables para su vida.
- Orienta trabajos interdisciplinarios para el fomento educativo, desarrollo investigativo, fortalecimiento de procesos técnicos y deportivos que mejore la física y mentales de las personas.
- Propiciar la práctica y construcción de una cultura física.

- Favorecer el cambio de hábitos y actitudes impulsando el cambio social.
- Favorecer las relaciones sociales mediante la realización de actividades grupales que potencien el aprovechamiento del tiempo libre. Componentes básicos de la escuela deportiva

Los principales componentes de una escuela de formación deportiva son:

- Personal docente y técnico: Son las personas a cargo de los programas, integrado por pedagogos en las áreas de educación física, recreación y deporte, debidamente capacitado en el trabajo con niños.
- Implementación: Una escuela deportiva deberá contar con la implementación y material didáctico básico requerido para el desarrollo de los programas.
- Disciplina deportiva: En la creación de una escuela deportiva es importante la elección del deporte a ofrecer, que este sea viable y tenga gran aceptación en la comunidad donde se va a implementar.
- Calendario: Desarrollar las jornadas en el tiempo libre de la comunidad, en el caso de este proyecto sería en jornadas contrarias a la educación formal.

**Servicios deportivos:** Según Marketing Deportivo (2002) manifiestan que se acepta como concepto de servicios deportivos a todas aquellas prestaciones basadas en las personas que requieren la presencia del cliente y se realizan para facilitar a los usuarios la práctica deportiva, y el éxito o fracaso de la gestión de las entidades de servicios deportivos vendrá condicionada por la modernidad y facilidades de las instalaciones, la actitud y aptitud del personal, y la eficiencia organizativa, y sobre todo, por un sistema integrado orientado al cliente que asegure la coherencia de los anteriores componentes dentro del plan de marketing de la entidad.

**Formación integral:** Para la ACODESI (2013) refiere que la Formación Integral Es un estilo educativo que pretende no sólo instruir a los estudiantes con los saberes específicos de las ciencias sino, también, ofrecerles los elementos necesarios para que crezcan como personas buscando desarrollar todas sus características, condiciones y potencialidades.

**Recreación:** Según el Instituto colombiano de bienestar familiar (2014) definen a la recreación como la acción y efecto de recrear y divertirse como alivio del trabajo, además esto cumple el objetivo de alegrar, deleitar y pasarla bien. Estos espacios motivan la participación tanto grupal como individual y en la mayoría de los casos corresponde a actividades físicas y deportivas que permitan el juego como estrategia para renovar fuerzas.

**Deporte:** el deporte es un eje de la actividad física, es competitivo, recreativo o formativo, está regido por reglas y se clasifica en combate, conjunto y tiempo y marca.



## MARCO LEGAL

-Constitución Política de Colombia - Ley 12 de 1991: Los niños y las niñas se hacen visibles como sujetos de derechos y ciudadano, la educación se explicitará como un derecho y un servicio público con una función social de acceso al conocimiento y la cultura, que debe garantizarse obligatoriamente entre los 5 y los 15 años de edad. (Artículo 67) La familia, la sociedad y el Estado, tienen la obligación de asistir y proteger al niño para garantizar su desarrollo armónico e integral (cap. II, art. 44).

-Conocedores de la Ley 181 de Enero 18 de 1995 o ley general del deporte en el artículo 15 y 16:

Artículo 15. El deporte en general. Es la específica conducta humana caracterizada por una actitud lúdica y de afán competitivo de comprobación o desafío expresada mediante el ejercicio corporal y mental, dentro de disciplinas y normas preestablecidas orientadas a generar valores morales, cívicos y sociales.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes

-Ley 181 de Enero 18 de 1995 en la cual se busca el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte, cuyos objetivos son el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre.

-La Ley 181 de 1995, habla del “Fomento del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre”.

-RESOLUCIÓN 0576 DE 1997(Junio 13) "Por medio de la cual se reglamenta la creación de escuelas deportivas". LA DIRECTORA DEL INSTITUTO DISTRITAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE, en uso de sus facultades legales, otorgadas por el Acuerdo 4 de 1.978, y el Acuerdo 17 de 1996.

RESUELVE:

ARTÍCULO 1: Establecer la siguiente reglamentación para la creación de escuelas deportivas, en la cual se determinan los requisitos y procedimientos necesarios para obtener el aval de funcionamiento en las distintas disciplinas deportivas.

ARTÍCULO 2: DE LA DEFINICION Las escuelas deportivas son organizaciones de carácter formativo donde los niños y jóvenes sin distingo de raza, estirpe, sexo o condición pueden iniciar el aprendizaje, fundamentación, perfeccionamiento y especialización en una o varias disciplinas deportivas.

ARTÍCULO 3: DE LOS OBJETIVOS Son objetivos de las escuelas deportivas, entre otros, los siguientes:

1. Elevar los niveles de participación de la niñez y la juventud en actividades deportivas mediante la creación de las escuelas deportivas.
2. Hacer del deporte un medio socializador que permita la integración y participación comunitaria.
3. Brindar un ambiente de formación donde los niños y jóvenes sin distingo de raza, estirpe, sexo o condición, desarrollen todas las potencialidades cognoscitivas y motrices, así como el fomento de hábitos y valores para formar mejores ciudadanos.
4. Fortalecer el deporte capitalino, permitiendo la especialización deportiva según los intereses y capacidades de cada deportista.

5. Ofrecer actividades que permitan el adecuado aprovechamiento del tiempo libre para el mejoramiento de la calidad de vida. ARTÍCULO 4: DE LOS PARTICIPANTES En las escuelas deportivas podrán participar niños y jóvenes entre los seis (6) y dieciocho (18) años de edad.

ARTÍCULO 5: DE LAS DISCIPLINAS DEPORTIVAS Se podrán crear escuelas deportivas en las siguientes disciplinas deportivas: Ajedrez, Fútbol de Salón, Sóftbol, Atletismo, Gimnasia, Taekwondo, Baloncesto, Hockey, Tejo, Béisbol, Judo, Tenis, Bolo, Karate-Do, Tenis de mesa, Boxeo, Levantamiento Pesas, Tiro y caz,a Ciclismo, Lucha, Voleibol, Fútbol, Esgrima, Motociclismo, Patinaje, Natación, Act. Subacuáticas, Triatlon, Canotaje, Badminton.

ARTÍCULO 6: DE LOS CREADORES DE LAS ESCUELAS Las escuelas deportivas podrán ser creadas por:

- Instituciones educativas oficiales y/o privadas
- Juntas de Acción Comunal
- Empresas
- Cajas de Compensación.
- Ligas Deportivas.
- Clubes deportivos.

ARTÍCULO 7: DE LOS BENEFICIOS Con el fin de fomentar la creación de escuelas deportivas el Instituto ofrecerá entre otros los siguientes beneficios: Asesoría para la constitución y funcionamiento de las escuelas.

- Capacitación a directivos y profesores.
- Facilitar la utilización de los escenarios y parques administrados por el Instituto.

ARTÍCULO 8: DE LOS REQUISITOS PARA EL OTORGAMIENTO DEL AVAL Para obtener el aval del Instituto las escuelas deberán cumplir con los siguientes requisitos:

1. Presentar un listado de integrantes, con un grupo mínimo de veinte (20) niños en deportes individuales y treinta (30) en deportes de conjunto.
2. Adjuntar acta de constitución de la junta directiva la cual estará integrada por los siguientes miembros: director, secretario, tesorero, fiscal y profesor.
3. Presentar el reglamento interno determinando las funciones de la junta directiva, de sus miembros, así como de los alumnos, padres o acudientes.
4. Anexar hoja de vida del profesor.
5. Asistir a la capacitación sobre escuelas deportivas ofrecida por el Instituto.
6. Permitir al Instituto la visita de verificación y reconocimiento de la escuela.

## MANUAL DE FUNCIONES

Inicialmente se deberá de implementar la evaluación motriz de los practicantes a cargo de los monitores mediante la Bateria Alpha-Fitness quien fue diseñada por Ruiz y cols. Quien consta de test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes

La secuencia recomendada para administrar esta batería es:

La secuencia recomendada para administrar esta batería es:

1. Maduración sexual.
2. Peso y altura (IMC).
3. Perímetro de cintura.
4. Pliegues cutáneos (tríceps y sub-escapular).
5. Fuerza de prensión manual, salto en longitud a pies juntos, y test de velocidad- agilidad 4x10 m. Estas pruebas podrían ser llevadas a cabo alternativamente o de manera simultánea cuando haya 2 o más evaluadores/as.
6. Test de ida y vuelta de 20 m.

### **Instrucciones para los participantes**

Es necesario informar al participante de que se abstenga de realizar ejercicio intenso durante las 48 h previas a los test. También es importante para la ejecución correcta de la batería que el niño/a o adolescente vista ropa deportiva cómoda y zapatos adecuados. Es recomendable proporcionar a los participantes mensajes constantes de ánimo y motivación, de cara a obtener de ellos el máximo rendimiento en todos los test.

## MODELO DE SEGURIDAD

### **Evaluación inicial previa a los test**

Conocer el estado actual así como el historial de salud de los niños/as y adolescentes es importante para una puesta en práctica segura de esta batería

de test. Una evaluación inicial de salud debe identificar a aquellos participantes que se encuentran en situación de riesgo. Ésta debe ser similar a la evaluación empleada habitualmente en el ámbito educativo para que los niños/as y adolescentes puedan tomar parte activamente en las clases de educación física. Con este objetivo, en muchos países europeos los niños/as reciben un examen físico anual por parte del personal médico escolar, con información detallada sobre el estado del sistema músculo-esquelético, cardiorrespiratorio, hemato-circulatorio, psico-neurológico, y endocrino metabólico. Cuando dicha evaluación médica no está disponible, se recomienda que los padres o tutores del niño/a completen, al menos, un cuestionario de participación previo a las clases de EF o los test de condición física. Un posible ejemplo de este tipo de cuestionarios es el “Physical Activity Readiness Questionnaire” (PAR-Q). En cualquier caso, es importante estar alerta de cualquier síntoma subjetivo que pueda aparecer durante la aplicación de los test, tales como palidez de la piel, mareos, desmayos y disnea. La evaluación debe ser interrumpida inmediatamente ante cualquier síntoma o problema (ver el manual de operaciones adjunto para más información). En principio, cualquier niño/a que participe en las clases de EF puede realizar la batería ALPHA-Fitness de test de condición física relacionada con la salud.

## **Recomendaciones para realizar los test de forma segura**

Para las mediciones de composición corporal es aconsejable utilizar una habitación pequeña y acogedora, templada pero ventilada al mismo tiempo. Idealmente, en esta habitación sólo deberían estar el evaluador, un ayudante (en caso de que lo haya) y dos participantes como máximo. Para la realización del test de velocidad y agilidad 4x10 m es necesario disponer de una superficie no resbaladiza. Por último, es necesario un espacio con una longitud de al menos 25 m para la realización adecuada y segura del test de ida y vuelta de 20 m.

Es preciso realizar un calentamiento adecuado de entre 5-10 min, que incluya carrera y ejercicios de movilidad articular y estiramientos. El momento idóneo para llevar a cabo este calentamiento es inmediatamente después de las mediciones de composición corporal (peso y talla, perímetro de cintura, pliegues cutáneos), y antes del resto de test (fuerza de prensión manual, salto longitudinal a pies juntos, test de velocidad y agilidad 4x10 m, y test de ida y vuelta 20 m).

## TEST

### Desarrollo Puberal (Estadios de Tanner)

Una evaluación del estadio puberal en niños/as y adolescentes es de vital importancia ya que la niñez y la adolescencia son dos períodos de la vida trascendentales en los cuales ocurren importantes cambios.

#### Niñas

El estadio Tanner debe evaluarse en función del estado de desarrollo de los senos y la distribución del vello púbico tal como se indica en la tabla 1.

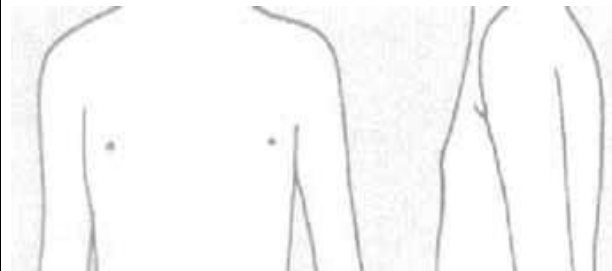

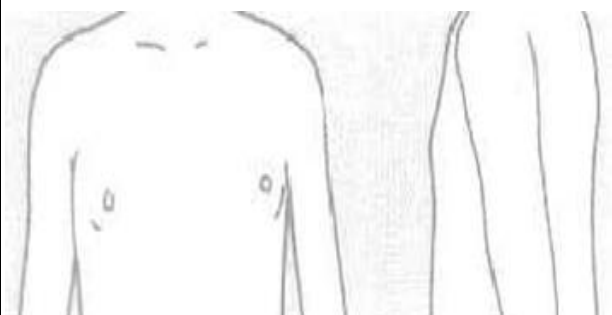



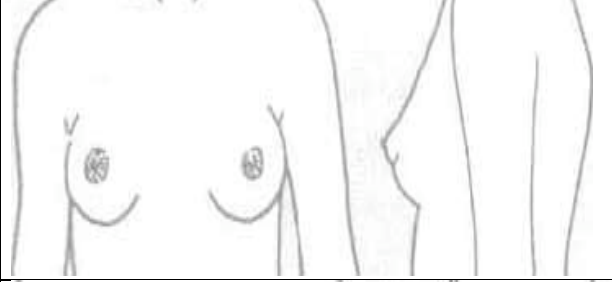
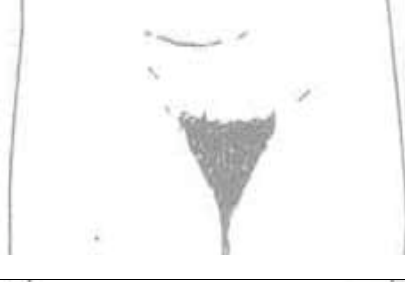

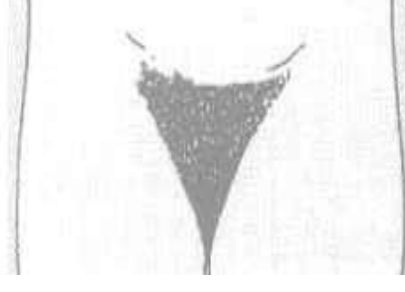
**Tabla 1.** Estadios Tanner en niñas según el desarrollo de los senos, y la distribución del vello.

Estadio	Desarrollo mamario	Distribución del vello púbico
1	La etapa infantil persiste a partir del período inmediato de posparto hasta el inicio de pubertad. Las mamas no tienen ningún tejido glandular y la areola y la papila conforman la línea de la mama.	No hay vellosidad.
2	Esta es la etapa del brote mamario, durante la cual la mama y la papila sobresalen como un cono, y el diámetro de la areola aumenta de tamaño. El desarrollo de este aspecto es la primera indicación de desarrollo puberal de la mama.	Vello escaso, lacio y ligeramente pigmentado, usualmente a lo largo de los labios.
3	La mama y la areola siguen creciendo en un mismo plano y presentan un aspecto más bien como el de una pequeña glándula adulta mamaria con un contorno continuo.	Cantidades moderada de pelo más rizado, pigmentado: extensión más lateral.
4	La areola y el pezón pueden distinguirse como una segunda elevación, por encima del contorno de la mama.	Vello pubiano de tipo adulto, pero no con respecto a la distribución (crecimiento del vello hacia los pliegues inguinales, pero no en la cara interna de los muslos).



5	Desarrollo mamario total con un contorno liso dando la vuelta. La areola se encuentra a nivel de la piel, y solo sobresale el pezón.	Modelo adulto.
---	--	----------------

**Tabla 2.** Imágenes de los estadios Tanner en niñas según el desarrollo de los senos, y la distribución del vello.

Estadio	Desarrollo mamario	Distribución del vello púbico
1		
2		
3		
4		
5		



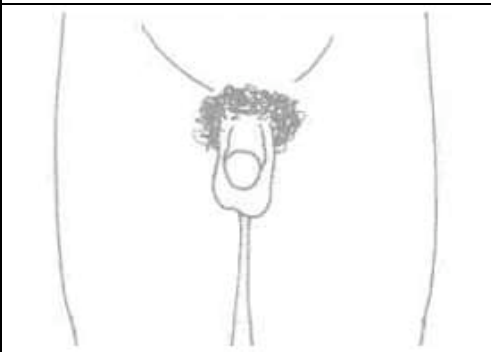
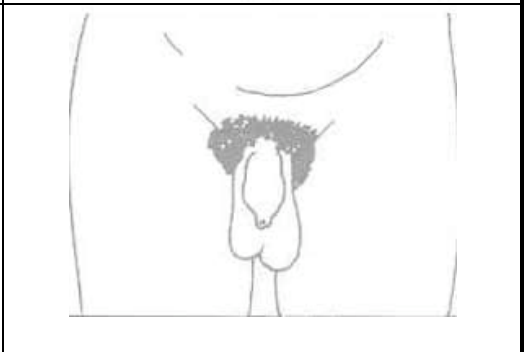
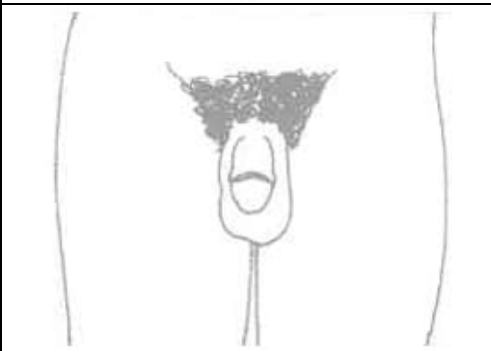
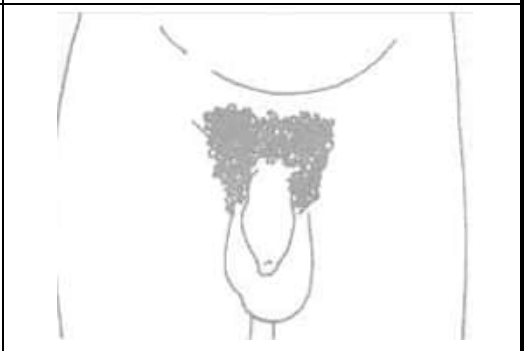
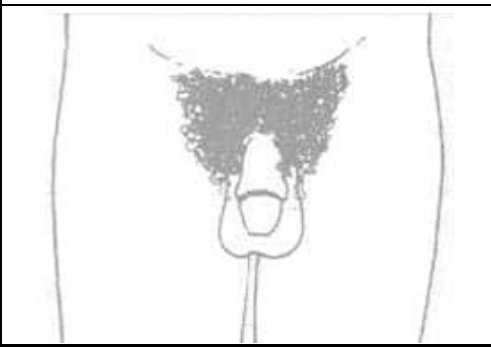
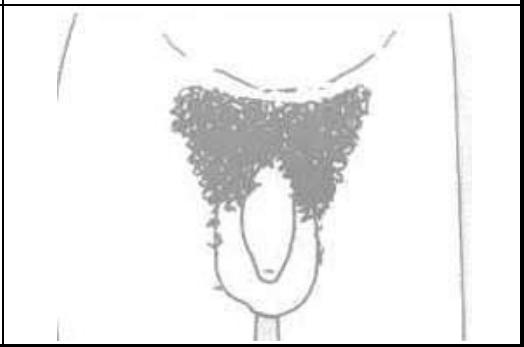
## Niños

El estadio Tanner debe evaluarse en función del desarrollo de los genitales (el tamaño de pene y el volumen testicular) y la distribución del vello puberal tal como se indica en la tabla 3.

**Tabla 3.** Estadios Tanner en niños según del desarrollo del pene y el escroto, y la distribución del vello.

Estadio	Desarrollo del pene y del escroto	Distribución del vello púbico
1	Pequeño aumento de los genitales, aunque prácticamente inapreciable. El pene es del mismo tamaño y forma que en la infancia. El volumen de testículos es <1.5 cc.	No hay vellosidad.
2	Agrandamiento de escroto y testículos. La piel escrotal se vuelve más roja, delgada y arrugada. El volumen de los testículos es de 1.6-6 cc. El pene no tiene ningún agrandamiento o muy insignificante.	Vello escaso, lacio y ligeramente pigmentado, usualmente arraigado a la base del pene.
3	El pene ha aumentado en la longitud, y hay un pequeño aumento en la anchura. Pequeño crecimiento del escroto. El volumen de los testículos es de 6-12 cc.	Vello rizado, aún escasamente desarrollado, pero oscuro, y claramente pigmentado: extensión más lateral.
4	Aumento de tamaño de pene con crecimiento de diámetro y desarrollo del glande. Continuación de agrandamiento de testículos y escroto. Aumento de la pigmentación de la piel escrotal. El volumen de los testículos es de 12-20 cc.	Vello pubiano de tipo adulto, pero con respecto a la distribución no se extiende hacia la cara interna de los muslos.
5	Genitales de tipo y tamaño adulto. El volumen de los testículos es > 20 cc.	Modelo adulto.

**Tabla 4.** Imágenes de los estadios Tanner en niños según del desarrollo del pene y el escroto, y la distribución del vello.

Estadio	Desarrollo del pene y del escroto	Distribución del vello púbico
1		
2		
3		
4		
5		

## Composición Corporal

### Índice de Masa Corporal (IMC)

Propósito	Medir el tamaño corporal.
Relación con salud	Un mayor IMC se asocia con un peor perfil cardiovascular.
Material	Una báscula electrónica y un tallímetro.
Ejecución	Peso corporal en kilogramos dividido por el cuadrado de la estatura en metros ( $\text{kg/m}^2$ ).

#### *Peso corporal*

El niño/a, descalzo, se situará en el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera.

#### *Estatura*

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos.

**Número de ensayos:** Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos.

Medida	Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.
Puntuación	El peso se registra con una aproximación de 100 g. <i>Ejemplo:</i> un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. <i>Ejemplo:</i> un resultado de 157.3 cm se registra 157.3.

## Perímetro de la cintura

Propósito	Evaluar la grasa corporal abdominal, troncal o central.
Relación con salud	Un mayor perímetro de la cintura es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.
Material	Cinta métrica no elástica.
Ejecución	<p>El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10º costilla) y la cresta ilíaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10ª costilla) y la cresta ilíaca.</p> <p><b>Número de ensayos:</b> Se realizarán dos medidas no consecutivas y se anotará la media.</p>
Medida	Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. La medida no debe hacerse sobre la ropa, se debe tomar al final de una espiración normal sin que la cinta presione la piel y con los brazos del niño/a a los lados.
Puntuación	Se registra con una aproximación de 0.1 cm. <i>Ejemplo:</i> un resultado de 60.7 cm se registra 60.7.

### Pliegue cutáneo del tríceps

Propósito	Medir la grasa subcutánea y estimar el porcentaje de grasa corporal.
Relación con salud	Una mayor adiposidad es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.
Material	Plicómetro, cinta métrica no elástica y rotulador.
Ejecución	<p>El punto medio-superior del brazo es la mitad de la distancia entre el acromion (la protuberancia ósea más lateral de la parte posterior del hombro) y el olécranon (la estructura ósea que destaca cuando el codo se dobla). El examinador estará detrás del niño y cogerá el pliegue cutáneo alrededor de 1 cm por encima de la marca del punto medio sobre el músculo del bíceps, formándose un panículo paralelo al eje longitudinal de brazo. La pinza del plicómetro deberá ser aplicada en ángulo recto al "cuello" del pliegue justo debajo del dedo índice y del pulgar sobre la marca del punto medio. Mientras se pellizca el pliegue cutáneo, el examinador suavemente permitirá que las pinzas del plicómetro se cierren y presionen el pliegue durante dos segundos antes de tomar la lectura.</p> <p><b>Número de ensayos:</b> Se realizarán dos medidas no consecutivas y se anotará la media.</p>
Medida	<p>Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. La medida del pliegue cutáneo no debe ser tomada en el lado dominante del niño/a (esto significa que, cuando alguien es diestro el pliegue cutáneos se medirá en el lado izquierdo). La medida no debe hacerse sobre la ropa.</p>
Puntuación	Se registra con una aproximación de 0.1 mm. <i>Ejemplo:</i> un resultado de 21.2 mm se registrará 21.2.

### Pliegue cutáneo subescapular

Propósito	Medir la grasa subcutánea y estimar el porcentaje de grasa corporal.
Relación con salud	Una mayor adiposidad es un factor de riesgo de enfermedad cardiovascular.
Material	Plicómetro, cinta métrica no elástica y rotulador.
Ejecución	<p>El pliegue cutáneo subescapular se tomará en diagonal, infero- lateralmente inclinado unos 45° respecto al plano horizontal de las líneas de división natural de la piel. El sitio está justo por debajo del ángulo inferior de la escápula. El niño/a estará cómodamente erguido, con las extremidades superiores relajadas a los lados del cuerpo. Para localizar el sitio, el examinador palpará la escápula, desplazará los dedos hacia abajo y lateralmente, a lo largo de su borde vertebral hasta identificar el ángulo inferior. Para algunos niños/as, especialmente los obesos/as, colocar suavemente el brazo por detrás de la espalda y luego volver a su posición inicial, ayuda a identificar el sitio. Las pinzas del plicómetro se aplicarán a 1 cm infero-lateral del dedo índice y del pulgar.</p> <p><b>Número de ensayos:</b> Se realizarán dos medidas no consecutivas y se anotará la media.</p>
Medida	<p>Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta. La medida del pliegue cutáneo no debe ser tomada en el lado dominante del niño/a (esto significa que, cuando alguien es diestro el pliegue cutáneos se medirá en el lado izquierdo). La medida no debe hacerse sobre la ropa.</p>
Puntuación	Se registra con una aproximación 0.1 mm. <i>Ejemplo:</i> un resultado de 33.4 mm se registra 33.4.



## Capacidad músculo-esquelética

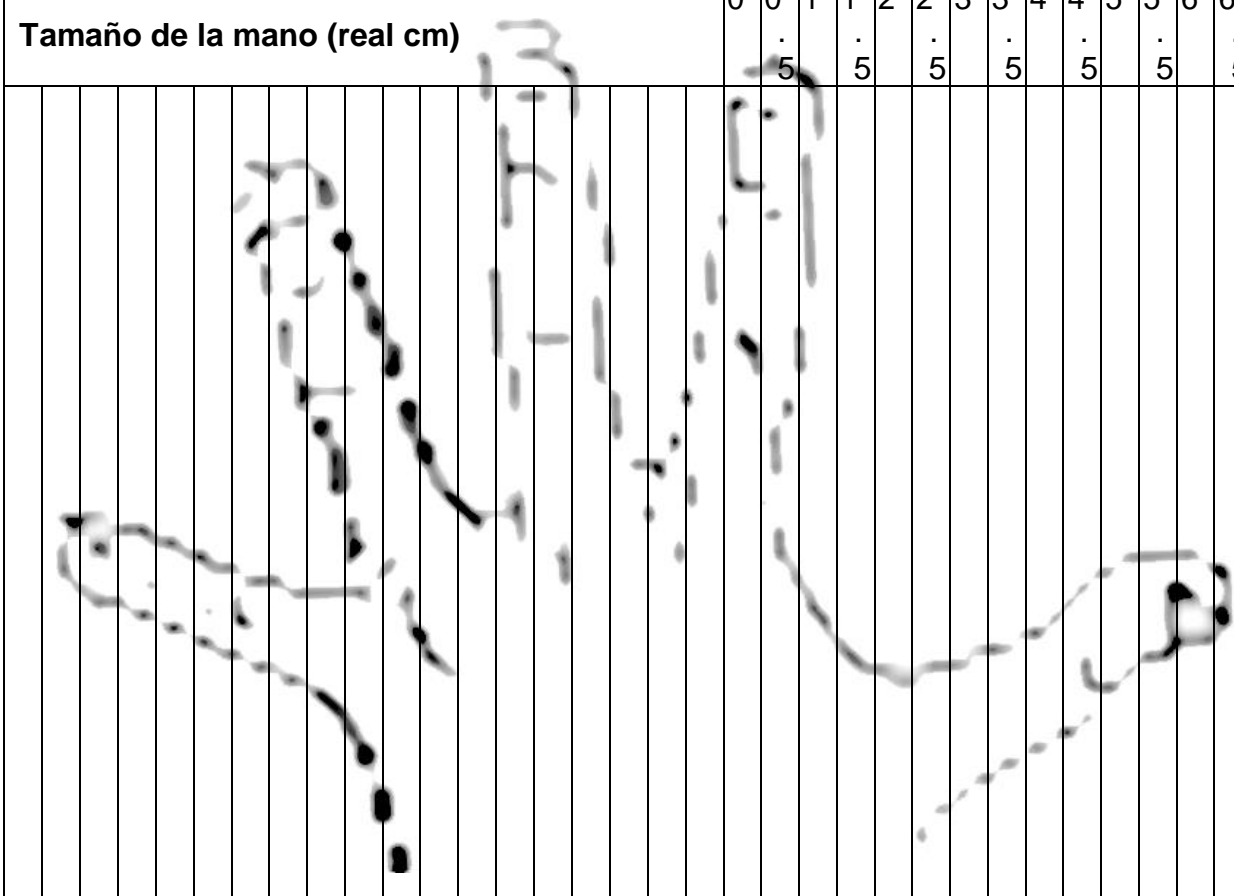
### Fuerza de prensión manual

Propósito	Medir la fuerza isométrica del tren superior.
Relación con salud	La fuerza muscular está inversamente asociada con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular establecidos y emergentes, dolor de espalda y con la densidad y contenido mineral óseo. Mejoras de la fuerza muscular de la niñez a la adolescencia se asocia inversamente con los cambios en la adiposidad total.
Material	Dinamómetro con agarre ajustable (TKK 5101 Grip D; Takey, Tokio Japan) y una regla-tabla.
Ejecución	<p>El niño/a apretará el dinamómetro poco a poco y de forma continua durante al menos 2 segundos, realizando el test en dos ocasiones (alternativamente con las dos manos) con el ajuste óptimo de agarre según el tamaño de la mano (calculado previamente con la regla-tabla) y permitiendo un breve descanso entre las medidas. Para cada medida, se elegirá al azar que mano será evaluada en primer lugar. El codo deberá estar en toda su extensión y se evitará el contacto del dinamómetro con cualquier parte del cuerpo, salvo con la mano que se está midiendo.</p> <p><b>Instrucciones:</b> El niño/a cogerá el dinamómetro con una mano. Apretará con la mayor fuerza posible procurando que el dinamómetro no toque su cuerpo. Apretará gradualmente y de forma continua durante al menos 2 segundos.</p> <p><b>Práctica y número de ensayos:</b> El examinador mostrará la forma correcta de ejecución. Se ajustará la medida de agarre de acuerdo con el tamaño de la mano (ver anexo I). El test se realizará dos veces y el mejor resultado será registrado.</p>
Medida	La duración máxima de la prueba será de 3-5 segundos. Se debe medir el tamaño de la mano (derecha o izquierda) a la anchura máxima y midiendo la distancia que separa los extremos distales de los dedos primero y quinto. La precisión de la medida es de 0,5 cm. Los resultados del tamaño de la mano deberán ser redondeados al centímetro entero. Si lo prefiere, podrá poner la mano de los niños/as sobre la regla-tabla para ver la medida del agarre óptimo según el tamaño de la mano (Anexo I, regla-tabla). Durante la prueba, el brazo y la mano que sostiene el dinamómetro no deberán tocar el cuerpo. El instrumento se mantendrá en línea con el antebrazo. Después de un breve descanso, se realizará un segundo intento. El indicador se pondrá a cero después del primer intento.
Puntuación	Para cada mano, se registra el mejor intento (en kilogramos, aproximado a 0.1 kg). <i>Ejemplo:</i> un resultado de 24 kg se registra 24.0.

**Tabla-regla.** Anchura del agarre óptimo para niños (6-12 años) en función del tamaño de la mano. La anchura del agarre óptimo se calcula mediante la ecuación:  $y = x/4 + 0.44$  para niños e  $y = 0.3x - 0.52$  para niñas, donde x es el tamaño de la mano, e y es la anchura del agarre. España-Romero et al. (J Hand Surgery [Am], 2008 Mar;33(3):378-84.):

[illegible]

**Tabla-regla.** Anchura del agarre óptimo para niños (12-18 años) en función del tamaño de la mano. La anchura del agarre óptimo se calcula mediante la ecuación:  $y = x/7.2 + 3.1$  para chicos e  $y = x/4 + 1.1$  para chicas, donde x es el tamaño de la mano, e y es la anchura del agarre. Ruiz et al. (J Hand Surg, [Am]. 2006 Oct;31(8):1367-72):

Tamaño del agarre (cm) para niñas (marcar con un círculo)	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	7	7	7	7		
	6	7	9	0	1	2	4	5	6	7	9	0	1	2	4	5	6	7	9	0	1	2	4	5	6	7	9	0	1	2	4	
Tamaño del agarre (cm) para niños (marcar con un círculo)	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
	5	6	6	7	8	8	9	0	0	1	2	3	3	4	5	5	6	7	7	8	9	9	0	1	2	2	3	4	4	5	6	
Tamaño de la mano (real cm)	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	5	6	6	7	7	8	8	9	9	0	0	1	1	2	2	3	3	4	4	5	
	5			5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		5		
																																

## Salto de longitud a pies juntos

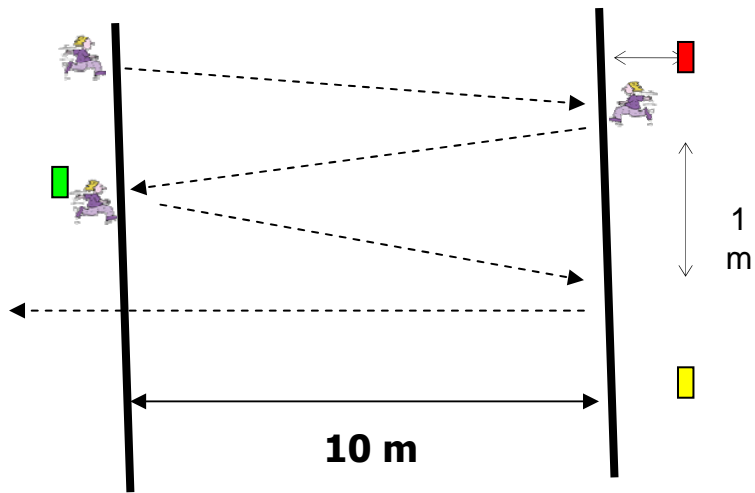
Propósito	Medir la fuerza explosiva del tren inferior.
Relación con salud	La fuerza muscular está inversamente asociada con factores de riesgo de enfermedad cardiovascular, dolor de espalda y con la densidad y contenido mineral óseo. Mejoras de la fuerza muscular de la infancia a la adolescencia se asocian inversamente con los cambios en la adiposidad total.
Material	Superficie dura no deslizante, stick o pica, una cinta métrica, cinta adhesiva y conos.
Ejecución	<p>Saltar una distancia desde parados y con los dos pies a la vez.</p> <p><b>Instrucciones:</b> El alumno/a se colocará de pie tras la línea de salto, y con una separación de pies igual a la anchura de sus hombros. Doblará las rodillas con los brazos delante del cuerpo y paralelo al suelo. Desde esa posición balanceará los brazos, empujará con fuerza y saltará lo más lejos posible. Tomará contacto con el suelo con los dos pies simultáneamente y en posición vertical.</p> <p><b>Práctica y número de ensayos:</b> El examinador mostrará la forma correcta de ejecución. El test se realizará dos veces y el mejor resultado será registrado.</p>
Medida	Líneas horizontales se dibujarán en la zona de caída o aterrizaje a 10 cm de distancia, a partir de 1 m de la línea de despegue. Una cinta métrica perpendicular a estas líneas dará las medidas exactas. El examinador estará junto a la cinta métrica y registrará la distancia saltada por el niño/a. La distancia saltada se medirá desde la línea de despegue hasta la parte posterior del talón más cercano a dicha línea. Se permitirá un nuevo intento si el niño/a cae hacia atrás o hace contacto con la superficie con otra parte del cuerpo.
Puntuación	<p>El resultado se registra en cm.</p> <p><i>Ejemplo:</i> un salto de 1 m 56 cm, se registra 156.</p>

## Capacidad motora

### Velocidad agilidad 4x10m

Propósito	Medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación.
Relación con salud	Mejoras en la velocidad/agilidad parecen tener un efecto positivo sobre la salud de los huesos.
Material	Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes.
Ejecución	<p>Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida (Ver anexo II).</p> <p><b>Instrucciones:</b> Prepárate detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzarás las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deberás cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado.</p> <p><b>Práctica y número de ensayos:</b> El examinador mostrará la forma correcta de ejecución. El test se realizará dos veces y el mejor resultado será registrado.</p>
Medida	Asegúrese que los dos pies cruzan la línea cada vez, que el niño realiza el recorrido requerido y que los giros lo realiza lo más rápido posible. Enumere en voz alta los ciclos completados. El test finalizará cuando el niño/a cruza la línea de llegada (en un primer momento línea de salida) con un pie. El niño/a no deberá deslizarse o resbalar durante la prueba, por lo que es necesario una superficie antideslizante.
Puntuación	El resultado se registra en segundos con un decimal.
Ejemplo: un tiempo de	21.6 segundos se anotará como 21.6.

## Descripción gráfica



## Capacidad aeróbica

### Test de ida y vuelta de 20 m

Propósito

Medir la capacidad aeróbica.

Relación con salud Niveles altos de capacidad aeróbica durante la niñez y la adolescencia están asociados con una salud cardiovascular actual y futura mas saludable.

Material Un gimnasio o un espacio lo suficientemente grande para marcar una distancia de 20 metros, 4 conos, cinta métrica, CD con el protocolo del test y un reproductor de CD.

Ejecución El niño/a se desplazará de una línea a otra situadas a 20 metros de distancia y haciendo el cambio de sentido al ritmo indicado por una señal sonora que irá acelerándose progresivamente. La velocidad inicial de la señal es de 8,5 km/h, y se incrementará en 0,5 km/h/min (1 minuto es igual a 1 palier). La prueba terminará cuando el niño/a no sea capaz de llegar por segunda vez consecutiva a una de las líneas con la señal de audio. De lo contrario, la prueba terminará cuando el niño se detiene debido a la fatiga.

**Instrucciones:** Este test consiste en ir y volver corriendo una distancia de 20 metros. La velocidad será controlada por medio de un CD que emite sonidos a intervalos regulares. Adecuará su ritmo al sonido con el fin de estar en uno de los extremos de la pista de 20 metros cuando el reproductor emita un sonido. Una precisión dentro de uno o dos metros será suficiente. Tocar la línea al final de la pista con el pie, girará bruscamente y correrá en la dirección opuesta. Al principio, la velocidad será baja, pero se incrementará lentamente y de manera constante cada minuto. Su objetivo en la prueba será seguir el ritmo marcado el mayor tiempo que le sea posible. Por lo tanto, deberá detenerse cuando ya no pueda mantener el ritmo establecido o se sienta incapaz de completar el período de un minuto. Recordará el último número anunciado por el reproductor cuando se detenga, pues este será su puntuación. La duración del test variará según el individuo: cuanto más en forma esté, más durará el test. En resumen, la prueba es máxima y progresiva, es decir, fácil al principio y más exigente hacia el final. ¡Buena suerte!

**Práctica y número de ensayos:** Esta prueba se realizará una vez.

Medida Seleccione el sitio de prueba, preferentemente que sea un gimnasio de 25 m de largo o más. Permita un espacio de al menos un metro en cada extremo de la pista. Cuanto más amplia sea la superficie utilizada, mayor el número de niños que podrán realizar simultáneamente la prueba: se recomienda un metro para cada niño/a. La superficie deberá ser uniforme, aunque el material del que está hecho no es especialmente importante. Los dos extremos de la pista de 20 metros deberán estar claramente marcados.

#### Puntuación

Compruebe el funcionamiento y el sonido del reproductor de CD. Asegúrese de que el dispositivo es lo suficientemente potente como para evaluar a un grupo. Escuche el contenido del CD. Anote los números del contador de tiempo del reproductor de CD con el fin de poder localizar las secciones clave de la pista rápidamente.

Una vez que el niño/a se detiene, se registra el último medio palier completado. *Ejemplo:* una puntuación de 6.5 estadios. Si es necesario una mayor precisión (por ejemplo, estudios de intervención con el objetivo de detectar pequeños cambios), se podrá registrar el tiempo final empleado en la prueba expresado en segundos, en lugar de medios estadios completados.





## Batería ALPHA-Fitness: Evaluación de la Condición Física Relacionada con la Salud en Niños y Adolescentes

### Medidas

Nombre:

Sexo: V / M

F. Nacimiento:

#### Estadio de Tanner

Desarrollo mamario

Distribución del vello

Desarrollo del pene y escroto

Distribución del vello

#### Composición corporal

Peso (kg)

Peso (kg)

Estatura (cm)

Estatura (cm)

Perímetro de la cintura (cm)

Perímetro de la cintura (cm)

Pliegue del tríceps (mm)

Pliegue del tríceps (mm)

Pliegue sub-escapular (mm)

Pliegue sub-escapular (mm)

#### Capacidad músculo-esquelética

Presión manual - mano derecha (kg)

Presión manual - mano derecha (kg)

Presión manual - mano izquierda (kg)

Presión manual - mano izquierda (kg)

Salto de longitud (cm)

Salto de longitud (cm)

#### Capacidad motora

Test de 4x10 m (seg)

Test de 4x10 m (seg)

#### Capacidad aeróbica

Test de 20 m (estadio)

Notas: (e.g. razones de exclusión, problemas durante la realización de los test)

Nombre del evaluador:

Fecha:

## **Seguimiento Del Programa**

El Seguimiento De Este Programa Se Realizara Durante La Semana Por El Coordinador Y Metodólogo Del Imder, Con Una Reunión Con Los Coordinadores Y Entrenadores Una Vez Cada Quince Días

El Lugar Será En Un Salón Dotado Con Video Beam Donde Se Desarrollarán Las Capacitaciones Y Trabajo Con Monitores.

Los Recursos Para La Elaboración Para El Desarrollo De Este Programa Estarán A Cargo Del IMDER PRADERA Y La Alcaldía Municipal.

Realizar Capacitaciones Desde El Componente Psicológico Una Vez En El Mes En La Mañana

## **Modelo pedagógico**

Es Un Espacio Deportivo-Pedagógico Social.

Dirigido A Niños (Primera Fase Niños De 5- 9, Segunda Fase Niños De 10-14)

Logrando La Ocupación Del Tiempo Libre Como Actividad Complementaria De La Educación Formal.

Masificación Del Deporte Y La Detección De Prospectos Y Futuros Talentos Deportivos.

## **Sistema de control y seguimiento**

El Control Se Basa En Un Mínimo De Información Significativa (Necesaria) Contenida En Fichas Para Monitorear Las Acciones Formativas Y Los Resultados Más Importantes. El Seguimiento, Se Realiza Periódicamente, Facilitando El Contacto Continuo Con Los Resultados De Cada Escuela De Formación, Del Proceso Formativo En General Y De La Significancia Del Programa En La Comunidad

## **Desarrollo del programa**

El Programa Será Sectorizado, De Los 43 Barrios Que Tiene PRADERA, Se Unirán Los Barrios Cercanos Aproximadamente 7 Barrios, Buscando Un O Dos Polideportivo Que Se Encuentre En El Barrio Y Una Cancha De Futbol, En Los Cuales Van A Tener Un Monitor Por Disciplina. El Cual Se Encargara De Llevar El Proceso De La Escuela, Y Tendremos Dos Coordinadores Que Se Repartirán El Seguimiento Del Proceso De Los Diferentes Sectores, Los Cuales Deberán Presentar Un Informe Mensual A Los Directores Del Programa.

Para Retroalimentar Y Realizar Mejoras Que Ayuden Al Mejoramiento Continuo Del Programa.

## **Expectativas de las escuelas**

Cantidad De Beneficiarios: Todos Los Niños De PRADERA Aproximadamente: 12.000 Mil Niños.

Cantidad De Empleos Generados Aproximadamente: 25 Personas

Cantidad De Disciplinas Deportivas: 14

## **Recursos**


Propios Del Inder







Alcaldia Municipal



Indervalle

Ministerio Del Deporte.

## HORARIO DE CLASE ESCUELAS DE FORMACIÓN

DISCIPLINA	HORARIOS	LUGAR	MONITOR
<b>ATLETISMO</b> 	LUNES A VIERNES 7:00 10:00 AM 3:00 A 6:00 PM		YOLANDA BELTRÁN- LUIS BELTRÁN-MABEL CHANCÓN
<b>FUTBOL MASCULINO</b> 	LUNES- MIÉRCOLES Y VIERNES 8:00 A 10:00 AM 2:00 A 4:00 PM	VILLA MARINA	JUAN CAMILO RIASCOS PABLO CESAR MURILLO JANNIER ACEVEDO
	LUNES- MIÉRCOLES Y VIERNES 7:30 A 10:00 AM 2:00 A 4:00 PM	MANUEL JOSÉ RAMÍREZ	MIGUEL VALENCIA ALEXIS CAICEDO
	LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES 2:00 A 3:30 PM	LA MARÍA	JANNIER ACEVEDO ORLANDO GARCÉS
<b>FUTBOL FEMENINO</b> 	MARTES Y JUEVES 8:00 A 10:00 AM 2:00 A 4:00 PM	VILLA MARINA	GUSTAVO MURILLO PABLO CESAR MURILLO
	MARTES Y JUEVES 8:00 A 10:00 AM 2:00 A 4:00 PM	MANUEL JOSÉ RAMÍREZ	MIGUEL VALENCIA ALEXIS CAICEDO
	MARTES Y JUEVES 8:00 A 10:00 AM 2:00 A 4:00 PM	LA MARÍA	CRISTIAN GUTIÉRREZ CAMILO SOLARTE
<b>FUTBOL SALA</b> 	MARTES Y JUEVES HOMBRE 2:00 A 4:00 PM	COLISEO BELLO HORIZONTE	ALBERTO IZQUIERDO
	MIÉRCOLES VIERNES MUJERES 2:00 A 4:00 PM		
<b>NATACIÓN</b>	MIÉRCOLES 7:30 A 8:30 AM	LAS PALMERAS	LUIS ALFONSO ROJAS ANDRÉS MUÑOZ
	8:30 A 9:30 AM		
	2:00 A 3:00 PM		

	3:00 A 4:00 PM		
<b>PATINAJE</b> 	<b>LUNES A VIERNES</b> <b>4:00 A 6:00 PM</b> <b>MARTES Y</b> <b>JUEVES 8:00 A</b> <b>10:00 PM</b>	CDI MAYAGÜEZ	JHON TORRES
<b>VOLEIBOL</b> 	<b>MARTES A</b> <b>VIERNES 6:00 A</b> <b>8:00 PM</b> <b>SÁBADOS 2:00 A</b> <b>8:00 PM</b>	COLISEO BELLO HORIZONTE	SEBASTIÁN TORRES
<b>BALONCESTO MASCULINO</b> 	<b>LUNES</b> <b>MIÉRCOLES</b> <b>VIERNES</b> <b>4:00 A 6:00 PM</b>	COLISEO BELLO HORIZONTE	JAMES MANZANO
<b>BALONCESTO FEMENINO</b> 	<b>MARTES Y</b> <b>JUEVES</b> <b>4:00 A 6:00 PM</b>		JAMES MANZANO
<b>AJEDREZ</b> 	<b>LUNES-</b> <b>MIÉRCOLES Y</b> <b>VIERNES</b> <b>2:00 5:00 PM</b>	CDI MAYAGUEZ	RUBÉN DARÍO MANYOMA
<b>PESAS</b>	<b>LUNES A VIERNES</b> <b>3:00 A 6:00 PM</b>	GIMNASIO FÉNIX GYM	NORLES CASTILLO

			
<p>HAP KI DO</p> 	<p>LUNES MIÉRCOLES VIERNES 4:00 5:00 PM 5:00 A 7:00 PM</p>	<p>CASA KOREA CARRERA 13 CON 10 ESQUINA</p>	<p>FLOVER QUINTERO</p>
<p>BALONMANO</p> 	<p>LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES 1:30 A 5:30 PM</p>	<p>LAS MARGARITAS</p>	<p>DIEGO FERNANDO ARIAS</p>
<p>BOXEO</p> 	<p>LUNES MIÉRCOLES Y VIERNES 9:00 A 11:00 LUNES A JUEVES 6:00 A 8:00 PM VIERNES 6:00 A 8:00 PM SÁBADOS 9:00 A 12:00</p>	<p>GIMNASIO FÉNIX GYM</p>	<p>LUIS MÉNDEZ</p>

## CRONOGRAMA ACTIVIDADES

[illegible]

## BIBLIOGRAFIA

BLÁZQUEZ, D; *La iniciación a los deportes de equipo*. Ed. Martínez Roca. Barcelona. 1986.

Castro, Salazar, Yesica, Paola. (2008) Desarrollo humano y educación física, un Compromiso social. Recuperado en línea en [ttp://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/072-desarrollo.pdf](http://viref.udea.edu.co/contenido/pdf/072-desarrollo.pdf), en la Universidad de Antioquia.

Cruz, J. (2003). El valor del deporte en el proceso de socialización de los jóvenes.

Fedenador. (2012). federacion deportiva. Obtenido de URL <http://www.fedanador.org.ec>

HERNÁNDEZ M, J; Fundamentos del deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. Inde. Barcelona. 1994.

ICBF. (enero de 2014). <http://www.icbf.gov.co>. Obtenido de <http://www.icbf.gov.co/portal/page/portal/ContenidoBienestarEnFamiliaICBF/Descargas>

BienestarEnFamilia/GuiasDeFamiliaModulo1/M1\_Guia13.pdf

IDRD. (2009.). escuelas de formación. Disponible en: [www.idrd.edu.gov](http://www.idrd.edu.gov).

Lopez.(2014). Actividades físicas recreativas para ocupar el tiempo libre de los niños de la Escuela América de la Provincia de Pastaza.Universidad técnica de Ambato.Universidad técnica de Ambato.Ecuador

Marketing Deportivo. (2001-2002). ICAFD. *Marketing Deportivo*

Máximo, Pérez. Gascón. (2006) Influencia, del ejercicio de la infancia, Bogotá,

Mendiar, R., & Piraquive, J. (2002). Educar en el tiempo libre.

Molnar, Gabriel. (2005). El artículo Movimiento y Educación Física, 33 p

Maza, G. (2006). El Capital Social del Deporte. En Pujadas, X., Fraile, A., Gambau, V., Medina, F. y Bantulà, J. (Comps.), *Culturas Deportivas y Valores Sociales* (pp. 199-210). Madrid: Esteban Sainz.



Pérez, j. (1996). Universidad de Antioquia con la colaboración del Ministerio de Educación física. 36p

Ruiz:(s.f). Bateria Alpha-Fitness.España

Sulca.(2013). las actividades recreativas y su incidencia en el desarrollo físico de los niños del séptimo año de educación básica de la escuela alberto guerra del cantón Cevallos.Universidad técnica de Ambato.Ecuador