



Universidad Mayor
Facultad de Humanidades
Magister en entrenamiento deportivo
Proyecto Final

Hockey Patín en escolares de la comuna La Pintana

SOLO USO ACADÉMICO

Alumnos:

Jorge Patricio Jorquera Muñoz

Fecha:

15 de diciembre 2018

Contenido

1	RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO.....	3
2	ANTECEDENTES.....	4
2.1	Definiciones Iniciales	6
2.2	Identificación de la problemática.....	7
2.3	Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto	8
2.4	Estructuración de la Problemática	9
2.5	Referentes.....	10
2.6	Otros antecedentes Pertinentes.....	11
3	OBJETIVOS Y METAS	12
3.1	Objetivo general.....	12
3.2	Objetivos Específicos	12
4	PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA.....	12
5	ACTIVIDADES A DESARROLLAR.	13
6	PRESUPUESTO.....	17
6.1	Detalle por tipo de Costo del Proyecto.....	17
6.2	Cuadro Resumen Presupuesto.....	18
7	EVALUACIÓN DEL PROYECTO.....	18
8	REFERENCIAS	19
9	ANEXOS	22
9.1	Entrevista directivos	22
9.2	Encuesta alumnos.....	23
9.3	Encuesta apoderados.....	27

1 RESUMEN EJECUTIVO DEL PROYECTO

La actividad física hoy en día es ampliamente reconocida como una necesidad básica. Nuestro cuerpo está diseñado para el movimiento y nuestros sistemas fisiológicos están continuamente trabajando para equilibrar la energía utilizada en actividad física con la energía que ingerimos en las comidas. El proyecto se enfoca en aumentar la actividad física de los alumnos de la comuna La Pintana a través de la implementación del hockey patín como taller deportivo. El taller va dirigido a estudiantes de enseñanza básica entre los curso segundo y octavo, busca además entregar una opción novedosa a las ya conocidas disciplinas deportivas impartidas por los colegios. El objetivos es aumentar la actividad física, pero también a través de los objetivos específicos propuestos está el dominar las técnicas básicas del patinaje, potenciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y aumentar los niveles de condición física mediante tareas propias del hockey patín. Se realizarán 3 clases a la semana con una hora de duración, realizando actividades lúdicas y que permitan el movimiento constante de los alumnos. El período en que se ejecutará el proyecto contempla los destinados para las actividades extraprogramáticas, que va desde abril a noviembre, el costo total del proyecto es de \$1.811.250, en el total está contemplado el sueldo monitor e implementos como patines y palos de hockey entre otros. Para la evaluación del impacto del taller se medirá al inicio, durante y al finalizar la intervención.

SOLO USO ACADÉMICO

2 ANTECEDENTES

La insuficiente actividad física, que es uno de los factores de riesgo de mortalidad más importantes a escala mundial, va en aumento en muchos países, lo que agrava la carga de enfermedades no transmisibles y afecta al estado general de salud de la población en todo el planeta. Las personas que no hacen suficiente ejercicio físico presentan un riesgo de mortalidad entre un 20% y un 30% superior al de aquellas que son lo suficientemente activas. (Organización Mundial de la Salud, 2017). En este contexto dentro de la etapa escolar según los datos obtenidos el 2010, a escala mundial, un 81% de los adolescentes de 11 a 17 años de edad no se mantenían suficientemente activos. Las chicas eran menos activas que los chicos: un 84% de ellas incumplía las recomendaciones de la OMS, por un 78% en el caso de los varones. Varios factores ambientales relacionados con la urbanización pueden desalentar a las personas de mantenerse más activos, como: el miedo a la violencia y a la delincuencia en los espacios exteriores; un tráfico denso; la mala calidad del aire y la contaminación; y la falta de parques, aceras e instalaciones deportivas y recreativas. (OMS, 2017).

Las definiciones sobre actividad física concuerdan en su mayoría en un aumento del gasto energético por encima del estado basal, además se habla de distintos niveles de actividad física como el fitness, el ejercicio físico o el deporte. (J. Vidarte, C. Vélez, C. Sandoval, M. Alfonso, 2011).

En la población escolar se ha encontrado que los niños en esta etapa, realizan poco ejercicio, debido a que la mayor parte de su tiempo lo destinan a ver la televisión o a videojuegos; se alejan del deporte, las caminatas y los juegos al aire libre. (Trejo, 2012) por lo tanto la etapa escolar es fundamental para generar hábitos de vida saludable, lamentablemente dentro de las causas de los bajos niveles de actividad física en escolares está la ausencia de transversalidad de la asignatura de educación física, la utilización de las horas educación física para preparar pruebas externas como Simce o PSU, la escasa cantidad de profesores especialistas, escasas horas de actividad física semanal, el uso excesivo de aparatos tecnológicos como el celular y el desconocimiento de los beneficios de la actividad física son problemáticas que afectan a gran parte de los establecimientos educacionales en Chile. Este proyecto se centra en los bajos niveles de actividad física en escolares, es una intervención en las escuelas de la comuna de la Pintana, aumentando las horas de actividad física realizada por los alumnos de educación básica, a través de la implementación del hockey patín como taller extraprogramático deportivo 3 veces por semana 1 hora cada sesión, esto sumado a las horas existentes de educación física, con el fin de alcanzar lo propuesto por la (OMS, 2017) donde propone que los niños y adolescentes deben realizar al menos 60 minutos diarios de actividad física moderada o intensa y que incluyan actividades de fortalecimiento muscular y óseo por lo menos 3 veces por semana. El fin de este tipo de intervenciones es asegurar que las escuelas tengan políticas donde fomenten la participación de los estudiantes en actividad física a lo largo de todo el día escolar para promover beneficios físicos, mentales, sociales y académicos. La implementación de un taller de hockey patín servirá como estrategia para ampliar las posibilidades de los estudiantes de participar en actividades deportivas y podrían incrementar su nivel de actividad física.

Por la urgencia e importancia de la problemática ya se han generado acciones concretas a nivel país, desde el año 2000, se ha promovido en Chile una serie de iniciativas estructurales e individuales, vinculadas con la promoción de estilos de vida saludable para prevenir la obesidad en la población. Estas iniciativas han implementado programas para promover estilos de vida saludables en las escuelas, como VIDA CHILE y la Estrategia global contra la obesidad (EGO-CHILE). Además, en 2012, el Consejo Nacional de Educación aprobó cambios al plan de estudios escolar que aumentaron el número de horas dedicadas a la actividad física en las escuelas, teniendo de 3 a 4 horas por semana, y promulgó una nueva ley, la "Ley de Composición Nutricional de los Alimentos y su Publicidad", que prohíbe la comercialización, publicidad y venta dentro de las escuelas de alimentos ricos en calorías, grasas saturadas, azúcares y sodio para niños menores de 14 años. (N. Bustos, S. Olivares, B. Leyton, M. Cano & S. Albala, 2016).

En un estudio realizado por (Kain, 2012) mediante seguimiento longitudinal de tres años en 7 escuelas públicas se intervino la problemática con capacitación a profesores, aumento de 3 a 4 clases de educación física. Los resultados mostraron que el porcentaje de obesidad (17%) no cambió los primeros dos años, sin embargo aumentó el tercer año a un 19,3%; Z IMC aumentó de 0,3 a 0,38 ($p=0,052$) en los N, sin cambio en SP y disminuyendo significativamente en los OB (2,73 a 2,41 $p<0,0001$). % CC >percentil 90 disminuyó en los SP y OB. El incremento en el TM6 fue mayor en los N. La condición física mejoró en todos los niños. Datos de otra intervención obtenidos de (Lobos, 2013) tuvo como objetivo evaluar una intervención integral en educación nutricional y actividad física en escolares de educación básica de nivel socioeconómico bajo de la comuna de Macul en Chile donde también se capacito a los profesores en nutrición y se aumentó de 3 a 4 horas de educación física, los resultados fueron una mejora del conocimiento nutricional y la condición física.

Los estudios encontrados en su mayoría relacionan la actividad física con nutrición buscando disminuir los índices de obesidad y aumentar la cantidad de actividad física realizada, es así como otra intervención informa que el objetivo del estudio fue evaluar el efecto sobre el estado nutricional de un programa realizado al interior de las escuelas, de 2 años de duración (Programa Vive Sano). Se estudiaron 2.527 escolares de primero a cuarto año de educación básica, de 3 comunas de la Región Metropolitana de Chile, que fueron intervenidos en alimentación, nutrición, actividad física y autocuidado de la salud con un equipo de Nutricionistas y Profesores de educación física. (Ratner, 2013) luego de la intervención de 2 años los resultados del estudio muestran que la intervención en educación y alimentación y sobre la actividad física en escolares de tres comunas del Gran Santiago, de nivel socioeconómico medio y bajo, fue efectiva en reducir la obesidad. (Ratner, 2013)

2.1 Definiciones Iniciales

Actividad física: La OMS define la actividad física como cualquier movimiento corporal producido por los músculos esqueléticos, con el consiguiente consumo de energía. Ello incluye las actividades realizadas al trabajar, jugar y viajar, las tareas domésticas y las actividades recreativas (OMS, 2017)

Condición física: Se puede considerar como la capacidad de realizar actividad física y hace referencia a todas las cualidades fisiológicas y psicológicas (Sánchez, 2014)

Habilidades motrices básicas: Por habilidades motrices básicas entendemos aquellos actos motores que se llevan a cabo de forma natural y que constituyen la estructura sensomotora básica, soporte del resto de las acciones motrices que el ser humano desarrolle. (Cidoncha, 2010)

Sedentarismo: Hace referencia a la falta de ejercicio físico en la que el individuo en cuestión no realiza una cantidad mínima de movimiento diario, por lo menos entre 25 y 30 minutos. (Ramírez, Franco y del Rio, 2018)

SOLO USO ACADÉMICO

2.2 Identificación de la problemática

El análisis FODA realizado entrega distintos datos del contexto en que se realizará el proyecto, dentro de las debilidades encontradas los bajos niveles de actividad física en escolares es la problemática que pretende resolver este proyecto.

A pesar de los bien documentados beneficios de la actividad física, en varios países se ha observado una disminución preocupante de esta conducta en la población, un problema que lamentablemente alcanza también a los niños, quienes en su mayoría no cubren los niveles mínimos de ejercicio recomendados para proteger su salud. (Aedo, 2009) El proceso de modificación de conducta que supone la ruptura del sedentarismo debe iniciarse en edades tempranas, cuando es más fácil desarrollar hábitos saludables que hacerlo una vez que se llega a la edad adulta. En consecuencia, dado que la infancia es el período evolutivo ideal para adoptar estilos de vida sanos, los programas dirigidos a promover comportamientos saludables en la familia, incluida la actividad física, deben empezar precisamente en esta etapa. (Aedo, 2009)

EL SIMCE de educación física 2010 evaluó la condición física de 13.585 estudiantes de octavo básico y los resultados obtenidos fueron que el 9,2 % de los estudiantes de 8° Básico que rindió las pruebas, posee una Condición Física satisfactoria, mientras que 90,8 % de estos estudiantes no alcanza el punto de corte establecido para tener una Condición Física con esta característica. (Ministerio de Educación, 2010) de esta forma la principal tendencia observada, tanto en hombres como en mujeres, es el desarrollo de una Condición Física satisfactoria en el Grupo Socioeconómico Alto, lo que se observa en una mayor proporción de estudiantes con IMC normal y en mejores resultados en las pruebas aplicadas, en comparación con los demás grupos socioeconómicos. (MINEDUC, 2010) Esto indica que los alumnos pertenecientes a grupos socioeconómicos bajos tienen un insuficiente nivel de actividad física, por lo que se hace primordial generar acciones que reviertan esta problemática, si bien son muchos los efectos negativos que tiene, la principal consecuencia de los bajos niveles de prevalencia de práctica de actividad física es el sedentarismo (Vidarte, 2011) y el sedentarismo es una de las principales causas de un bajo gasto energético que sumado a una mala alimentación pueden causar problemas de sobre peso y obesidad entre otros.

Tomando todos los antecedentes analizados se considera fundamental la implementación del taller de hockey patín en escuelas de la comuna de la Pintana, para incrementar mediante el deporte la cantidad de actividad física realizada por los niños y de esta forma intentar revertir el problema existente.

2.3 Caracterización de la población beneficiaria y de la localización del proyecto

El lugar específico donde se realizará el proyecto es en escuelas municipales y/o particular subvencionadas de la comuna La Pintana. Esta es una de las 13 comunas del área Metropolitana que se nace del reordenamiento del Gran Santiago, bajo el Decreto Fuerza de Ley N° 1-3260 del 9 de Marzo de 1981 y publicado en el Diario Oficial del 17 de Marzo de 1981 La Pintana, posee una población de 200.802 Habitantes (según Encuesta de Ocupación y Desocupación 1, realizada durante Junio de 2015) representando el 2,92% de la población de la región metropolitana. De acuerdo a la información, la población masculina representa un 50.4% y la femenina es un 49.6%. La comuna de La Pintana se caracteriza por ser sometida constantemente a mediciones de pobreza, obteniendo datos en donde se señala que ésta, alcanzaba al 49,573% de la población total, repartido en un 9,11% de pobreza crítica, un 21,18% de pobreza reciente y un 19,28% de pobreza inercial. Este análisis, se repitió luego usando los datos del Censo 2002, observándose un decrecimiento en todos los tipos de pobreza.

La población directamente beneficiada con el proyecto son los alumnos de enseñanza básica desde segundo a octavo básico, el taller de Hockey patín será de carácter mixto y no tendrá ningún requisito previo para participar, solo ser alumno regular del establecimiento donde se realice. Los alumnos en esta etapa escolar están en pleno desarrollo, por lo cual es esencial generar en ellos los hábitos de estilo de vida saludables que perduren en las siguientes etapas de la vida. La participación en talleres extraprogramáticos deportivos en esta comuna es escasa, surgir económicamente y salir del lugar donde viven es una de sus principales motivaciones para realizar actividad física mediante algún deporte, pero las escasas posibilidades que existen de generar recursos económicos realizando algún deporte que no sea fútbol limitan la motivación por participar de ellos, a diferencia de los alumnos de sectores de un nivel socioeconómico es más alto que realizan deporte de manera más regular y con mayor conciencia de los beneficios que este trae, este es solo uno de los motivos por los que los niveles de actividad física son menores en este tipo de comunas.

Los sectores donde viven los alumnos en su mayoría están insertos en algún tipo de población, con altos índices de delincuencia y drogadicción, lo que dificulta aún más la realización de actividad física en espacios abiertos, así como también hace complejo participar de actividades escolares que terminen fuera del horario regular, ya que llegar a oscuras a sus casas es una situación compleja y un riesgo que los padre no están dispuestos a correr. Si bien los niños de estas comunas son conocidos por su gran potencial deportivo, la gran mayoría se pierde por los distintos factores que influyen en su motivación por realizar algún tipo actividad física.

Cuadro de involucrados

Grupos	Intereses	Problema percibido	Recursos y mandatos
Estudiantes enseñanza básica comuna La Pintana	Aumentar los niveles de actividad física	Escasas actividades extracurriculares deportivas	Infraestructura Implementos deportivos

2.4 Estructuración de la Problemática

La problemática central de este proyecto son los bajos niveles de actividad física en escolares de la Comuna La Pintana. Son múltiples las causas que intervienen en este problema, dependiendo del sector o grupo específico que se analice. Del FODA realizado para generar el árbol de problemas se toma como problema principal los bajos niveles de actividad física en escolares de la comuna La Pintana. Entre sus principales causas y siempre enfocándonos en el sector y grupo seleccionado, tenemos los bajos niveles socioeconómicos de los padres, que genera en sus hijos una baja motivación para realizar actividad física por el desconocimiento de los beneficios, esto sumado a que no es una prioridad para ellos. Por otro lado la escasa oferta de talleres extraprogramáticos deportivos impide que los alumnos realicen actividades deportivas extras a las ya realizadas en clases de educación física, además las horas de recreo ya no son ocupadas para jugar, la tecnología ha puesto a disposición de los alumnos aparatos que los mantienen alejados de la actividad física ya que les resulta más interesante y socialmente más efectivo para estar en contacto con sus amigos.

Los bajos niveles de actividad física en escolares tiene distintos efectos, están los bajos niveles de condición física que están asociados a salud y esperanza de vida, así como el sedentarismo que se asocia al sobre peso y aumento de enfermedades crónicas no transmisibles, llevando a un aumento de la mortalidad y costos en salud, otro tema no menos importante a nivel país es la baja cantidad de niños realizando deporte por inactividad física, esto a la larga se traduce en menos personas se dedicadas a realizar deporte de manera profesional en su etapa adulta.



2.5 Referentes

No solo el tema de la actividad física ha sido abordado por distintos grupos de personas buscando dar una solución a esa problemática, también y en la mayoría de los casos las intervenciones van de la mano con un manejo nutricional para complementar y potenciar los niveles de logro buscado en las intervenciones. Uno de estas intervenciones es la del proyecto MÓVIL-ÍZATE: Fomento de la actividad física en escolares mediante las Apps móviles, El objetivo del estudio era dar a conocer una Propuesta práctica desarrollada en el contexto educativo para fomentar los niveles de actividad física (AF) extraescolar y, a su vez, analizar el grado de utilidad y satisfacción de los participantes con el programa. Para ello, se contó con un total de 1043 alumnos ($M = 14.93$; $DT = .88$) de 3° y 4° de ESO pertenecientes a 22 centros diferentes. La intervención realizada estaba centrada en cuatro pilares fundamentales: 1) un taller con alumnos, encaminado a concienciar a los adolescentes sobre la importancia de crear estilos de vida saludables; 2) un taller práctico en el que se explicaba el funcionamiento de una App móvil destinada al registro de la AF; 3) un concurso cooperativo, con el que se pretendía fomentar la práctica de AF de forma autónoma; y 4) un taller con padres/madres, con el fin de exponerles una serie de estrategias para fomentar en sus hijos/as la práctica de AF extraescolar. Tras la realización del programa, tanto los alumnos como los profesores completaron un cuestionario encaminado a valorar la percepción de la propuesta, comprobándose con ello la idoneidad de este tipo de iniciativas para fomentar la práctica de AF en la población adolescente. (Pulido, 2016) El proyecto se llevó a cabo en 22 institutos adscritos a la Red Extremeña de Escuelas Promotoras de Salud (REXEPS), este tipo de proyectos lo que busca es despertar el interés por la práctica de actividad física en personas inactivas o afianzar y aumentar la adherencia de aquellos que ya realizan.

Otro proyecto llamado efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil, tiene como objetivo evaluar los efectos generados por la intervención en actividad física y alimentación, de un total de 312 escolares participaron en esta intervención, la cual se aplicó durante cinco meses. Se desarrollaron talleres para la familia y los niños con material educativo basado en guías alimentarias chilenas, en conjunto con 45 minutos diarios de AF. El estado nutricional fue evaluado con el International Obesity Task Force. Los cambios en los hábitos alimentarios y de actividad física fueron evaluados mediante la aplicación de cuestionarios. (Martínez, 2015), como conclusión expusieron que las intervenciones multidisciplinarias aplicadas a escolares del primer ciclo de enseñanza básica son efectivas a la hora de reducir los niveles de IMC e incrementar los niveles de actividad física y la calidad de la alimentación en escolares con sobrepeso u obesidad. (Martínez, 2015)

2.6 Otros antecedentes Pertinentes

De la problemática central del árbol de problemas, se establecieron las sus posibles causas y efectos, esta problemática central es una de las debilidades obtenidas en el análisis FODA realizado previamente, en este cuadro están todos los antecedentes recogidos para su formulación.

Fortalezas	Debilidades
<ul style="list-style-type: none"> . Infraestructura disponible para la realización de actividad física . Aumento dotación de profesores especialistas en etapas educativas iniciales . Implementación de recreos activos . Incentivos a docentes por participación en eventos deportivos y recreativos fuera del establecimiento 	<ul style="list-style-type: none"> . Ausencia de transversalidad entre la asignatura de educación física y los otros subsectores . Utilización de horas de educación física en la preparación de los alumnos para rendir evaluaciones externas . Bajos niveles de actividad física en los escolares . Profesores especialistas en un área deportiva específica
Amenazas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> . Realidad deportiva nacional . Falta de apoyo de los padres y entorno cercano al alumnos . Entorno social 	<ul style="list-style-type: none"> . Mayor conciencia por parte del estado sobre los beneficios de la actividad física . Construcción de centros deportivos para el deporte formativo en convenio con colegios de la zona . Utilización de instalaciones municipales de calidad a muy bajo costo . Aumento de actividades deportivas inter escolares por parte de universidades e institutos con participación gratuita

3 OBJETIVOS Y METAS

3.1 Objetivo general

Aumentar los niveles de actividad física en escolares de la comuna La Pintana ampliando la oferta de talleres extraprogramáticos

3.2 Objetivos Específicos

1. Incrementar la cantidad de alumnos realizando actividad física mediante la implementación del hockey patín.
2. Dominar las técnicas básicas del desplazamiento en patín de 4 ruedas.
3. Potenciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas con metodologías propias del hockey patín.
4. Aumentar los niveles condición física de los estudiantes con metodologías propias del hockey patín

4 PRESENTACIÓN DE LA ESTRATEGIA

Centrados en la problemática de los bajos niveles de actividad física en escolares de la comuna La Pintana, la principal estrategia es la implementación del hockey patín como taller extraprogramático deportivo y con esto aumentar las horas que los alumnos se mantienen realizando actividad física. Se realizará la promoción y difusión del taller durante el mes de marzo, juntos con las encuestas e inscripciones. Para las clases se contará con un especialista en hockey patín que pueda realizar las clases de forma efectiva y profesional, respetando las diferencias en el desarrollo motor de cada estudiante y siendo capaz de ejecutar la clase sobre patines ya que una de las formas utilizadas para enseñar las técnicas de patinaje es mediante la imitación, por lo demás es más motivante para los alumnos ver que su profesor realiza las actividades con ellos. Las clases serán 3 veces por semana, cada una tiene una duración de 1 hora cronológica, procurando ocupar la totalidad de la hora en alguna actividad que mantenga en movimiento a los alumnos. El primer mes está destinado al aprendizaje de la técnica básica del patinaje en 4 ruedas, donde se utilizarán técnicas como las ruedas frenadas o desplazarse sobre superficies menos deslizantes por seguridad, se utilizarán circuitos simples donde el monitor corregirá la postura y movimientos sobre el patín. El

enfoque de cada una de las clases siguientes estará puesto en mejorar los niveles de condición física y desarrollar las habilidades motrices básicas con actividades propias del hockey patín, estas estarán distribuidas de la siguiente forma:

Lunes: entrenamientos enfocados en adquirir resistencia y mejorar la flexibilidad.

Miércoles: entrenamientos enfocados en aumentar la fuerza del tren inferior principalmente.

Viernes: entrenamientos enfocados en aumentar la velocidad de desplazamiento.

Los componentes principales de la condición física estarán separados siguiendo el orden utilizados en la mayoría de los métodos de entrenamiento con el fin de dar una estructura que permita alcanzar las metas. Las habilidades motrices básicas también se trabajarán mediante juegos y actividades propias del hockey patín, estas a diferencia de la condición física serán transversales, es decir se pretende desarrollar las distintas habilidades en cada movimiento realizado. Tanto la cantidad de niños participando del taller como los niveles de aumento de la condición física así como el desarrollo de las habilidades motrices básicas serán evaluadas durante el período de entrenamiento con el fin de evidenciar el logro de las metas propuestas, cada evaluación se realizará distintos días y distribuidas durante el año con al menos 3 meses de separación. Se utilizará la lista de asistencia para corroborar el número de alumnos participantes, el test TGMD-2 para evaluar el desarrollo de las habilidades motrices básicas y para la condición física se utilizarán los test de salto vertical, course navette, velocidad 50 metros y sit and reach. El material será inventariado una vez al mes para evaluar el buen uso de ellos. Para generar mayor motivación y adherencia de los estudiantes de tendrá una charla con el entrenador de la selección nacional de hockey patín, con el cual se fijará una fecha para la realización de una clínica deportiva, esta es una instancia de aprendizaje y motivación para los participantes del taller. Por último se realizará una evaluación del taller implementado y de las clases realizadas por el monitor, para esto se realizará una encuesta de satisfacción la cual servirá como evidencia del impacto generado por el taller, así como las evaluaciones anteriormente mencionadas servirán para evidenciar el logro de las metas propuestas. Cabe mencionar que bajo los criterios de optimización, tiempo, costo y beneficios, dentro de las posibles alternativas de proyectos la implementación de este taller se presenta como la mejor alternativa para resolver la problemática detectada, además tiene el plus de ser un deporte novedoso y llamativo por la utilización de implementos conocidos pero poco utilizados hoy en día por los niños, por otro lado en la comuna de La Pintana son muy poco los colegios que cuentan con este tipo de deportes por lo que se hace indispensable masificarlo en comunas con menos recursos.

5 ACTIVIDADES A DESARROLLAR.

El proyecto contempla distintas actividades para el logro de los objetivos, alguna de las actividades están inmersas en el período de ejecución de proyecto y otras se realizan previo a la implementación, las actividades son las siguientes:

Entrevista con directivos	Instancia en la que los directivos se entrevistan con el encargado de generar el proyecto, se solicita un día y horario específico para realizar la presentación formal del proyecto
Presentación del proyecto	Momento en el que se da a conocer a los beneficios del proyecto y el propósito de esta intervención, explicando la metodología a utilizar, momento de evaluación y resultados esperados. (Presentación PPT y se entrega impreso el cronograma de actividades)
Encuesta de actividad física.	Momento en el que se aplicará encuestas a los apoderados, alumnos y una entrevista con los directivos para conocer el grado de conocimiento sobre los beneficios de la actividad física, sus preferencias deportivas y motivaciones para participar de un taller de hockey patín
Tabular y entregar resultados	Se realiza tabulación y entrega de resultado a los directivos, se archivan para ser comparados al final de período en que el taller es implementado
Reuniones con monitor	El objetivo es tener información sobre el avance del taller, las problemáticas que se presenten, dudas y formulación de nuevas estrategias para las clases.
Charlas y presentación a alumnos	Momento en que se juntan todos los talleres extraprogramáticos en horarios establecidos para que los alumnos conozcan sobre el deporte y resuelvan dudas sobre el taller.
Entrega de planificación	Período de planificación, monitor entrega la planificación semestral, al comienzo del segundo semestre se entrega la segunda planificación.
Inscripción alumnos	Los alumnos se inscriben de manera formal en el taller

Entrevista entrenador selección femenina	Momento en que se realiza una entrevista con el fin de definir fecha para la realización de clínica deportiva por parte de las jugadoras de la selección femenina de hockey patín.
Inicio nivelación patinaje	Período de un mes en el que los alumnos del taller adquieren las técnicas básicas de patinaje, conocen las partes del patín de cuatro ruedas y sus funciones.
Observación de clases	Observación directa de las clases para ver en terreno como se va desarrollando el taller implementado.
Inventario materiales	Cada mes se debe realizar un inventario de los materiales para llevar un orden y verificar su buena utilización
Sesión de entrenamiento	<p>Momento de intervención física continua aplicando la metodología y estructura propuesta en las planificaciones, las habilidades motrices básicas serán trabajadas los 3 días de la semana en los distintos juegos propios del hockey patín, las actividades enfocadas a mejorar la condición física se distribuyen de la siguiente forma.</p> <p>Lunes: entrenamientos enfocados en adquirir resistencia y mejorar la flexibilidad.</p> <p>Miércoles: entrenamientos enfocados en aumentar la fuerza del tren inferior principalmente.</p> <p>Viernes: entrenamientos enfocados en aumentar la velocidad de desplazamiento</p>
Clínica deportiva	Jugadoras de la selección femenina de hockey patín visitan el establecimiento para hacer una clínica deportiva para motivar y enseñar a los alumnos participantes.
Evaluaciones H.M.B	Momento en que se aplica el test TGMD-2 para medir el

	desarrollo motriz, se realiza 3 veces en el período de implementación del taller.
Evaluación condición física	<p>Momento en que se aplican distintos test de condición física</p> <ul style="list-style-type: none"> . Fuerza: test salto vertical . Resistencia: test de Course-Navette . Velocidad: test 50 metros . Flexibilidad: test Sit and Reach <p>Se evalúan 3 veces en el período de implementación del taller.</p>
Evaluación semestral monitor y taller	Momento en que se aplica encuesta de satisfacción una vez por semestre.

La actividades para la ejecución de proyecto se organizan en la siguiente carta Gantt

SOLO USO ACADÉMICO

Balón medicinal 1.5 kilos	2	20.000	40.000	40.000
Bolas caucho	20	3.000	60.000	60.000
Montos Totales \$			765.000	765.000

6.2 Cuadro Resumen Presupuesto

Resumen Tipos de Gasto	Monto solicitado (\$)	Aportes propios o de terceros (\$)	Total (\$)
Honorarios	960.000	-	960.000
Implementos	765.000	-	765.000
Total	1.725.000		1.725.000
Imprevistos (5%)	86.250		86.250
TOTAL + imprevisto \$	1.811.250	-	1.811.250

7 EVALUACIÓN DEL PROYECTO

OBJETIVOS	INDICADORES	VERIFICACIÓN
Incrementar la cantidad de alumnos realizando actividad física mediante la implementación del hockey patín.	Cantidad de los alumnos inscritos a los entrenamientos	Lista de asistencia a los entrenamientos
Dominar las técnicas básicas del desplazamiento en patín de 4 ruedas.	Cantidad de alumnos que adquieren técnica básica.	Escala de apreciación en base a aspectos técnicos básicos del patinaje
Potenciar el desarrollo de las habilidades motrices básicas con metodologías propias del hockey patín.	Cantidad de alumnos que mejoran sus habilidades motrices básicas.	Test TGMD-2
Aumentar los niveles condición física de los estudiantes con metodologías propias del hockey patín	Cantidad de alumnos que mejoran su condición física.	. Fuerza: test salto vertical . Resistencia: test de Course-Navette . Velocidad: test 50 metros . Flexibilidad: test sit and reach
INDICADORES DE GESTIÓN		

1 charla semanal de promoción durante mes de marzo
3 reuniones al año con monitor
1 planificación por semestre
1 inventario de materiales por mes
1 encuesta de satisfacción al semestre para alumnos

8 REFERENCIAS

Aedo, A. (2009). Nuevo cuestionario para evaluar la autoeficacia hacia la actividad física en niños, *26*(4), 324–329.

Bustos, N.; Olivares, S.; Leyton, B.; Cano, M. & Albala, S. (2016). Impact of a school-based intervention on nutritional education and physical activity in primary public schools in Chile (KIND) programme study protocol: Cluster randomised controlled trial. *BMC Public Health*, *16*(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-016-3878-z>

Cidoncha, V (2010). Aprendizaje motor. Las habilidades motrices básicas: coordinación y equilibrio. Recuperado de <http://www.efdeportes.com/efd147/habilidades-motrices-basicas-coordinacion-y-equilibrio.htm>

- Kain, J. (2012). [Evaluation of an obesity prevention intervention which included nutrition education and physical activity applied in public schools of Santiago, Chile]. *Archivos Latinoamericanos De Nutrición*, 62(1), 60–67. Retrieved from <http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=cmedm&AN=23477209&site=ehost-live>
- Lobos, L. (2013). Evaluación de una intervención educativa para la prevención de la obesidad infantil en escuelas básicas de Chile INTERVENTION FOR CHILDHOOD OBESITY. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.4.6588>
- Martínez, X. (2015). Efecto de un programa de actividad física y alimentación saludable aplicado a hijos y padres para la prevención de la obesidad infantil, 32(1), 110–117. <https://doi.org/10.3305/nh.2015.32.1.9122>
- Ministerio de Educación. (2010). *Informe de resultados*. Retrieved from http://archivos.agenciaeducacion.cl/biblioteca_digital_historica/resultados/2010/result8b_edfisica_2010.pdf
- Organizacion Mundial de la Salud. (2017). Actividad física. Retrieved from <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Pulido, J. (2016). Movil-Izate Project : Promoting physical activity in school through Mobile Apps Autor, 2041, 3–8.
- Ramírez, M. Raya, F. y Ruíz, M. (2018) Sedentarismo y salud: efectos beneficiosos de la actividad Física en estudiantes universitarios. *Revista electrónica de investigación Docencia Creativa*.
- Ratner, R. (2013). Impacto de una intervención en alimentación y actividad física sobre la prevalencia de obesidad en escolares AND PHYSICAL ACTIVITY ON OBESITY, 28(5), 1508–1514. <https://doi.org/10.3305/nh.2013.28.5.6644>

Sánchez, A. (2014). Análisis y evaluación de la condición física en estudiantes de educación primaria de un medio rural y urbano, 44–51. [http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.\(2014/2\).116.04](http://dx.doi.org/10.5672/apunts.2014-0983.es.(2014/2).116.04)

Trejo, P. (2012). Relación entre actividad física y obesidad en escolares Relation between the physical activity and obesity in schoolchildren, 28(1), 34–41.

Vidarte, J.; Vélez, C; Sandoval, C.; Alfonso, M.; (2011). Actividad física: estrategia de promoción de la salud; Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 16, No.1, págs. 202 – 218

Vidarte, J. (2011). Actividad Física: Estrategia de promoción de salud., (1), 202–218.

Villouta, P. (2016). Effects on Motor Development in a Basic Motor Skill Stimulation Program for, 17(1), 29–38.

SOLO USO ACADÉMICO

9 ANEXOS

9.1 Entrevista directivos

Entrevista a directivos

Objetivo

Conocer la opinión de los directivos sobre los hábitos de vida saludable de sus estudiantes enfocándose en la cantidad de actividad física semanal que realizan, si son suficientes y motivantes la oferta de talleres deportivos y la posibilidad de implementar como taller el hockey patín

1. ¿Cuál es su opinión respecto a la escasa cantidad de actividad física que realizan los niños en estos tiempos?
2. ¿Existen instancias dentro del establecimiento en que los alumnos puedan realizar algún tipo actividad física?
3. ¿Qué talleres extraprogramáticos ofrecen a los alumnos?
4. ¿Han realizado algún tipo de encuesta a los alumnos para conocer sus preferencias y así aumentar la adherencia a los talleres?
5. ¿Estarían dispuestos a ampliar la oferta de talleres con deportes que utilicen implementos como patines?
6. ¿El colegio implementaría un taller de hockey patín con el fin de aumentar la cantidad de alumnos realizando deporte?
7. ¿Tiene alguna aprensión respecto al hockey patín?

9.2 Encuesta alumnos

Cuestionario Alumnos

COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS	
NOMBRE DEL COLEGIO	
CURSO	
FECHA	
SEXO	

Objetivo

El objetivo de esta encuesta es Identificar los hábitos de actividad física y deporte en alumnos de enseñanza básica, tanto dentro del colegio como en el entorno cercano a su hogar

Orientaciones del cuestionario

A continuación encontrarás preguntas sobre la actividad física que realizas tanto dentro como fuera del colegio. No hay respuestas correctas o incorrectas; no se trata de un examen con nota, sino de que des tu opinión para mejorar.

Te pedimos que respondas con la mayor sinceridad y confianza. Nadie sabrá lo que contestaste porque no vas a escribir tu nombre en la Encuesta.

Si no entiendes alguna pregunta o alguna palabra, pídele a la persona que está a cargo de la encuesta que te explique.

Muchas gracias por tu colaboración.

Responde todas las alternativas de las preguntas, marcando con una equis (X) sobre las opciones que se presentan para cada pregunta: "SI o NO" y en las que aparece otra alternativa de respuesta junto a una línea puedes escribir el comentario que quieras.

1. ¿Sabes que significa actividad física?

si	no
----	----

2. ¿Consideras importante realizar actividad física?

si	no
----	----

3. ¿Cuántos días a la semana realizas algún tipo de actividad física?

Menos de 2 días a la semana	
Entre 3 y 5 días a la semana	
Más de 5 días a la semana	

4. ¿Crees que la actividad física que realizas es adecuada para mejorar tu condición física, como la velocidad, resistencia al correr o la fuerza?

si	no
----	----

5. ¿Te gustaría realizar más actividad física de la que ya realizas?

si	no
----	----

6. ¿Te gustaría realizar actividad física junto a otras personas?

si	no
----	----

7. ¿Realizas algún tipo de actividad física dentro del colegio a parte de las horas de educación física?

si	no
----	----

8. ¿Practicas deporte o alguna otra actividad física fuera del colegio?

si	no
----	----

9. ¿Tu familia te incentiva a realizar actividad física?

si	no
----	----

Con respecto a los talleres deportivos

10. ¿Participas de algún taller deportivo dentro del colegio?

si	no
----	----

¿Cual? _____

11. ¿Participas de algún taller deportivo fuera del colegio?

si	no
----	----

¿Cual? _____

12. ¿Consideras que el colegio incentiva a los alumnos a realizar más actividad física?

si	no
----	----

13. ¿El colegio ofrece talleres deportivos que motivan a los alumnos?

si	no
----	----

14. ¿En qué momento el colegio le pregunta a los alumnos que deportes les gustaría aprender?

A principio de año	
A mediados de año	
A fin de año	
No preguntan	

15. ¿Te gusta el horario en que se realizan los talleres en el colegio?

si	no
----	----

¿Por qué? _____

16. ¿Consideras suficientes los días que se realizan los talleres en el colegio?

si	no
----	----

17. ¿Los talleres ofrecidos por el colegio participan de competencias interescolares?

si	no
----	----

Con respecto a nuevos talleres

18. ¿qué talleres deportivos ofrece el colegio?

Fútbol	
Básquetbol	
Vóleibol	
Hándbol	
Atletismo	
Gimnasia rítmica	
Gimnasia artística	
Rugby	
Tenis de mesa	
Otro deporte	

19. ¿En los talleres ofrecidos pueden participar alumnos de enseñanza básica?

si	no
----	----

20. ¿Te gustaría conocer nuevos deportes?

si	no
----	----

¿Cuáles? _____

21. ¿Has practicado alguna vez algún deporte con patines?

si	no
----	----

¿Cuáles? _____

22. ¿Sabes de que se trata el hockey patín?

si	no
----	----

¿Qué sabes? _____

23. ¿Te gustaría que el colegio tenga taller de hockey patín?

si	no
----	----

¿Por qué? _____

24. ¿Consideras difícil hacer deporte en patines?

si	no
----	----

¿Por qué? _____

25. ¿Participarías de un taller de hockey patín?

si	no
----	----

9.3 Encuesta apoderados

Cuestionario Apoderados

COMPLETA LOS SIGUIENTES DATOS	
NOMBRE DEL COLEGIO	
CURSO DEL ALUMNO	
FECHA	

Objetivo

El objetivo de esta encuesta es Identificar los hábitos de actividad física y deporte en alumnos de enseñanza básica, tanto dentro del colegio como en el entorno cercano a su hogar y la opinión que tienen los apoderados en cuanto a la importancia que tiene la actividad física para las familias.

Orientaciones del cuestionario

El siguiente cuestionario se contiene preguntas sobre la actividad física, se solicita responder con la mayor sinceridad y confianza. La respuesta a este instrumento es confidencial por lo que no se pide el nombre de quien lo responda. Muchas gracias por su colaboración.

Responda todas las preguntas, marcando con una X sobre el número de la respuesta correspondiente, solo una respuesta se puede marcar por pregunta.

1. ¿Cuál es su parentesco con el alumno(a)?

- 1) Padre
- 2) Madre
- 3) Tío(a)
- 4) Abuelo(a)
- 5) Hermano
- 6) Otro: _____

2. ¿Cuál es su nivel de estudios?

- 1) Sin estudios
- 2) Educación básica incompleta
- 3) Educación básica completa
- 4) Educación media incompleta
- 5) Educación media completa
- 6) Estudios técnico
- 7) Estudios universitarios

3. ¿En su infancia usted realizaba actividad física, ya sea recreativa o deportiva?

- 1) Todos los días
- 2) 5 días a la semana
- 3) 3 días a la semana
- 4) Menos de 3 días a la semana
- 5) nunca

Con respecto a la utilización del tiempo y espacios físicos para realizar actividad física.

4. ¿Usted realiza algún tipo de actividad física fuera del horario de trabajo o labores domésticas?

- 1) Siempre
- 2) Con frecuencia
- 3) A veces
- 4) Rara vez
- 5) nunca

5. ¿Dónde usted vive utilizan los espacios abiertos como plazas o áreas verdes apropiados para realizar algún tipo de actividad física, como andar en bicicleta, correr o jugar?

- 1) Siempre
- 2) Con frecuencia
- 3) A veces
- 4) Rara vez
- 5) Nunca

6. ¿Con que frecuencia usted considera importante realizar algún tipo de actividad física, ya sea recreativa o deportiva?

- 1) 1 día a la semana
- 2) Entre 2 y 4 días a la semana
- 3) Entre 5 y 6 días a la semana
- 4) Todos los días
- 5) Nunca

7. ¿Los integrantes de su familia realizan algún tipo de actividad física?

- 1) 1 día a la semana
- 2) Entre 2 y 4 días a la semana
- 3) Entre 5 y 6 días a la semana
- 4) Todos los días
- 5) Nunca

8. ¿Usted incentiva al alumno para que realice actividad física en su hogar o espacios cercanos?

- 1) 1 día a la semana
- 2) Entre 2 y 4 días a la semana
- 3) Entre 5 y 6 días a la semana
- 4) Todos los días
- 5) Nunca

Con respecto a las posibilidades de realizar actividad física recreativa o deportiva en el colegio

9. ¿Considera necesario aumentar las horas de actividad física aparte de la clase de educación física?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

10. ¿Los talleres deportivos o actividades recreativas que ofrece el colegio son motivantes para los alumnos?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

11. ¿Usted considera que la oferta de talleres deportivos o actividades recreativas propuestas son suficientes para la cantidad de alumnos del colegio?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

12. ¿Usted considera que el tiempo destinado para realizar actividad física en talleres deportivos o recreativos es suficiente para un niño(a)?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

13. ¿Considera importantes autorizar a los alumnos a participar de talleres deportivos o recreativos?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

14. ¿El colegio debería implementar nuevos talleres deportivos o recreativos para aumentar la cantidad de actividad física de los estudiantes?

- 1) Muy de acuerdo

- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

15. ¿Usted considera importante que los alumnos conozcan nuevos deportes?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

Con respecto a nuevos talleres deportivos

16. ¿Considera motivante e importante para un niño aprender a patinar?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

17. ¿Considera que cualquier niños puede aprender un deporte sobre patines?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

18. ¿Cree usted que el hockey patín es un deporte motivante para los alumnos?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

19. ¿Cómo apoderado apoyaría al alumno si decide participar de un taller de hockey patín?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

20. ¿Considera que el taller de hockey patín puede ser un aporte en el desarrollo del alumno?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

21. ¿Considera adecuado que el alumno tenga la oportunidad de participar de campeonatos escolares de hockey patín?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

22. ¿Si los alumnos del taller participan de campeonatos escolares considera importante que los apoderados participen de estas actividades?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

23. ¿Considera que este tipo de talleres debe ser enseñado por profesores expertos en el deporte?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

24. ¿Cree usted que este deporte puede ocasionar las mismas lesiones que los deportes convencionales como el fútbol, basquetbol y voleibol entre otros?

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

25. ¿Considera al hockey patín un deporte novedoso y que puede motivar a los alumnos a realizar más actividad física? (18)

- 1) Muy de acuerdo
- 2) De acuerdo
- 3) Ni de acuerdo, ni en desacuerdo
- 4) En desacuerdo
- 5) Muy en desacuerdo

SOLO USO ACADÉMICO