# ACTIVIDAD FISICA

## TEST DE KINDERMAN


DANIELA MORA AMAYA

LUIS FERNANDO LEAL

2293008

CENTRO DE COMERCIO Y TURIMOS

ARMENIA, QUINDIO


2021

# TEST DE KINDERMAN



**El test de kinderman consiste en que cada tres minutos se suben las millas, se para hasta que a la persona ya se vea que la respiración es muy agitada y que cada vez se alejan mas sus zancadas.**

**El teste de kinderman se hace en una caminadora, se le toma la primera frecuencia cardiaca en reposo, de ahí en adelante apenas empiece el teste se le toma la frecuencia cardiaca cada que vaya a para a la otra milla ósea cada 3 minutos, cuando ya la personas termine el test camina un 1 minuto en la caminadora y se le toma la frecuencia cardiaca , cuando pase el minuto se baja de la caminadora y camina al aire libre 3 minutos apenas termine los 3 minutos se toma la ultima frecuencia cardiaca.**

**Para poder tomarle la frecuencia cardiaca le colocamos al paciente un pulsometro o pulsímetro y el aparato inmediatamente nos arroja los valores correctos.**

# MILLAS

1. 4,5 millas x 1,6 km/h: 7,2 km/h
2. 5,5 millas x 1,6 km/h: 8,8 km/h
3. 6,5 millas x 1,6 km/h: 10,4 km/h
4. 7,5 millas x 1,6 km/h: 12 km/h
5. 8,5 millas x 1,6 km/h: 13,6 km/h
6. 9,5 millas x 1,6 km/h: 13,6 km/h

Y así sucesivamente aumentan las millas dependiendo del paciente cuanto puede.

1,6: es lo que vale una milla, entonces cogemos cada valor de milla la multiplicamos por 1,6 y el resultado que nos de es lo que corre el paciente en kilómetros por hora.

## Formula:

**5,75 x millas + 3,72**

# Cartilla movimiento gimnástico

# Balancín con un brazo

JUAN DIEGO HERRERA
TECNOLOGO EN ACTIVIDAD
FISICA
FICHA
2293008





1





**Comenzamos arrodillándonos en el suelo con las rodillas ligeramente separadas**





2

**Colocamos nuestro codo en nuestro oblicuo izquierdo o derecho**

3





Nos levantamos un poco de la posición original y procedemos a apoyar nuestra mano en el suelo manteniendo la posición del codo , poniendo todo nuestro peso y equilibrio en dicho brazo

4



Precedemos a poner el 1 apoyo el cual es la mano contraria en la que nos estamos apoyando



Luego ponemos el segundo apoyo el cual es la cabeza, toda la fuerza ejercida debe ir en los brazos

5



Cuando estemos totalmente apoyados y con un equilibrio claro procedemos a levantar 1 pierna
con el fin de controlar la estabilidad hasta levantar la otra pierna

6





Como paso final procedemos a levantar la ultima pierna e intentamos sostener esta posición

# VARIACION

## EL ENGANCHE





**En este movimiento en lugar de estirar completamente las piernas las entrelazamos una por encima de otra generando un nudo o un enganche**

# LA IMPORTANCIA DE LA ACTIVIDAD FISICA

La actividad física es esencial para el mantenimiento y mejora de la salud y la prevención de las enfermedades, para todas las personas y a cualquier edad. La actividad física contribuye a la prolongación de la vida y a mejorar su calidad, a través de beneficios fisiológicos, psicológicos y sociales, que han sido avalados por investigaciones científicas.




## Beneficios de la actividad física

- La actividad física regular y en un nivel adecuado presenta los siguientes beneficios (fuente OMS):
- Mejora el estado muscular y cardiorrespiratorio
- Mejora la salud ósea y funcional
- Reduce el riesgo de hipertensión, cardiopatía coronaria, accidente cerebrovascular, diabetes, diferentes tipos de cáncer y depresión
- Reduce el riesgo de caídas y de fracturas vertebrales o de cadera
- Es fundamental para el equilibrio energético y el control de peso.

**CUIDA TU SALUD Y TU CUERPO TE LO AGRADECERA.**



## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS 3,9 MILLONES

- Enfermedad pulmonar obstructiva crónica
- Bronquios
- Asma
- Neumonía
- Bronquiolitis

## ENFERMEDADES CARDIOBASCULARES 17,7 MILLONES

- Obesidad
- Hipertensión arterial
- Hiperlipidemia
- Accidente cerebrovascular
- Infarto al miocardio
- cardiopatía

## CANCER 8,8 MILLONES

- Mama
- Cuello uterino
- Hígado

ENTRE OTRAS

## DIABETES 1,6 MILLONES

- Diabetes tipo 1
- Diabetes tipo 2

Estos 4 grupos de padecimiento son los causantes del 80% de fallecimientos anuales por enfermedades crónicas no transmisibles (ECNT)



## EL BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS NIÑOS

El ejercicio regular ayudará a reducir el riesgo de obesidad infantil, diabetes tipo 2, baja presión arterial, así como permitirá que fortalezcan su sistema cardiovascular y mejoren el sistema inmunológico, lo que significa que serán menos propensos a los resfriados, las alergias y las enfermedades.

## EL BENEFICIO DE LA ACTIVIDAD FISICA EN LOS ADULTOS

La tercera edad es una etapa de la vida en la que debemos poner mucha atención tanto en la salud física, como en la salud mental y socio-afectiva. La actividad física puede actuar sobre las tres vertientes y ayudarnos a vivir una vida
más sana, feliz y autónoma, siempre que la practiquemos con cuidado y atendiendo a nuestras características físicas y a nuestras necesidades particulares.

## RECOMENDACIONES

Realizar actividad física entre 150 a 300 minutos por semana para estar saludable, por lo menos 70 minutos de actividad física vigorosa y 150 minutos de actividad física aeróbica, y tener buena hidratación.

Incluir en su dieta diaria al menos 5 porciones entre frutas y verduras, evitar el consumo excesivo de azucares y grasas mantenerse.

Evitar el consumo de alcohol, de sustancias psicoactivas y sus derivados, así como el consumo de tabaco y a la exposición al humo de esos productos

# ACTIVIDAD FISICA Y COMO MEJORA TU SALUD

La práctica de actividad física moderada en la vida diaria mejora de manera significativa la salud en todos sus aspectos.

Ayuda a prevenir enfermedades y mejora capacidades físicas, psíquicas y emocionales.

Es preciso visibilizar como un derecho el acceso al tiempo y el espacio adecuados que se necesitan para sostener una rutina de actividad física acorde a cada momento de la vid



**Las condiciones del ambiente físico son determinantes en la posibilidad de realizar actividad física en forma regular, así como la disponibilidad de tiempo destinado al ocio o a la recreación.**



**Estos también son derechos de las personas, en particular de quienes trabajan, y es colectivamente como se puede lograr y mantener su vigencia.**

## PASOS A TENER EN CUENTA PARA REALIAR ACTIVIDA FISICA

**Practica de forma regular las actividades físicas que escojas, es importante que te resulte satisfactoria y divertida**

**-plantee objetivos razonables y elige actividades de intensidad volumen y frecuencia razonables.**

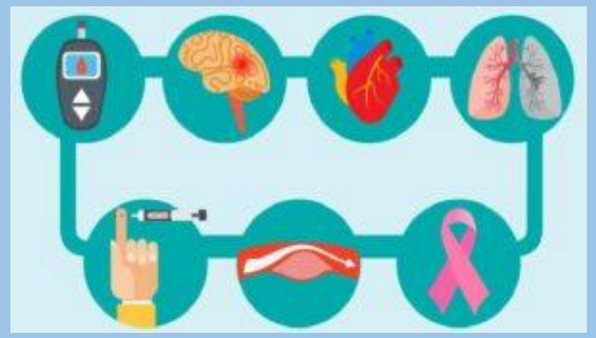
**-solicita una valoración médica previa para conocer tu forma física antes de programar el ejercicio especialmente si has padecido o padeces alguna enfermedad**

**Busca tu propia motivación y planifica tus actividades de acuerdo a tu condición física**

**planifique como alcanzar de forma progresiva las recomendaciones de actividad física**

# Tu salud es lo más vital

**Las enfermedades crónicas no transmisibles han sido un problema en la sociedad por años la OMS (la organización mundial de la salud) advierte que estamos alcanzado un nivel en el cual estos factores van en aumento**



**Cabe mencionar que la pandemia influyo en un gran porcentaje el aumento de los niveles de los factores de ECNT en especial los niveles de sedentarismo y recordemos que la falta de actividad y movimiento es un detónate para las ECNT**

# ENFERMEDADES CRONICAS NO TRANSMISIBLES

# (ECNT

## OBESIDAD

Trastorno causado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riego de tener problemas de salud

## DIABETES

Afección crónica donde el páncreas produce poco o nada de insulina.

## HIPERTENSION ARTERIAL

Afección en la que la presión que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias es demasiada alta

## HIPERLIPIDEMIA

Aumento en los niveles de grasas (lípidos) en la sangre, estas grasas incluyen el colesterol y los triglicéridos.



# FACTORES DE RIESGO

## Y SU INTERVENCIÓN PARA PREVENIR FUTURAS ENFERMEDADES.

Un factor de riesgo es una característica, condición o comportamiento que aumenta la probabilidad de contraer una enfermedad o sufrir una lesión. Los factores de riesgo a menudo se presentan individualmente. Sin embargo, en la práctica, no suelen darse de forma aislada.



### REDUCIR CONSUMO DE TABACO

- Aumentar los impuestos y precios a los productos de tabaco
- Utilizar el empaquetado neutro/normalizado y/o advertencias sanitarias gráficas grandes en todos los paquetes de tabaco
- Aplicar una prohibición total de la publicidad, la promoción y el patrocinio del tabaco
- Eliminar la exposición al humo de tabaco ajeno en todos los lugares de trabajo interiores, lugares públicos y transportes públicos
- Advertir sobre los daños causados por el consumo y exposición al humo de tabaco por medio de campañas a gran escala
- Ofrecer programas para ayudar a abandonar el consumo del tabaco



### REDUCIR USO NOCIVO DE ALCOHOL

- Aumentar los impuestos a las bebidas alcohólicas
- Aplicar prohibición o restricción integral a la publicidad del alcohol
- Aplicar restricciones a la disponibilidad física de alcohol al por menor
- Promulgar y aplicar legislación sobre conducción bajo los efectos del alcohol y de límites de concentración de alcohol en la sangre
- Ofrecer intervenciones psicosociales a las personas que consumen alcohol de forma peligrosa y nociva



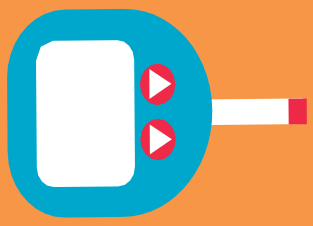
### PROMOVER DIETA SALUDABLE

- Reducir la ingesta de sal:
  - reformulando productos alimenticios y fijando niveles objetivo de contenido de sal en alimentos y comidas
  - ofreciendo opciones con menos contenido de sodio en instituciones públicas
  - promoviendo un cambio de comportamiento mediante campañas en los medios de comunicación
  - incluyendo etiquetado en la parte frontal de los envases
- Eliminar las grasas trans industriales en la cadena alimentaria
- Aumentar los impuestos en las bebidas azucaradas para reducir el consumo de azúcar



### PROMOVER ACTIVIDAD

- Promover la actividad física a través de campañas en los medios de comunicación y otros programas comunitarios educativos, medioambientales y motivacionales
- Proporcionar asesoramiento en materia de actividad física y derivación de pacientes en el marco de los servicios básicos



## DIABETES

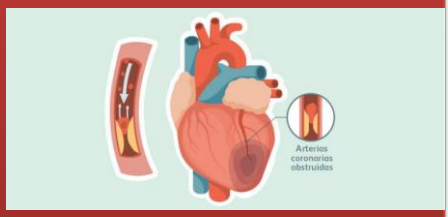
- Ofrecer control de la glucemia para personas con diabetes
- Proporcionar atención podológica preventiva para las personas con diabetes
- Realizar pruebas de detección de la retinopatía diabética para los pacientes con diabetes y fotocoagulación con láser para evitar la ceguera





## ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

- Ofrecer tratamiento farmacológico y asesoramiento para aquellas personas con alto riesgo de sufrir un ataque cardíaco o cerebral
- Tratar los nuevos casos de infartos agudos de miocardio con ácido acetilsalicílico y clopidogrel, trombólisis, o con intervenciones coronarias percutáneas primarias
- Ofrecer tratamiento trombolítico intravenoso del accidente cerebrovascular isquémico agudo
- Prevenir la fiebre reumática y las cardiopatías reumáticas aumentando la cobertura del tratamiento apropiado de la faringitis estreptocócica en el nivel de la atención primaria, y desarrollando un registro de pacientes que reciben periódicamente profilaxis con penicilina







## OBESIDAD

- Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud. La obesidad suele ser el resultado de ingerir más calorías de las que se queman durante el ejercicio y las actividades diarias normales.
- Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas.
- Comer varias veces al día fruta y verdura, así como legumbres, cereales integrales y frutos secos.
- Realizar actividad física frecuente: unos 60 minutos por día para los jóvenes y 150 minutos semanales para los adultos.






## HIPERTRIGLICERIDEMIA

- Se recomienda perder peso, adoptar una dieta saludable, hacer ejercicio físico y restringir la ingesta de alcohol. Los tratamientos para reducir el nivel de triglicéridos incluyen el uso de medicamentos, aceite de pescado o vitamina B3 (niacina)



**Hecho por: Laura Katerinne Torres**

# MOVIMIENTO GIMNASTICO

# EL ROLLO HACIA ADELANTE

Liseth Dahiana Sepulveda Celis
Ficha 2293008
Instructor Leal Rios
22 de noviembre del 2021

# ¿Qué es la gimnasia y cuáles son sus beneficios?

- La gimnasia es un deporte dotado de arte y movimiento. Requiere una combinación de fuerza, balance, agilidad, y coordinación del cuerpo en el salón donde se practica. Los gimnastas realizan varios movimientos continuos que requieren flexibilidad, resistencia, y conocimiento de los saltos en la viga de balance y en el piso. Cuentan que en la época del siglo quinto antes de Cristo, la gimnasia se empezó a implementar como un deporte aplicado al juego de los atletas porque corrían, saltaban, luchaban y arrojaban el disco y la barra.
- La práctica de este ejercicio físico nos beneficia ya que sirve para desarrollar, fortalecer y dar flexibilidad al cuerpo.

# ¿Que es un rollo hacia adelante en la gimnasia?

- El Rol Simple Hacia Adelante es una pirueta básica e indispensable practicada o realizada en **gimnasia** y en educación física, esta consiste en girar sobre tu cuerpo hacia delante de forma completa, es un ejercicio o movimiento físico **que** nos permite rodar a lo largo de la espalda a nivel del suelo. Un rollo adelante es un movimiento básico de gimnasia que se ve como un giro de todo el cuerpo hacia adelante o se le conoce también como bote . Para hacerlo correctamente, deberás moverte desde la posición inicial, hacer el rollo y pararte en un solo movimiento.

# Sugerencias o recomendaciones

- Para hacer correctamente el rollo hacia delante debes moverte desde la posición inicial, hacer el movimiento y pararte en un solo movimiento.
- No debes apoyar tu cabeza directamente en la superficie en la vas a hacer el movimiento ya que puedes lastimarte.
- Procura aterrizar en la parte más alta de los hombros, no en el cuello ni la cabeza, sino podría lesionar la articulación entre la cabeza y el cuello.
- Evita hacer este tipo de rollo sobre superficies duras. La acción de rodar con la columna podría lesionarla. Hazlo siempre con una colchoneta o sobre el césped.
- Mantén la cabeza metida cerca de tus rodillas.
- Procura no hacer un rollo adelante con la parte superior de la cabeza, hazlo con parte trasera, sino podrías sufrir daño cerebral.
- Si te golpeas la cabeza, te recomendamos dejar de hacerlo y consultar con un médico.

# Pasos de como realizar un  rollo hacia adelante

**1. Actívate o calienta primero.** Comienza con una activación o calentamiento general dinámico y después pasa a el especifico como lo es el funcional, donde realices ejercicios de espalda, muñecas y piernas a fin de evitar las lesiones mientras realizas este truco.



# Paso 2

- **Párate sobre una colchoneta en un lugar abierto.** Podrás hacer el rollo adelante sobre una colchoneta en un gimnasio o en el jardín. Busca un lugar plano en donde tengas bastante espacio libre. También podrías hacer el rollo adelante en una pendiente hacia abajo, pues ahí podrás aprovechar la gravedad para hacer el rollo.



# Paso 3

**Ponte en la posición inicial.** Ponte de cuclillas con los pies juntos. Junta los pies y dobla tus rodillas de modo que estés de cuclillas. Pon las manos en el suelo delante de ti y dobla los codos. Las manos deberán estar separadas a la altura de los hombros. Esta es la posición inicial para un rollo adelante para principiantes.



Otra opción es que podrás empezar con una posición de pie con las manos estiradas sobre la cabeza. Inclina el cuerpo hacia adelante y dobla las rodillas para cambiar a la posición de cuchillas y empezar el rollo.

# Paso 4

**Deja caer la cabeza entre tus brazos.** Asegúrate de meter la barbilla. Mientras te mueves para hacer el rollo, no deberás ejercer peso sobre tu cuello, este deberá moverse directamente sobre la zona superior de la espalda. Meter la barbilla ayudará a que tengas la garantía de no ejercer presión al cuello.



# Paso 5

**Rueda hacia adelante.** Empuja la parte superior de la espalda de modo que el cuerpo ruede hacia adelante y la cadera pase por la cabeza. Sigue la curvatura de la columna mientras ruedes. Mantén tu espalda curva y tus manos en posición. No ruedes hacia los lados, hazlo hacia adelante a lo largo de la columna, sino te caerás a un lado u otro.

- Asegúrate de meter la barbilla y mantener la columna curva. Si la enderezas, el rollo no tendrá mucho impulso.



# Paso 6

- **Las piernas y los dedos de los pies deberán estar estirados.** Durante todo el rollo, las piernas y los dedos de los pies deberán permanecer estirados. Dobla las piernas solo al final del rollo, cuando sea hora de ponerse de pie. Esa será la posición estándar para un rollo adelante para principiantes. Sin embargo, algunos gimnastas prefieren meter las piernas durante un rollo hacia adelante. Si meter las piernas te ayuda a impulsarte más, practícalo también de esa forma.



# Paso 7

- **Párate sin usar las manos para apoyarte.** Al final del rollo, pon los pies firmes en el suelo y párate sin poner las manos en el suelo. Estira las piernas y luego termina de pie con las manos sobre la cabeza

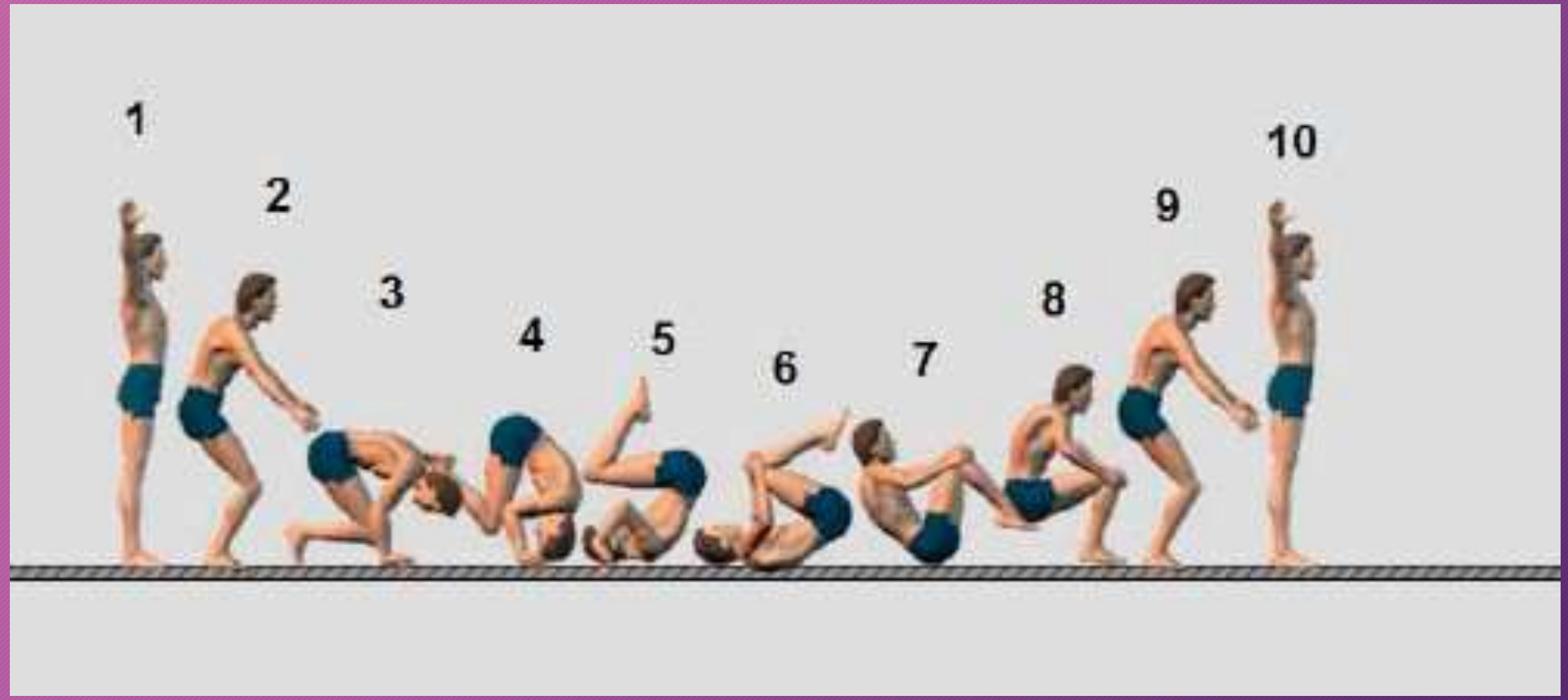


# Paso 8

Realiza el debido estiramiento básico como finalización, para que el cuerpo se relaje. Nos beneficia para los dolores y molestias musculares, al igual que reduce la fatiga muscular. Mejora la movilidad de articulaciones y músculos: fluidez motora y mayor eficiencia.



# Resumen del movimiento.



# Consejos

- Mete la cabeza en el pecho. Hacerlo te ayudará a ponerte en la posición correcta de “pelota”.
- Aprende a hacer rollos hacia adelante de la manera correcta cuando empieces a aprenderlos, porque si los haces mal, será más difícil corregir los errores cuando se vuelvan hábitos.
- Cuando aprendas a hacer el rollo hacia adelante, podrás hacer muchos trucos con mayor facilidad.
- Después de que aterrices en la parte trasera de los hombros (paso 5), agarra tus rodillas. Hacerlo te ayudará a tener más impulso para que te sea extremadamente fácil aterrizar con los pies y ponerte de pie.
- Cuando aprendas a hacer un rollo hacia adelante, podrás hacer uno hacia atrás.
- Si eres aprendiz, pide ayuda a otros con más experiencia. Usa una colchoneta inclinada antes de hacerlo en el suelo.

# GRACIAS

**TEST DE KINDERMAN REALIZADO A NICOLAS CHICA GARCIA**

**PULSACIONES ANTES DE LA PRUEBA = 79**

**1 MILLA TIENE 1.600 METROS**

4,4 millas x 1,6 km/h = 7,2 km/h

134 Ppm

5,5 millas x 1,6 km/h = 8,8 km/h

150 Ppm

6,5 millas x 1,6 km/h = 10,4 km/h

162 Ppm

7,5 millas x 1,6 km/h = 12 km/h

173 Ppm

8,5 millas x 1,6 km/h = 13,6 km/h

190 Ppm

**SE ELEVA LA VELOCIDAD CADA 3 MINUTOS**

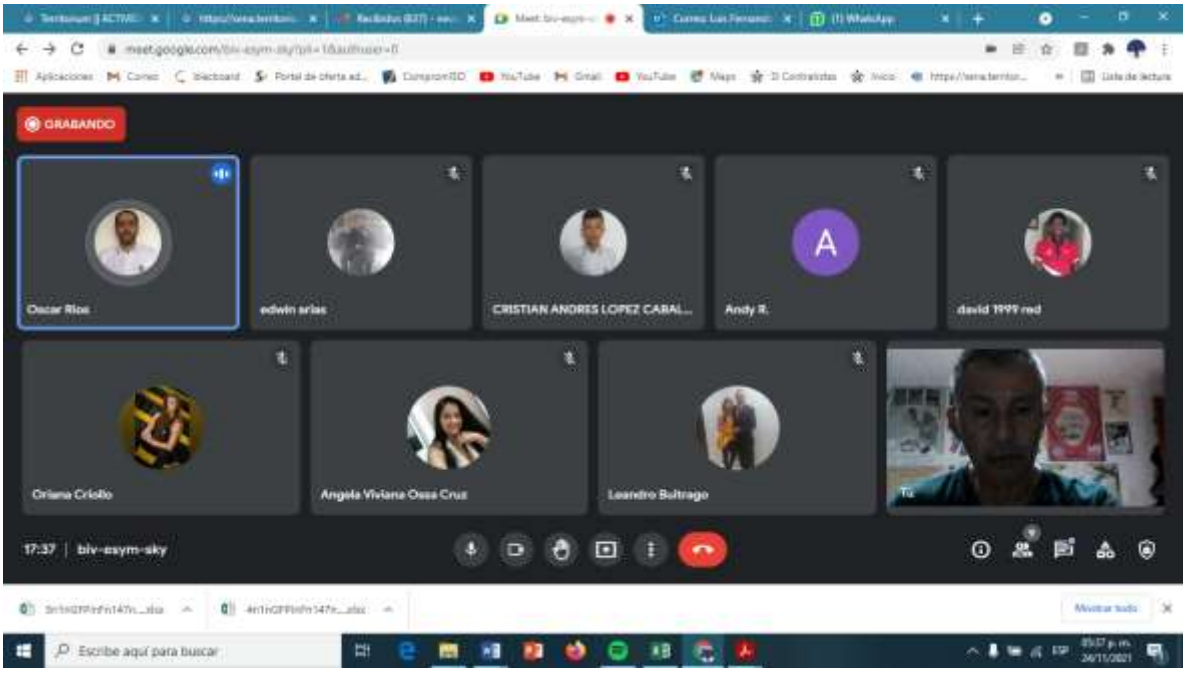
**FORMULA DE KINDERMAN**

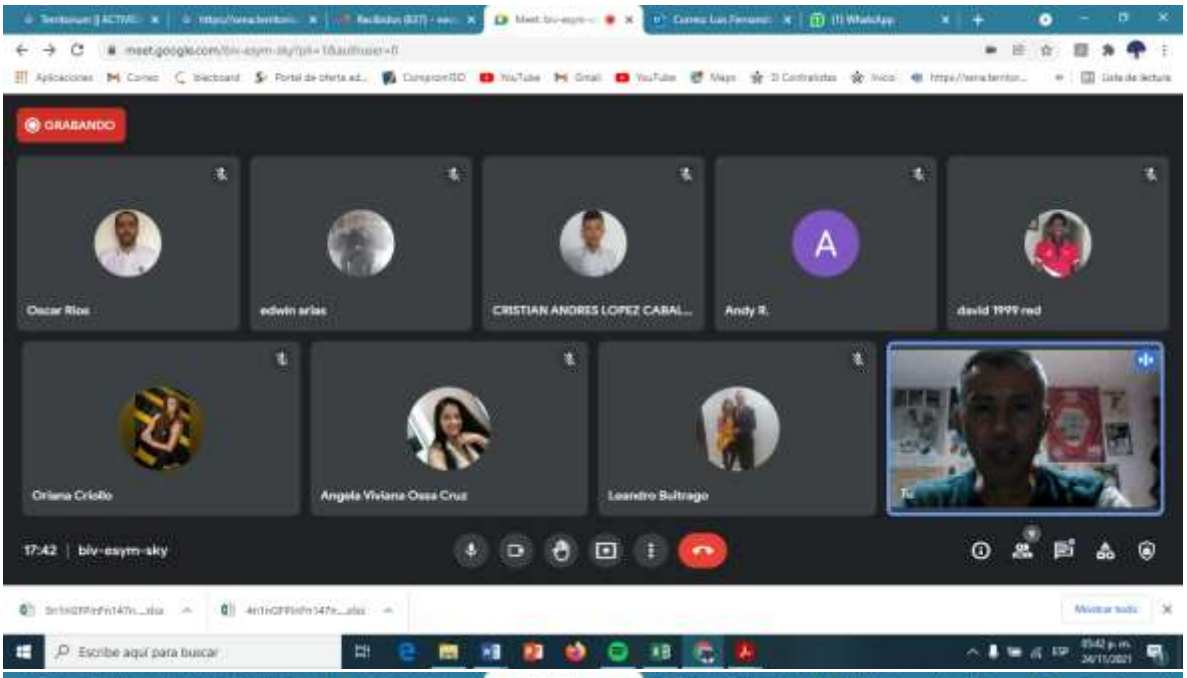
5,73 x millas + 3.72

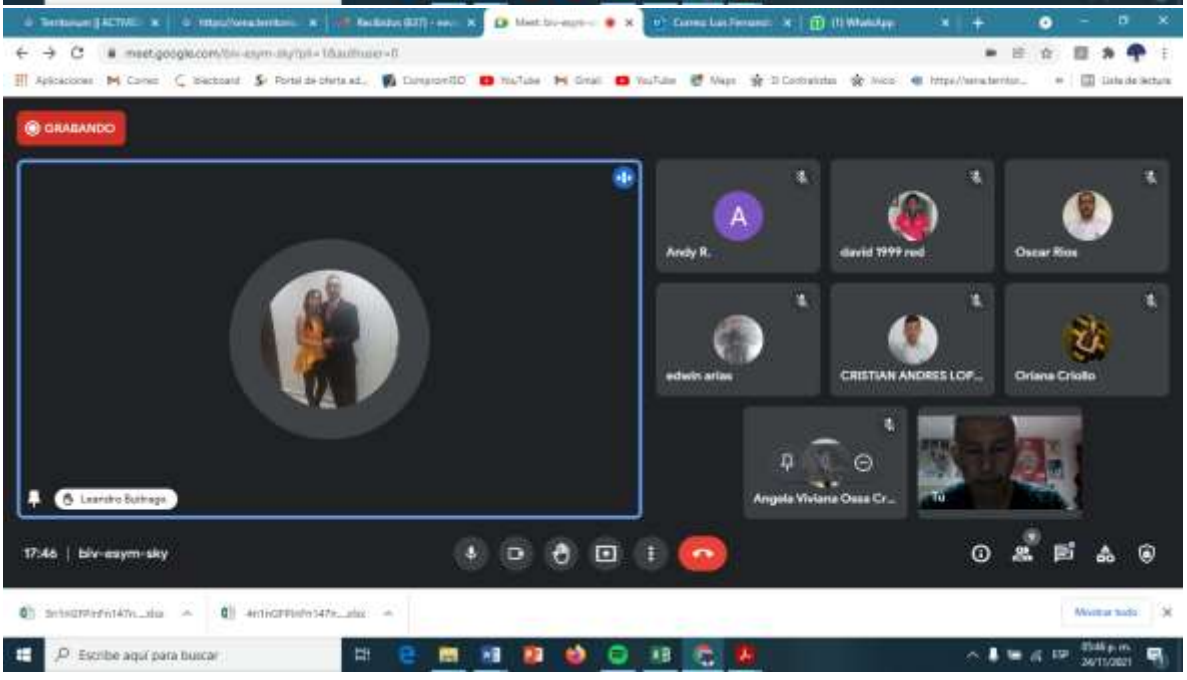
5,73 x 8.5 millas + 3.72 = 52,425

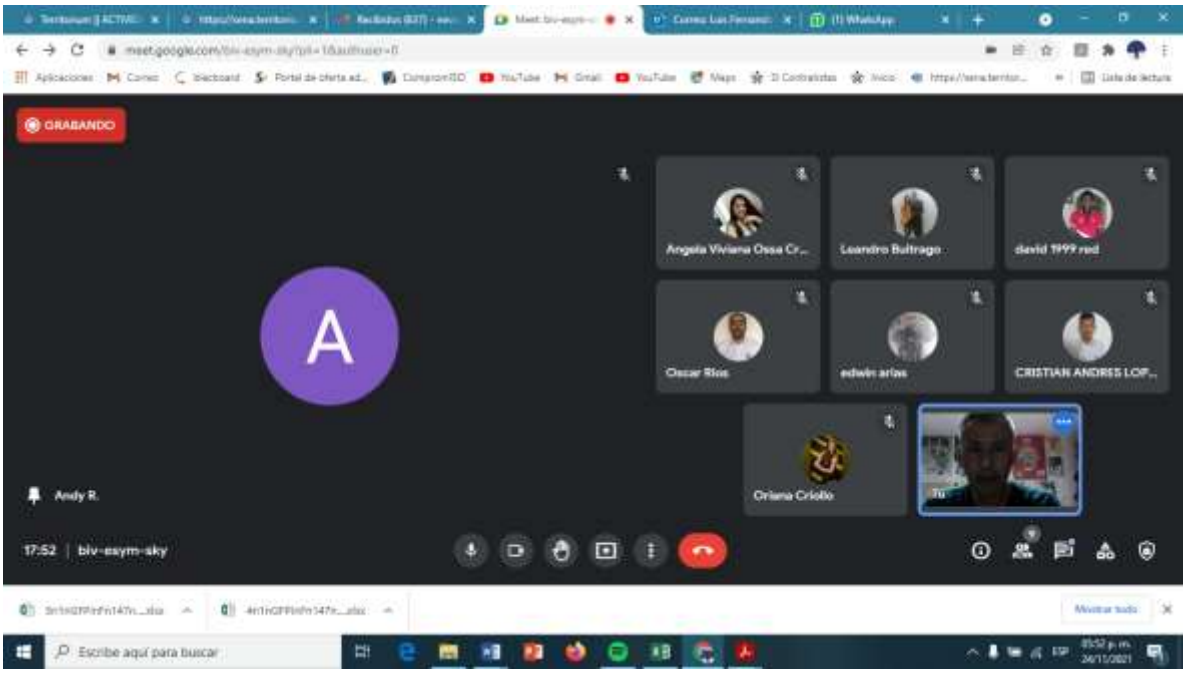
**FICHA: 2293008**

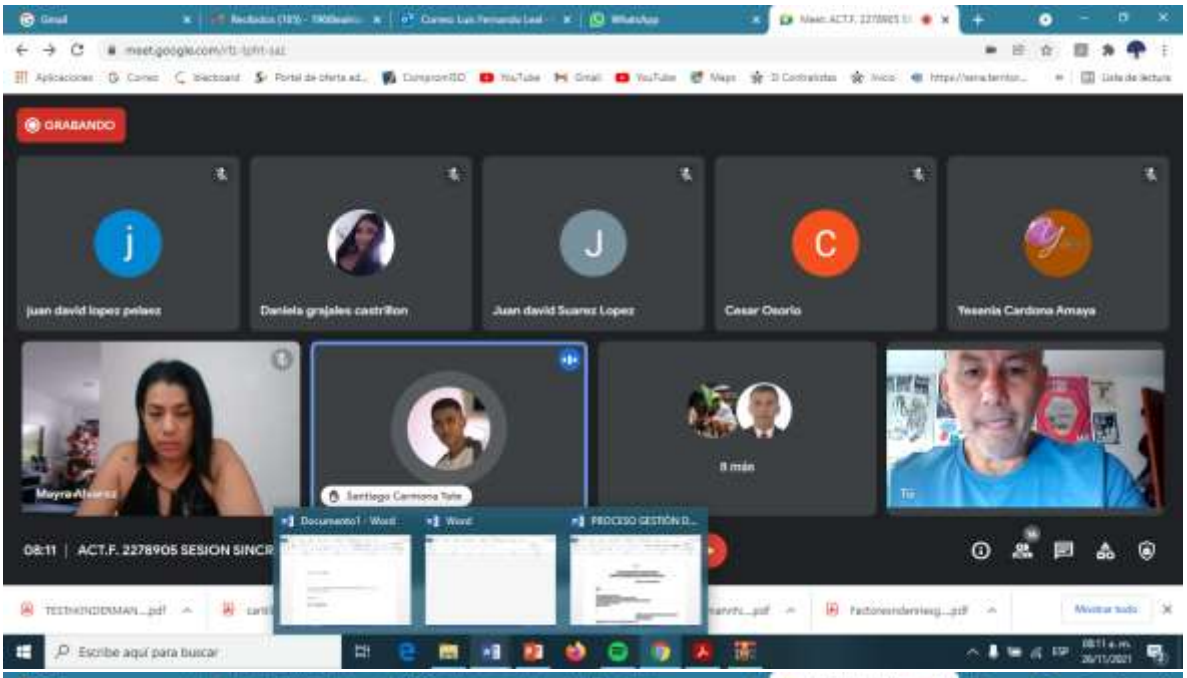
REUNIONES SINCRONICAS MES DE NOVIEMBRE

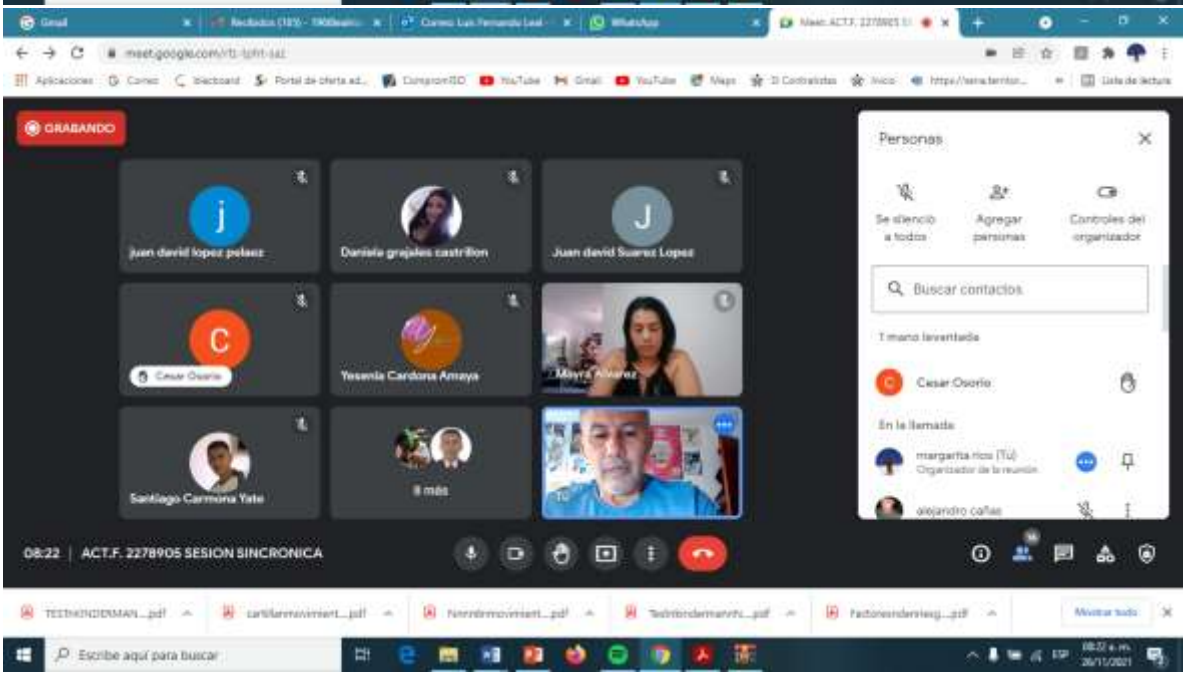


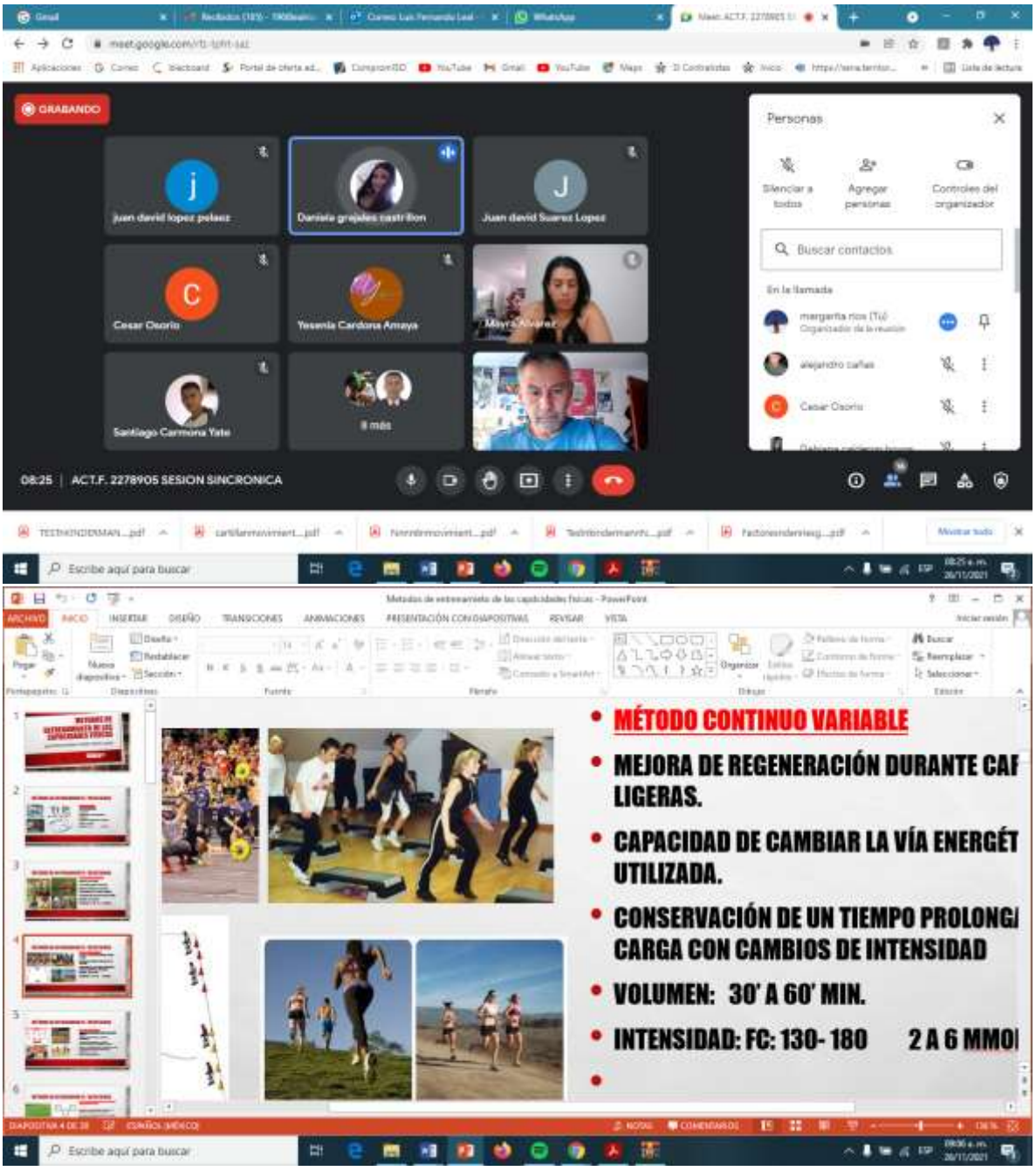

GRABANDO
Oscar Rios
edwin arias
CRISTIAN ANDRES LOPEZ CABAL...
Andy R.
david 1999 red
Oriana Criollo
Angela Viviana Ossa Cruz
Leandro Buitrago
Tu
17:42 | biv-esym-sky


GRABANDO
Leandro Buitrago
Andy R.
david 1999 red
Oscar Rios
edwin arias
CRISTIAN ANDRES LOP...
Oriana Criollo
Angela Viviana Ossa Cr...
Tu
17:46 | biv-esym-sky

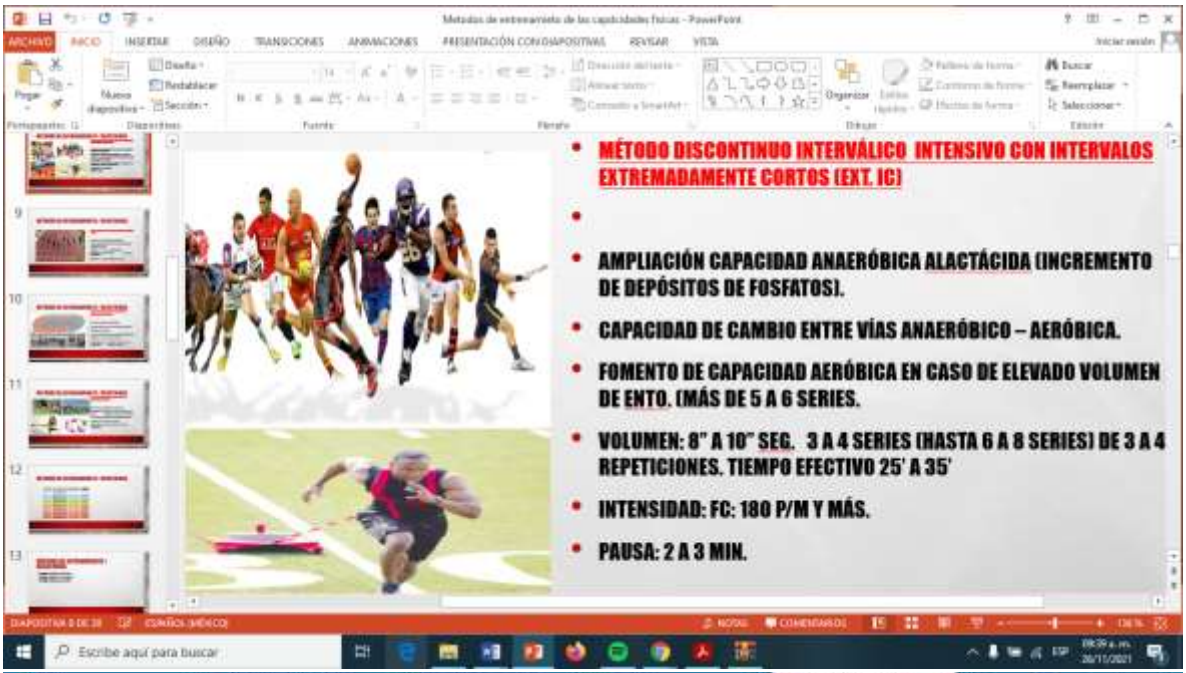

GRABANDO
A
Angela Viviana Ossa Cr...
Leandro Buitrago
david 1999 red
Oscar Rios
edwin arias
CRISTIAN ANDRES LOP...
Oriana Criollo
Tú
Andy R.
17:52 | biv-esym-sky
Escribe aquí para buscar

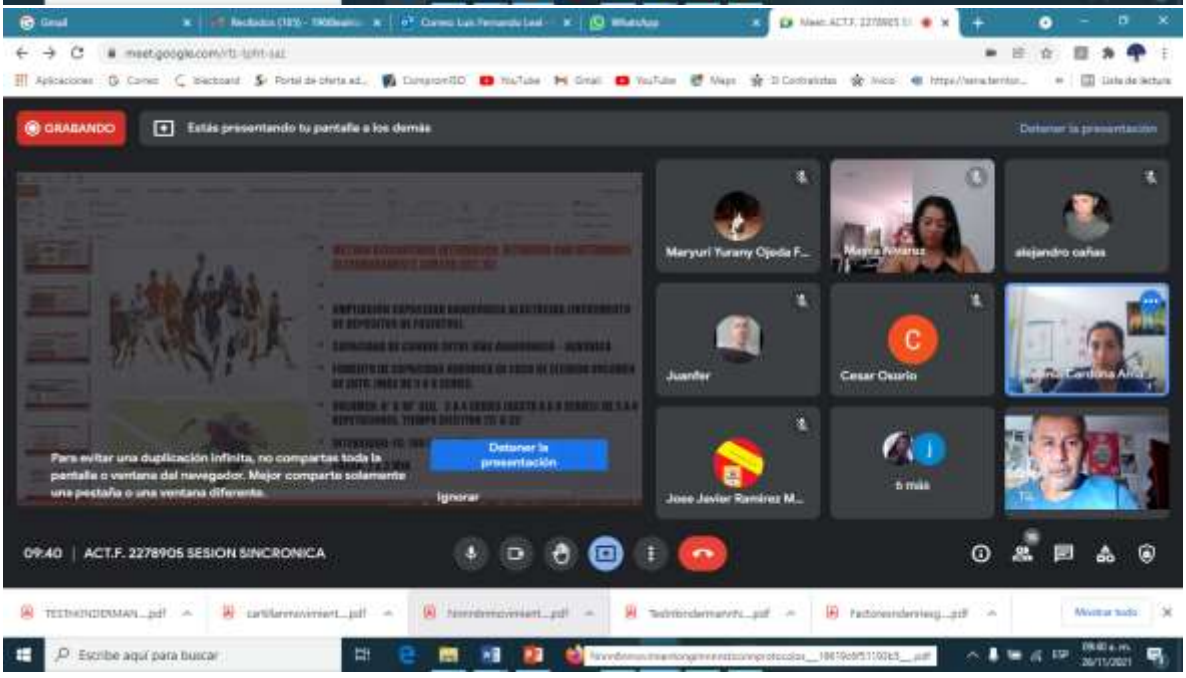

GRABANDO
juan david lopez pelaez
Daniela grajales castrillon
Juan david Suarez Lopez
Cesar Osorio
Yesenia Cardona Amaya
8 más
08:11 | ACT.F. 2278905 SESION SINCR

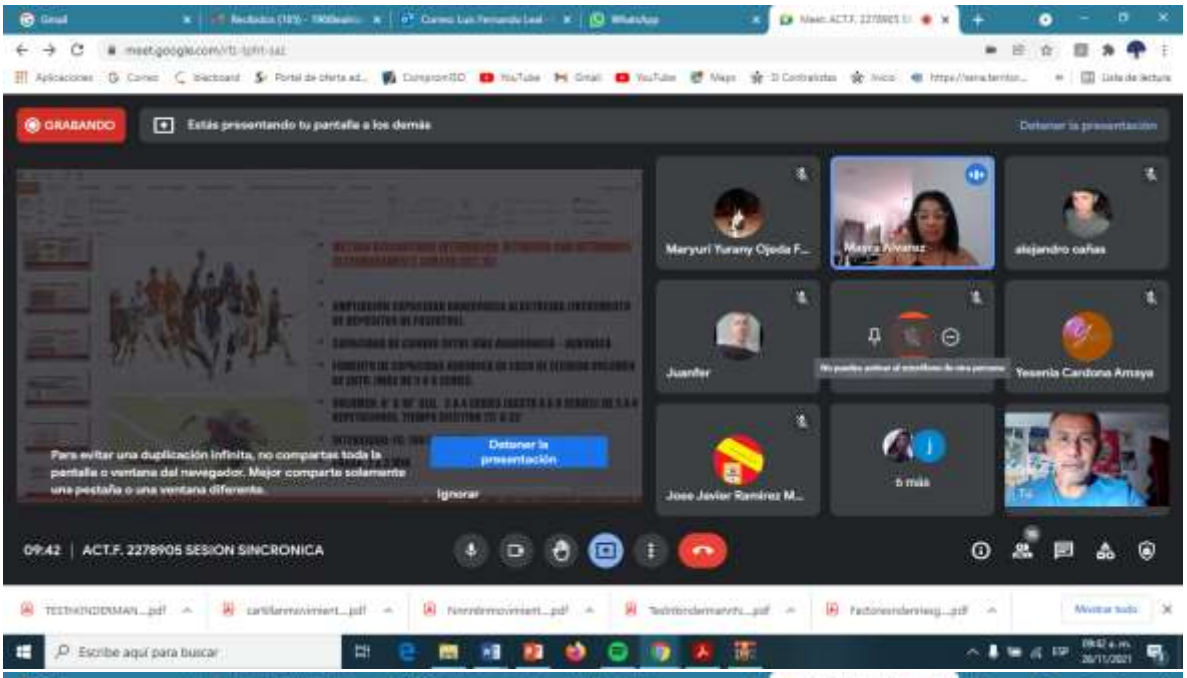

GRABANDO
Personas
Se silencio a todos
Agregar personas
Controles del organizador
Buscar contactos
1 mano levantada
Cesar Osorio
En la llamada
margarita rios (Tú)
Organizador de la reunión
juan david lopez pelaez
Daniela grajales castrillon
Juan david Suarez Lopez
Yesenia Cardona Amaya
Santiago Carmona Yate
8 más
08:22 | ACT.F. 2278905 SESION SINCRONICA

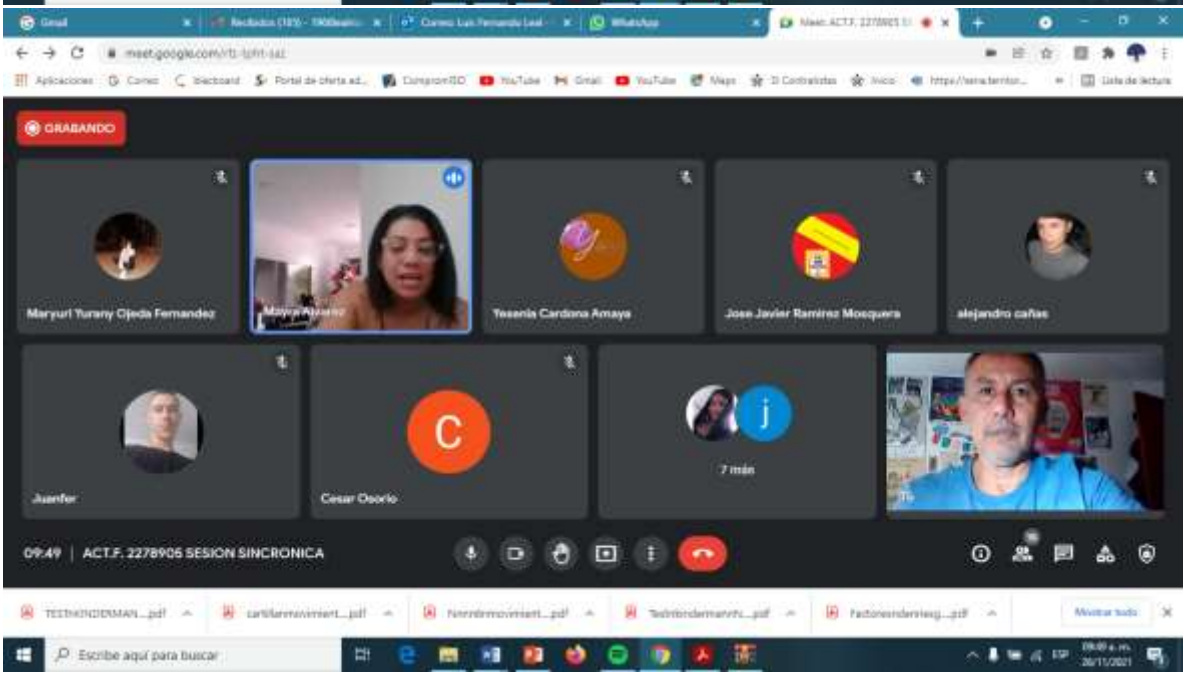

GRABANDO
Personas
Silenciar a todos
Agregar personas
Controles del organizador
Buscar contactos
En la llamada
Juan david lopez palaez
Daniela grajales castrillon
Juan david Suarez Lopez
Cesar Osorio
Yesenia Cardona Amaya
Mayra Alvarez
Santiago Carmona Yate
8 más
08:25 | ACT.F. 2278905 SESION SINCRONICA


MÉTODO CONTINUO VARIABLE
MEJORA DE REGENERACIÓN DURANTE CAF
LIGERAS.
CAPACIDAD DE CAMBIAR LA VÍA ENERGÉT
UTILIZADA.
CONSERVACIÓN DE UN TIEMPO PROLONGI
CARGA CON CAMBIOS DE INTENSIDAD
VOLUMEN: 30' A 60' MIN.
INTENSIDAD: FC: 130- 180 2 A 6 MMOI


MÉTODO DISCONTINUO INTERVÁLICO INTENSIVO CON INTERVALOS EXTREMADAMENTE CORTOS (EXT. IC)
AMPLIACIÓN CAPACIDAD ANAERÓBICA ALACTÁCIDA (INCREMENTO DE DEPÓSITOS DE FOSFATOS).
CAPACIDAD DE CAMBIO ENTRE VÍAS ANAERÓBICO – AERÓBICA.
FOMENTO DE CAPACIDAD AERÓBICA EN CASO DE ELEVADO VOLUMEN DE ENTO. (MÁS DE 5 A 6 SERIES.
VOLUMEN: 8" A 10" SEG. 3 A 4 SERIES (HASTA 6 A 8 SERIES) DE 3 A 4 REPETICIONES. TIEMPO EFECTIVO 25' A 35'
INTENSIDAD: FC: 180 P/M Y MÁS.
PAUSA: 2 A 3 MIN.


GRABANDO
Estás presentando tu pantalla a los demás
Detener la presentación
Maryuri Yurany Ojeda F...
alejandro cañas
Juanfer
Cesar Osorio
Jose Javier Ramírez M...
5 más
Para evitar una duplicación infinita, no compartas toda la pantalla o ventana del navegador. Mejor comparte solamente una pestaña o una ventana diferente.
Detener la presentación
Ignorar
09:40 | ACT.F. 2278905 SESION SINCRONICA




Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086

**Actividad**

**Casos factores de riesgo**

**Presentado por:**

**Nicolas Chica Garcia**

**Instructor**

**Luis Fernando Leal**

**Actividad Física**

**Ficha**

**2293008**

**19 de noviembre de 2021**

**Armenia, Quindío**

**Solución.**

**1.** Mujer con diabetes tipo 2 de 56 años, sedentaria con obesidad mórbida, presenta hipertensión, portadores de triglicéridos y colesterol alto.

Talla = 1,60 Peso = 78Kg

IMC = 30,46 = Obesidad grado 1

Presenta 7 factores de riesgo

**2.** Hombre de 66 años saludable, sin dificultades para realizar ejercicio, no presenta ninguna patología ni enfermedad.

Talla = 1,75 Peso = 68Kg

IMC = 22,20 = normal

Presenta 1 factor de riesgo (Su edad)

**3.** Hombre de 65 años sedentario, con obesidad moderada con ergometría funcional, se observa valores deficientes de VO2 max con respuesta hipertensiva durante el test.

Talla = 1,70 Peso = 82Kg

IMC = 28,37 = Pre obesidad

Presenta 5 factores de riesgo

**4.** Mujer de 55 años con normo peso, nivel de triglicéridos y colesterol normales, además de ser muy deportista, aunque presenta desde su nacimiento diabetes de tipo 1.

Talla = 1,65 Peso = 60Kg

IMC = 22, 03 = normal

Presenta 2 factor de riesgo

**5.** Mujer de 60 años con un valor de tensión arterial de 160/95 con sobrepeso y hace 1 año con menopausia.

Talla = 1,80 Peso = 105Kg

IMC = 32,40 = Obesidad grado 1

Presenta 4 factores de riesgo

7.Persona de 52 años con un peso de 65kg, su talla: 1,80cm, su frecuencia cardiaca en reposo es de 52 p/m. perímetro abdominal 75cm, realiza actividad física moderada, consume alcohol cada fin de semana en grandes cantidades.

Su IMC es: 20.06

Recomendaciones: Reducir el consumo de alcohol, aumentar el consumo de frutas y verduras.

Factores de riesgo: 1 consumo de alcohol.

8.Mujer diabética tipo 2 de 50 años, sedentaria, hipertensión grado 1, con triglicéridos y colesterol altos, su perímetro abdominal es de: 93cm, su peso: 78kg su talla: 1.62cm.

Su IMC es: 29.72

Recomendaciones: Empezar a realizar actividad física adecuada a su condición, mejorar sus hábitos alimenticios.

Factores de riesgo: Diabetes, sedentarismo, hipertensión grado 1, triglicéridos y colesterol altos, perímetro abdominal mayor a 90cm.

Clasificación IMC: Sobrepeso grado II.

9.Mujer hipertensa grado 2, controlada, 55 años, con sobrepeso, perímetro abdominal: 98, fumadora, sedentaria, su peso: 110kg, talla: 1.80cm

IMC: 33.95

Clasificación IMC: Obesidad tipo I

Factores de riesgo: tabaquismo, hipertensión grado 2, sobrepeso, perímetro abdominal mayor a 90cm, obesidad tipo I

Recomendaciones: Concientizar sobre los peligros del tabaquismo, realizar actividad física acordé a su condición y mejorar sus hábitos alimenticios.

10. Hombre saludable de 65 años, sin dificultades para locomoción, normopeso, activo, realiza actividad física todos los días cómo mínimo 30 minutos, su peso: 60kh, su talla: 1.65cm

IMC: 19.6 PESO SALUDABLE

Factores de riesgo: edad, pero es una persona saludable.

Recomendaciones: seguir realizando actividad física diariamente, buenos hábitos alimenticios.

Actividad Física

2293008

Natalia Molina Uribe

# Casos de factores de riesgo

Servicio Nacional de Aprendizaje

SENA

Armenia, Quindío

2021

CASO 1:

| | |
|---|---|
| Nombre | Yuli Maritza Uribe Marín |
| Edad | 38 |
| Talla | 1,64 cm |
| Peso | 70 kg |
| IMC | 26,11 |
| Clasificación IMC | Pre-obesidad |
| Perímetro abdominal | 96 cm |
| Actividades | Totalmente sedentaria |
| Enfermedades | Mala circulación, no come frutas ni verduras |
| N° FACTORES DE RIESGO | 5 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel intenso |

RECOMENDACIONES:

Debe de mejorar su alimentación no consumir mucha grasa y ponerle más verduras a sus comidas, comer frutas y tener buena hidratación incluso si no está realizando actividad física o algún ejercicio.

Empezar de una manera leve ya que es totalmente sedentaria, puede empezar haciendo caminatas varias veces a la semana, subir y bajar en escaleras de una manera suave y saltar la cuerda cuando ya esté un poco más acondicionada ya puede empezar realizando trotes 2 veces al día durante 20 o 30 minutos.

CASO 2:

| | |
|---|---|
| Nombre | Cristian Camilo Montoya |
| Edad | 20 |
| Talla | 1,70 cm |
| Peso | 71 kg |
| IMC | 24,56 |
| Clasificación IMC | Pre-obesidad |
| Perímetro abdominal | 89 cm |
| Actividades | No hace ningún ejercicio, trabaja descargando camiones |
| Enfermedades | No presenta ninguna enfermedad |
| N° FACTORES DE RIESGO | 3 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel intenso |

RECOMENDACIONES:

Teniendo en cuenta el trabajo de esta persona sabemos qué hace mucho ejercicio de fuerza pero también es importante y recomendable que realice otro tipo de actividad física para que tenga un mejor estado físico y pueda realizar su trabajo de una mejor forma esto puede ser, caminatas largas o despasarse hacia el lugar de trabajo en un trote leve o una caminata vigorosa y lo más importe es mantener muy bien hidratado y comer frutas y verduras.

CASO 3:

| | |
|---|---|
| Nombre | Fabio Uribe Marín |
| Edad | 78 |
| Talla | 1,63 cm |
| Peso | 71 kg |
| IMC | 26,79 |
| Clasificación IMC | Pre-obesidad |
| Perímetro abdominal | 98 cm |
| Actividades | Realiza caminatas de 30 minutos 2 o 3 veces a la semana |
| Enfermedades | Hernia Hiatal, problemas en los riñones |
| N° FACTORES DE RIESGO | 5 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel intenso |

RECOMENDACIONES:

Teniendo en cuenta su enfermedad es recomendable otro tipo de actividades ya puede ser yoga, natación, caminata y trabajar con su propio cuerpo corporal.

Tener buena alimentación comer las porciones adecuadas y mantener hidratado.

CASO 4:

| | |
|---|---|
| Nombre | Cecilia Uribe Marín |
| Edad | 57 |
| Talla | 1,55 cm |
| Peso | 74 kg |
| IMC | 30,8 |
| Clasificación IMC | Obesidad leve |
| Perímetro abdominal | 100 |
| Actividades | Realiza aeróbicos 2 veces a la semana por 1 hora y hace caminatas largas 2 veces por semana |
| Enfermedades | Mala circulación |
| N° FACTORES DE RIESGO | 5 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel intenso |

RECOMENDACIONES:

Seguir con la actividad fisca y no bajarle el ritmo, pero debe de tener en cuenta la alimentación que está teniendo bajarle en grasas y en porciones, comer de una manera más saludable incrementar las frutas las verduras y poder tener un equilibro con su cuerpo.

CASO 5:

| | |
|---|---|
| Nombre | Camila Marín |
| Edad | 15 |
| Talla | 1,50 kg |
| Peso | 53 kg |
| IMC | 23,55 |
| Clasificación IMC | Normal |
| Perímetro abdominal | 70 |
| Actividades | Va al gimnasio de lunes a viernes |
| Enfermedades | Dificultades para respirar |
| N° FACTORES DE RIESGO | 1 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel leve |

RECOMENDACIONES:

Seguir yendo al gimnasio y seguir balanceada con sus comidas.

CASO 6:

| | |
|---|---|
| Nombre | María José Quitian |
| Edad | 19 |
| Talla | 1,53 cm |
| Peso | 58 kg |
| IMC | 24,30 |
| Clasificación IMC | Pre-obesidad |
| Perímetro abdominal | 90 |
| Actividades | Sedentaria |
| Enfermedades | No presenta ninguna enfermedad |
| N° FACTORES DE RIESGO | 4 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel intenso |

RECOMENDACIONES:

Empezar realizando caminatas, aeróbicos, danzas o si está interesada en algún deporte realizarlo teniendo en cuenta que aún está muy joven y tiene muchas capacidades, pero para empezar debe de hacerlo de una manera leve ya que es totalmente sedentaria puede practicar natación hacer yoga y saltar la cuerda.

CASO 7:

| | |
|---|---|
| Nombre | Cristian Esteban Ortiz |
| Edad | 19 |
| Talla | 1,78 cm |
| Peso | 59 kg |
| IMC | 18,67 |
| Clasificación IMC | Normal |
| Perímetro abdominal | 85 |
| Actividades | Realiza fuerza todo el día por su trabajo en construcción |
| Enfermedades | No presenta ninguna enfermedad |
| N° FACTORES DE RIESGO | 1 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel leve |

RECOMENDACIONES:

Tener muy buena hidratación ya que su trabajo es un poco fuerte cuidarse en alimentación, y al empezar su trabajo puede hacer un poco de actividad física para activarse y realizar estiramientos.

CASO 8:

| | |
|---|---|
| Nombre | Jorge Mario Huertas |
| Edad | 52 |
| Talla | 1,94 cm |
| Peso | 70 kg |
| IMC | 18,61 |
| Clasificación IMC | Normal |
| Perímetro abdominal | 90 |
| Actividades | Es ciclista |
| Enfermedades | No presenta ninguna enfermedad |
| N° FACTORES DE RIESGO | 2 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel moderado |

RECOMENDACIONES:

Seguir realizando el ciclismo ya que va por buen camino, y siempre tener su buena hidratación.

CASO 9:

| | |
|---|---|
| Nombre | Tatiana Mora Quintero |
| Edad | 18 |
| Talla | 1,59 cm |
| Peso | 55 kg |
| IMC | 21,82 |
| Clasificación IMC | Normal |
| Perímetro abdominal | 70 |
| Actividades | Practica futbol, y siempre está realizando actividad fisca con trotes, caminatas etc. |
| Enfermedades | Presenta dolores en las rodillas |
| N° FACTORES DE RIESGO | 1 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel leve |

RECOMENDACIONES:

Es una persona muy activa siempre está realizando algún tipo de actividad física debe de seguir a su ritmo, pero debe de tener en cuenta sus lesiones hacerse revisar es lo mejor que puede hacer y si es muy grave mermar la intensidad de la actividad física para su recuperación.

CASO 10:

| | |
|---|---|
| Nombre | Salome Uribe |
| Edad | 19 |
| Talla | 1,56 cm |
| Peso | 51 kg |
| IMC | 20,98 |
| Clasificación IMC | Normal |
| Perímetro abdominal | 71 |
| Actividades | Va al gimnasio de lunes a viernes y hace caminatas de 20 minutos todos los días |
| Enfermedades | No presenta ninguna enfermedad |
| N° FACTORES DE RIESGO | 0 |
| Nivel de riesgo cardiovascular | Nivel leve |

RECOMENDACIONES:

Seguir con su estilo de vida, seguir haciendo la actividad física y hacerlo siempre a su ritmo para no tener ninguna lesión.

# TEST DE KINDERMAN

Es un test que mide el Vo2 max que tiene una persona

Este se mide por medio de una prueba que se realiza utilizando una caminadora se deben correr una cantidad de millas en intervalos de 3 minutos.

Comenzamos con 4,5 millas una vez la persona alcance los tres minutos subirá a 5,5 millas y así cada 3 minutos

| Millas | minutos |
|---|---|
| 4,4 | 3 |
| 5,5 | 3 |
| 5,5 | 3 |
| 6,5 | 3 |
| 7,5 | 3 |
| 8,5 | 3 |
| 9,5 | 3 |
| 10,5 | 3 |

Antes de iniciar el test se debe realizar un calentamiento que se hará igualmente en la caminadora utilizando velocidades de 2 hasta 10 haciendo que el cuerpo se active y no se canse.

El test comienza con 4,5 millas las cuales iran en aumento cada 3 minutos.

Durante el test se le debe preguntar al paciente cómo se siente y para esto utilizamos la escala de borg o escala del esfuerzo

Donde

1-muy muy suave

2-muy suave

3-suave

4-algo duro

5-duro

6-más duro

7-muy duro

8-muy muy duro

9-maximo

10-extremadamente máximo

**FORMULAS**

Conversión de millas a kilómetros

Números de millas recorridas x 1,6 = kilómetros

Fórmula para hallar el Vo2 Max

5,73 x millas x 3,72

Equivalencia

1 milla = 1600 km

Unidades de medida de vo2 MAX

Ml / kg / min

# Actividad Física E Inclusión

**Yili Oriana Criollo Montenegro, Jhon Alexander Escobar Soto**

**Tecnología en Actividad Física, Servicio Nacional de Aprendizaje**

**2142897: Proyecto Formativo**

**Inst. Luis Fernando Leal Ríos**

**05 noviembre de 2021**

## Agradecimientos

Queremos agradecer en primer lugar a Dios, por guiarnos en el camino y fortalecernos espiritualmente para empezar un camino lleno de éxito.

Así, queremos mostrar nuestra gratitud a todas aquellas personas que estuvieron presentes en la realización de este proyecto final; gracias al Centro de Comercio Y Turismo Regional Quindío SENA Galán por la oportunidad de ingresar a esta gran institución y hacer parte de la tecnología de Actividad Física.

A los instructores que nos brindaron sus conocimientos, su dedicación, paciencia, consejos, que a pesar de inconvenientes de tiempos difíciles en los que fue una formación virtual por temas de pandemia (covid 19) siempre estuvieron ahí brindándonos su sabiduría y es algo realmente admirable en el que se adaptaron y cambiaron sus formas de enseñanza para seguir realizando esa labor tan bonita que es formarnos para nuestra vida laboral, gracias por dedicar la mayor parte de sus días a formarnos para tener buenas bases para un futuro. Gratitud y respeto para cada uno de los instructores.

Mostramos nuestros más sinceros agradecimientos al Hogar Madre Margarita por abrirnos las puertas de esta bella institución, por tomarse el tiempo de escuchar nuestra propuesta del programa, así mismo aceptarlo y poder ejecutarlo, más que cumplir con el deber de realizar este trabajo por alguna calificación lo más gratificante fue la experiencia que nos permitieron al compartir con esta población, poder aplicar los conocimientos adquiridos durante nuestro proceso de formación.

A nuestros compañeros, quienes a través del tiempo fuimos fortaleciendo una amistad y creando la familia de actividad física 2142897, muchas gracias por toda su colaboración, por compartir experiencias, alegrías, frustraciones, tristezas, peleas, celebraciones y múltiples factores que ayudaron a que hoy seamos como una familia, por aportarme confianza y por crecer juntos en este proyecto, muchas gracias.

Agradecer a la base de todo, a nuestras familias, que quienes con sus consejos fueron el motor de arranque y constante motivación, muchas gracias por su paciencia y comprensión, y sobre todo por su amor y apoyo.

## Tabla de contenidos

Justificación ……..… 4

Objetivo general ……... 6

Objetivos específicos ……..….. 6

Recolección de la información …… 6

Plan de acción ……. 7

Periodización del programa Actividad Física E Inclusión en el Hogar Madre Margarita……. 9

Cronograma de actividades del programa AFEI …… 10

Formato de sesiones ……. 11

Evidencias de las actividades ……... 12

Evidencias fotográficas ……. 12

Enlaces de videos ……. 13

Análisis de la encuesta ……. 13

Resultados y tabulaciones de la encuesta …… 14

Referencias bibliográficas ……. 17




**Justificación**

La Inclusión es un enfoque que responde positivamente a la diversidad de las personas y a las diferencias individuales, entendiendo que la diversidad no es un problema, sino una oportunidad para el enriquecimiento de la sociedad, a través de la activa participación en la vida familiar, en la educación, en el trabajo y en general en todos los procesos sociales, culturales y en las comunidades (Unesco, 2005)

Es inevitable notar que aun en estos tiempos existen problemas sociales por diferentes pensamientos, creencias o condiciones físicas. Se pretende influir directamente en el desarrollo físico por medio de actividades recreativas, lúdicas y también el desarrollo motor de quienes lo practiquen, pero que, además también generando beneficios relacionados con el ámbito social, repercutiendo en la adaptación de las personas en su entorno, generando una sociedad saludable y activa. Actividad física e inclusión busca llegar a estos lugares y mediante programas recreativos, sociales, culturales y de integración, poder incluir diferentes tipos de personas, haciéndoles socializar, y demostrando así que todos podemos, merecemos y debemos compartir en comunidad, recreativamente, ya que esto es bienestar tanto para nuestro físico como para nuestra mente.

De este modo el programa de actividad física e inclusión tiene como uno de sus objetivos es crear espacios o escenarios donde todos tienen cabida, indistintamente de sus características, dificultades y ritmos de sus procesos de aprendizaje, partiendo desde la premisa de que cualquier persona tiene el derecho a participar en un entorno comunitario sin discriminación de algún tipo. Con esto nos referimos a una actividad inclusiva, sin excepciones, contribuyendo esto al cambio social y de actitudes.

La sociedad del siglo XXI debe ser un instrumento de transformación social propiciando las acciones educativas dirigidas a la eliminación de las desigualdades sociales, evitando así el fracaso y la exclusión social. La sociedad actual no puede limitarse a reproducir estas desigualdades, es decir “a dejar las cosas como están”, dado que puede y debe ser un instrumento de transformación social, que favorezca el cambio cultural y el compromiso a favor de un mundo más justo.

## Objetivo general.

Favorecer la igualdad de oportunidades fomentando la participación, la solidaridad y la cooperación entre las poblaciones, creando espacios sociales y de integración para el mejoramiento de sus capacidades sociales, mentales y físicas.

## Objetivos específicos.

- Ofrecer espacios diferentes a las ya programadas por la institución.
- Despertar interés de los hábitos saludables asociados a la actividad física, en función de sus intereses, tiempo y objetivo, se comprometa por algo que debería ser imprescindible en el día a día.

- Desarrollar actividades de salón para el mejoramiento de su capacidad cognitiva y de socialización.
- Analizar los cambios generados en todos los ámbitos psicológicos y físicos después de la implementación del programa.

## Recolección de la información.

El presente programa fue aplicado en el hogar madre Margarita, en el municipio de Génova, Quindío. Donde identificamos la población, niñas (29) en un rango de edades entre 8 y 17 años las cuales presentaban discapacidades sociales. Se encuentran internas en este lugar y en el disponen de los tres alimentos del día, mas refrigerios, clases de básica primaria y bachiller, sus horarios son de 7:00am a 12:00m, de 12:00 a 2:00 tienen su almuerzo, receso y ya luego deben realizar sus tareas escolares hasta las 4pm, y seguidamente viene el tiempo de ocio; Deben cumplir con sus obligaciones impuestas en la institución, las cuales implican su aseo personal, mantener su lugar de alojamientos y vestimentas limpias, y colaboraciones en la limpieza del sitio. En esta institución cuentan con espacios en los que pueden realizar actividad física (cancha de baloncesto y micro futbol, parque de juegos, zonas verdes) además de salones donde realizan sus clases en los que tienen video beam y amplio espacio para actividades recreativas. En ocasiones realizan salidas de campo, en compañía de un funcionario de la institución En los funcionarios encontramos profesores, psicólogos, profesores de educación física, personal de mantenimiento.

**Tabla 1**

*Tabla de la cantidad de niñas según las edades*

| Edades | Cantidad |
|---|---|
| 8 | 3 |
| 9 | 1 |
| 10 | 2 |
| 11 | 5 |
| 12 | 5 |
| 13 | 4 |
| 14 | 2 |
| 15 | 3 |
| 16 | 2 |
| 17 | 2 |

## Plan de acción.

Teniendo en cuenta su tiempo libre, entramos a intervenir dos días en la semana (martes y viernes), en el horario de 4:00Pm a 6:00Pm. Con un enfoque en actividades lúdico recreativas, involucrando la cohesión de equipo. Se caracterizan en dos grupos, el primero de 4:00 a 5:00 con las niñas en edades entre 8 a 11 años, y el segundo grupo de 5:00pm a 6:00pm con las niñas con edades entre 12 a 17 años.

En este programa se implementaron pruebas físicas (Functional Movement Screen, capacidades fisicas, test de legger…) en los que pudimos tener un valor aproximado de sus capacidades y condiciones para realizar actividades.

Con el enfoque lúdico recreativo del programa aplicado en el Hogar Madre Margarita se incluyó actividades de salón, competitivas, intelectuales, gincanas, artísticas y cohesión de equipo entre otras; en este periodo general de intervención de 4 semanas se aplicó etapa de acondicionamiento y por medio de las actividades mencionadas anteriormente desarrollar sus capacidades condicionales, coordinativas, sociales a través de estas actividades físicas recreativas.

Ya que este podría definirse como un grupo homogéneo (en genero) gracias a que su población es toda femenina, realizamos ejercicios con un poco más de confianza, primeramente, haríamos una etapa inicial con juegos lúdicos o pre deportivos, dependiendo del tipo de actividad que se vaya a realizar.

**Figura 1**

*Periodización del programa Actividad Física E Inclusión en el Hogar Madre Margarita.*

PLANIFICACIÓN

| Periodizacion programa AFEI Hogar Madre Margarita | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *población* | 8-11 años | | | |
| *mesociclo* | septiembre | | | |
| *micro ciclos* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *fecha de inicio* | 6 | 13 | 20 | 27 |
| *final micro ciclo* | 12 | 19 | 26 | 3 |
| *periodo* | preparatorio | | | |
| *etapa* | acondicionamiento | | | |
| *frecuencia* | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *escala Borg* | 1 | 1 | 1 | X |
| | X | X | 2 | 2 |
| | 3 | 3 | X | 3 |
| *min x sesion* | 60 | 60 | 60 | 60 |
| *min x micro ciclo* | 120 | 120 | 120 | 120 |
| *min x mesociclo* | 480 | | | |
| *Componentes de la carga* | | | | |
| *pruebas fisicas* | X | | | |
| *predeportivos* | | X | X | |
| *actividades artisticas* | | | | X |
| *ludica y recreación* | X | X | X | |
| *flexibilidad* | X | | | |
| *sensibilizacion, talleres* | X | | | X |
| *circuicos de ejercicios* | | | X | |
| *competitivos* | | X | X | |
| *resistencia* | X | X | | |
| *fuerza* | X | | | |
| *Salidas de campo* | | | X | X |

PLANIFICACIÓN

| Periodizacion programa AFEI Hogar Madre Margarita | | | | |
|---|---|---|---|---|
| *población* | 12-17 años | | | |
| *mesociclo* | septiembre | | | |
| *micro ciclos* | 1 | 2 | 3 | 4 |
| *fecha de inicio* | 6 | 13 | 20 | 27 |
| *final micro ciclo* | 12 | 19 | 26 | 3 |
| *periodo* | preparatorio | | | |
| *etapa* | acondicionamiento | | | |
| *frecuencia* | 2 | 2 | 2 | 2 |
| *escala Borg* | 1 | 1 | 1 | X |
| | X | 2 | 2 | 2 |
| | 3 | X | X | 3 |
| *min x sesion* | 60 | 60 | 60 | 60 |
| *min x micro ciclo* | 120 | 120 | 120 | 120 |
| *min x mesociclo* | 480 | | | |
| *Componentes de la carga* | | | | |
| *pruebas fisicas* | X | | | |
| *predeportivos* | | X | X | |
| *actividades artisticas* | | | | X |
| *ludica y recreación* | X | X | X | |
| *flexibilidad* | X | | | |
| *sensibilizacion, talleres* | X | | | X |
| *circuicos de ejercicios* | | | X | |
| *competitivos* | | X | X | |
| *resistencia* | X | X | | |
| *fuerza* | X | | | |
| *Salidas de campo* | | | X | X |

**Figura 2**

*Cronograma de actividades del programa Actividad Física e Inclusión aplicado en el Hogar Madre Margarita*

| | Actividad | Población | Fecha | Materiales | Responsables |
|---|---|---|---|---|---|
| CRONOGRAMA | Presentación a la población a intervenir, primero realizando una charla para dar a conocer la importancia del programa de actividad física e inclusión. Seguido de esta se realiza una actividad recreativa para conocer a las niñas del Hogar Madre Margarita llamada "Nombre bomba" | 12-17 años | 7/09/2021 | 18hojas/ 18 lapiceros/ 4 bombas | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | se realiza cuestionario sobre habitos, tipo de actividad fisca que realizan,y otras preguntas relacionadas. Activacion dinamica los aros musicales. Pruebas físicas( test de legger,test de wells, test de salto sin impulso, test de abdominales 30''). ejercicios de respiracion y estiramiento | 12-17 años | 10/09/2021 | 18encuestas/ 17 aros/ audio con el protocolo del test de legger/ metro/ cajon/ colchoneta/ cronometro | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | Se realiza un rompe hielos "encuentro a través de los objetos". actividad cuatro esquinas y predeportivos de balon mano. vuelta a la calma | 12-17 años | 14/09/2021 | objetos que lleven/ 2 balones/ 4 conos | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | se realiza una activación dinamica "lleva en linea y variantes". Se divide el grupo en 2 y se forman equipos, circuitos de competencias. Vuelta a la calma | 12-17 años | 17/09/2021 | 6 conos/ 4 aros/ 4 pimpones/ 2 balones | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | salida de campo | 12-17 años | 21/09/2021 | hidratacion | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | se realiza dinamica "ir con los ojos vendados". Circuito de ejercicios donde desarrollen destrezas, capacidades fisicas. Vuelta a la calma | 12-17 años | 24/09/2021 | 2 venda para ojos/ 8 aros/ 10 conos/ 4 estacas/ lazos/ 4 platos plasticos | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | se realiza dinamica "ensalada de frutas". Dinamica dibujo descompuesto. Pintar cartelera | 12-17 años | | 18 sillas/ hojas/ lapiz/ | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |
| | salida de campo | 12-17 años | | hidratacion | Jhon A. Escobar Soto, Yili O. Criollo Montenegro |

**Figura 3**

*Formato de sesiones*

| ***Unidad de trabajo*** | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Nombre** | Jhon Alexander Escobar Soto, Yili Oriana Criollo Montenegro | | | | | | |
| **Fecha** | 10 septiembre 2021 | | | | | | |
| **Poblacion** | 12-17 años | | | | | | |
| **Objetivo general** | conocer sus capacidades motrices | | | | | | |
| **Tipo de sesion** | aprendizaje o perfeccionamiento y valoración | | | | | | |
| **Periodo** | General | | | | | | |
| **Etapa** | Acondicionamiento | | | | | | |
| **Lugar** | Genova Quindio Hogar Madre Margarita | | | | | | |
| | | | | | | | |
| **Unidad:** Test Fisicos | | | **Tema:** Capacidades motrices | | | | |
| **Indicadores de logro** | **Actitudinal** | | Al realizar el test se analiza el desempeño, cualidades, actitudes con el que desarrolan la prueba | | | | |
| | **Conceptual** | | | | | | |
| | **Procedimental** | | | | | | |
| | **Descripcion** | | **Densidades** | | | **materiales** | **tiempo total** |
| **Fase inicial** | iniciamos con un rompe hielos con movilidad articular y activación llamado "hoops musicalized" que consiste en ubicar aros en el suelo de la cancha de micro, y ritmo de la cancion se desplazaran como se indique por quien esta dirigiendo la actividad, cuando la cancion se pause correran a ubicarse en un aro, la persona que quede sin aro hara una actividad extra guiada por la otra persona que esta dirigiendo el calentamiento especifico para la siguiente prueba. | | ronda | descripcion | densidad | 17 aros | 10 min |
| | | | 1 | se desplazan caminando | 1'ejecucion/30" descanso | | |
| | | | 2 | se desplazan caminando elevando los brazos y haciendo circulos | 1' ejec/ 30" des. | | |
| | | | 3 | se desplazan lateralmente a un ritmo moderado | 1' ejec/ 30" des. | | |
| | | | 4 | se desplazando con flexion de cadera | 1' ejec/ 30" des | | |
| | | | 5 | se desplazan elevando rodillas de forma | 1' ejec/ 30" des | | |
| | | | 6 | se desplazan saltando | 1' ejec/ 30 des | | |
| **Fase central** | Seguido de la actividación, se procede luego a realizar el trabajo central de la sesión, se les socializa la prueba a realizar. el 1er test sera Functional Movement Screen donde se avaluara su movilidad, estabilidad, flexibilidad, control motor...Se desarrolla de manera individual hasta que todas relicen el primer ejercicio se podra pasar al siguiente. El grupo son de niñas 18 y se dividio en 2 a cada responsable para mayor rapidez y visualizar mejor cada una. luego se realizara 4 pruebas de capacidades fisicas: **flexibilidad** (Test de Well) **Fuerza explosiva tren inferior** (Test de salto largo sin impulso) **Fuerza-resistencia dinamica** (Test de de abdominales 30") **Resistencia aerobica** ( Test de Legger). Para la ultima prueba ( Test de legger) se inicio haciendo una activacion dinamica del cuerpo haciendo énfasis en el tren inferior, posterior a esto se realiza el caletamiento especifico que consta de movimientos de desplazamiento en trayectos cortos con cambios de velocidad y dirección. | | ya que son test de capacidades, cada avaluada se calificara individual según su rendimiento. | | | 2 bastones 2 metros 2 colchonetas 2 cronometros audio con el protocolo del test de legger | 50 min |
| **Fase final** | Para la vuelta la calma realizamos actividades de frecuencia de intensidad baja en los cuales se haran estiramientos de los musculoos para disminuir la rigidez del mismo, contrarrestar el agotamiento y cansancio que viene después de que el cuerpo este relajado y vuelva a su temperatura normal. Estos ejercicios fueron: estocada con giro, estiramiento en sentadilla, estiramiento de cuadriceps de pie, rodilla al pecho, flexion hacia adelante sentado y postura del perro boca abajo | | 30 "sostenido en la posicion de estiramiento en cada uno de estos | | | colchoneta | 5 minutos |

## Evidencias de la actividad

### Evidencias fotográficas

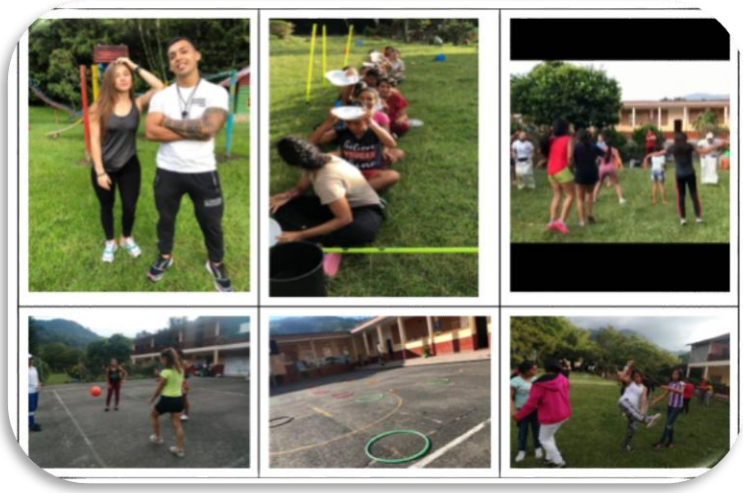
**Figura 4.**

*Imágenes de los primeros días donde se hizo reconocimiento del lugar, presentación con las niñas a intervenir y actividades dinámicas, cuestionarios y test.*



**Figura 5**

*actividades lúdicas, recreativas, de integración y socialización en equipo. tales como gincanas, lleva en línea, ensaladas de frutas, entre otras. Siempre con el acompañamiento y guía de los instructores que dirigen estas mismas.*



**Enlaces de videos**

*Gincana, circuito de competencias donde desarrollaron capacidades fisicas, habilidades y destrezas*

https://youtube.com/watch?v=qzdoaEw5Oxo&feature=share

*rompe hielos, para iniciar la sesión y por medio de la actividad lúdica recreativa realizar activación o entrada en calor del cuerpo.*

https://youtu.be/cYtDXIr2l7s

## Análisis de la encuesta

**¿Hacen actividad física programada?**

En esta encuesta podemos evidenciar que las niñas del hogar madre margarita no realizan una actividad física programada.

Hay una razón principal por las cual no hacen ejercicio:

Es porque en la institución donde están no hay programas de actividad física

**Actividades físicas favoritas**

Los deportes o actividades más practicados son los deportes en equipo (microfútbol, basquetbol, etc), seguido de actividades de lúdica y recreación y en último lugar de preferencias está bailar

**Razón por la que practican ejercicio o actividad física programada.**

En primer lugar, realizan actividad física programada por lúdica y recreación, segundo lugar porque les ayuda y reduce la intensidad de emociones negativas.

**Las principales razones por las cuales hacen ejercicio**

según la opinión de las encuestadas, es en primer lugar por pereza y falta de motivación, en segundo por falta de Programas de actividad física.

esto a pesar de que todos los encuestados dijeron tener un espacio para ejercitarse.

**que realizan en el tiempo libre**

manifiestan que tiene entre 2 y 3 horas libres, y en ese tiempo en primer lugar les gusta escuchar música, y compartir con sus amigas, y en último lugar de preferencia leer.

## Resultados de las encuestas

**Figura 6**

*Encuesta preguntas 1 y 2 y su tabulación*

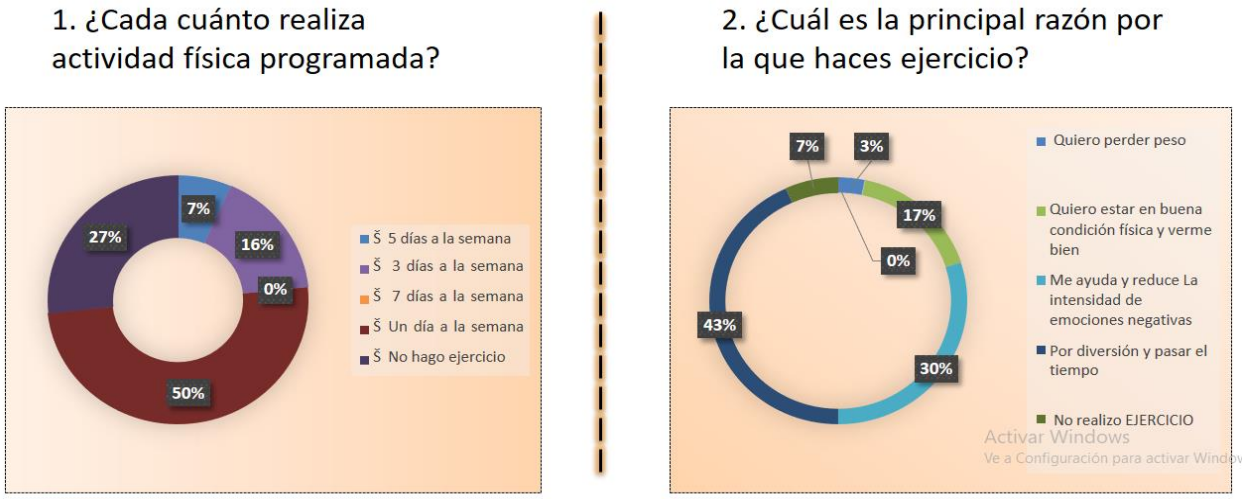



**Figura 7**

*Encuesta preguntas 3 y 4 y su tabulación*

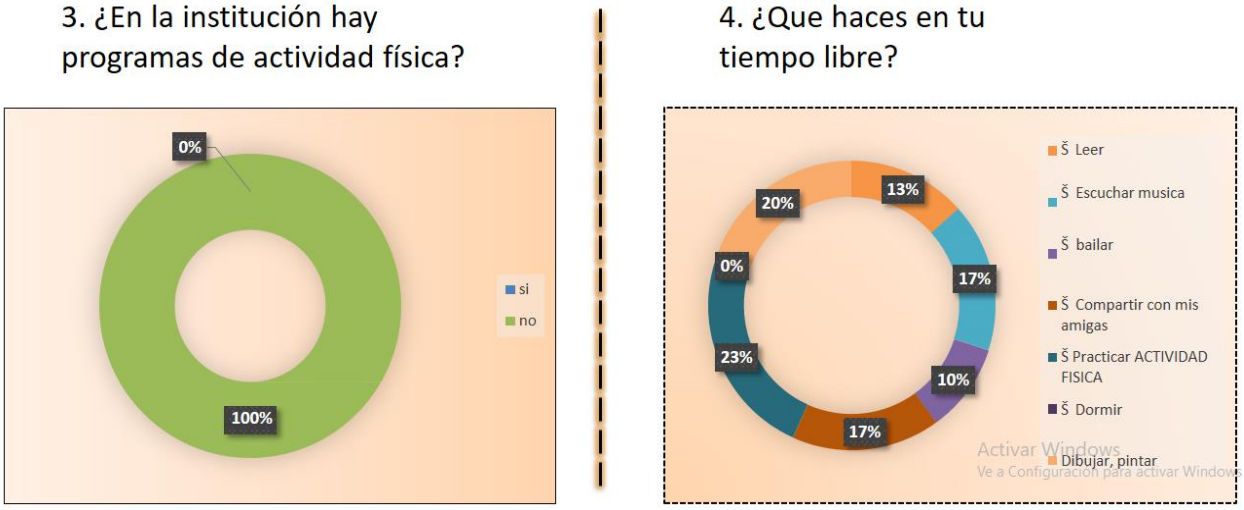


**Figura 8**

*Encuesta preguntas 5 y 6 y su tabulación*

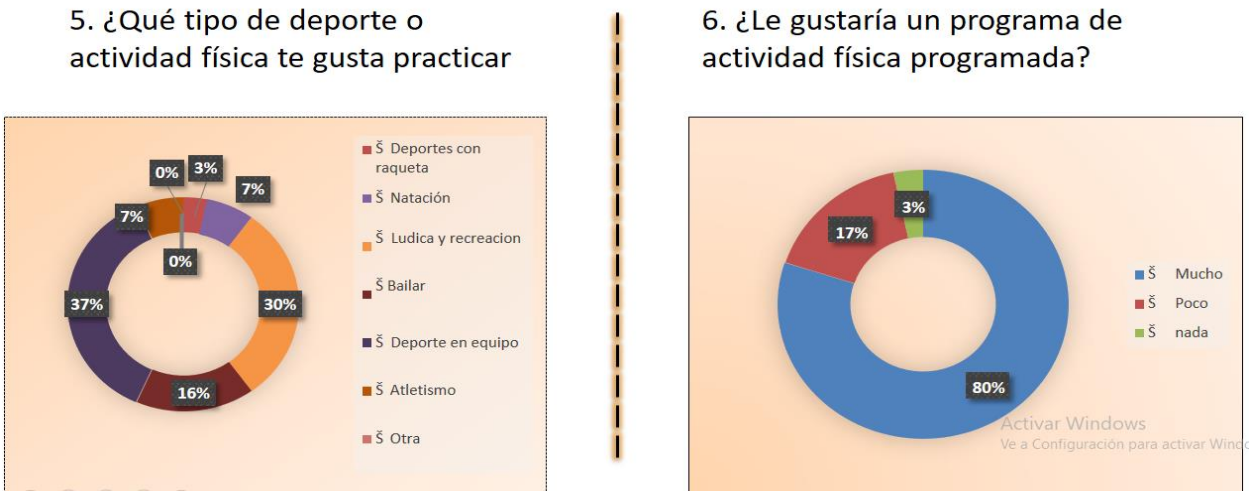



**Figura 9**

*Encuestas preguntas 7 y 8 y su tabulación*

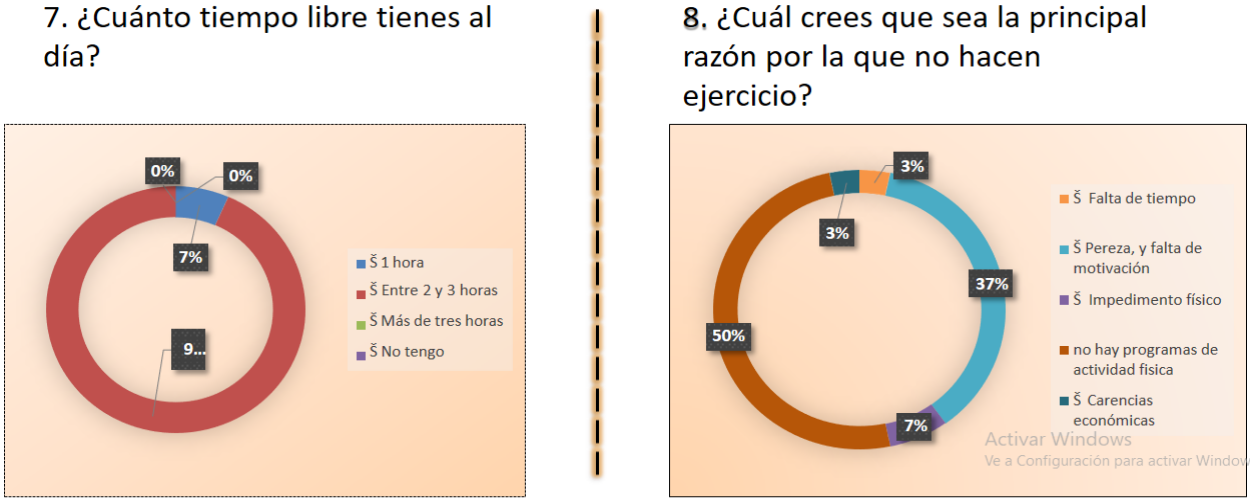
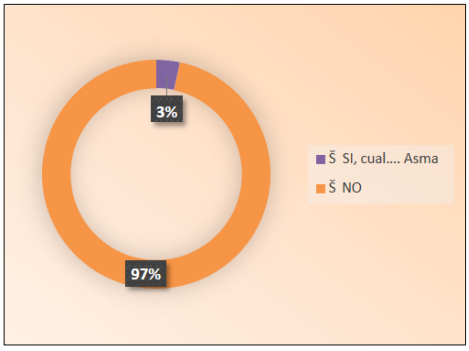


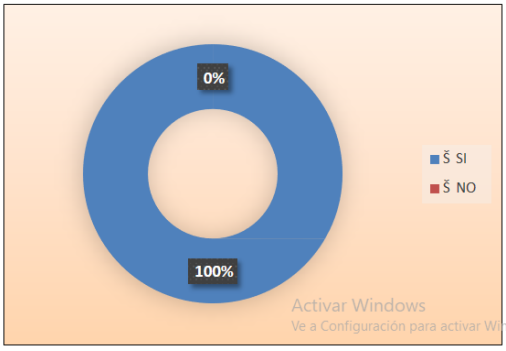
**Figura 10**

Encuestas preguntas 9 y 10 y su tabulación

9. ¿Tiene alguna enfermedad no transmisible?




10. ¿En la institución donde estas hay espacio para realizar actividad física programada?



## Referencias bibliográficas

Ley 181 de 1995 aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.” Enero 18 de 1995

Constitución política de Colombia (Const) art 52. 4 de julio de 1991 (Colombia)

Garcia, R.A, Fernandez, M.A 2005 La inclusión para las personas con discapacidad: entre la igualdad y la diferencia. http://wwww.repositoriocdpd.net:8080/bitstream/handle/123456789/627/Art_GarciaRuizAS_InclusionPersonasDiscapacidad_2005.pdf?sequence=1

**CAPACITACION ESTADISTICA GRUPO DE INVESTIGACION**

ENLACE ESTADISTICA

PRESENTACIONES:
https://drive.google.com/drive/folders/14F4sSEUBa7Jgn3MVVAu3TM45krrHB6qM?usp=sharing

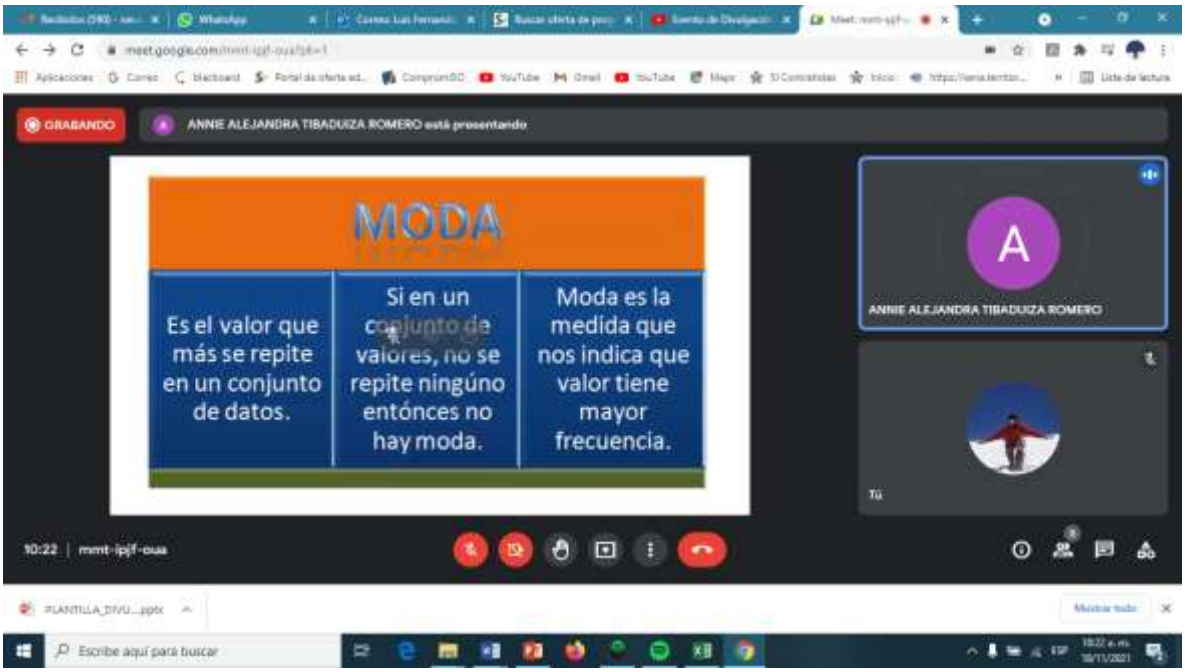
GRABACIONES DE LOS ENCUENTROS:

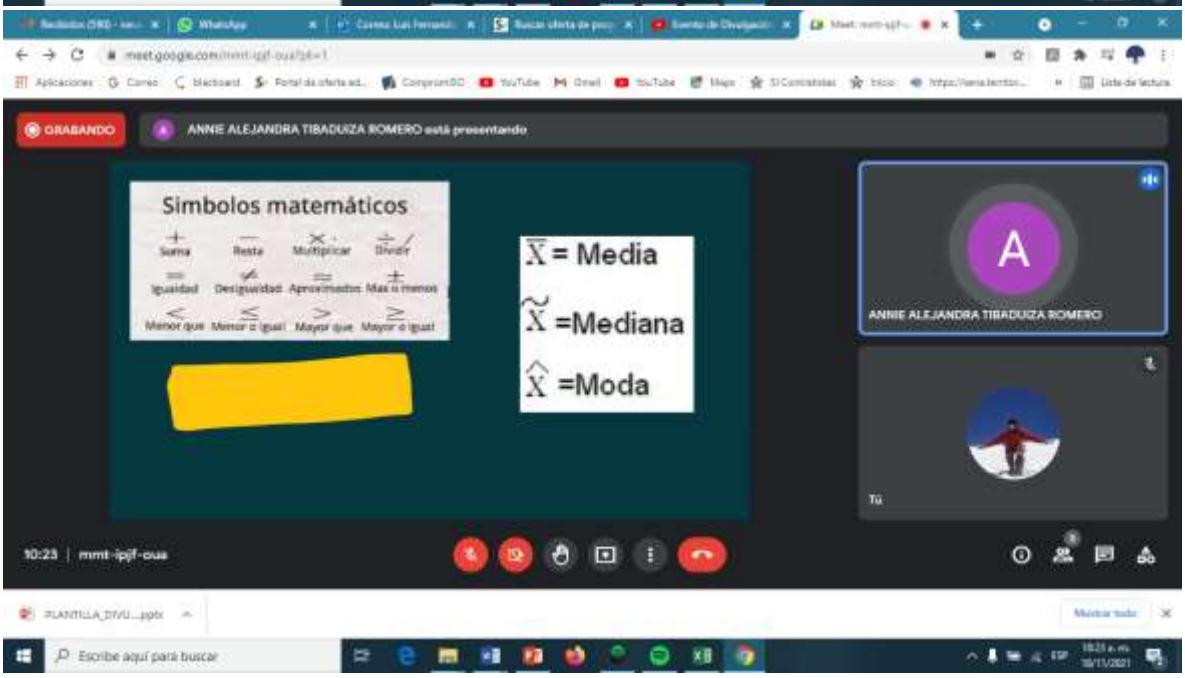
https://drive.google.com/drive/folders/1yNnWBVzigQ_cglGoKsKUYFfrXO2PWPwa?usp=sharing

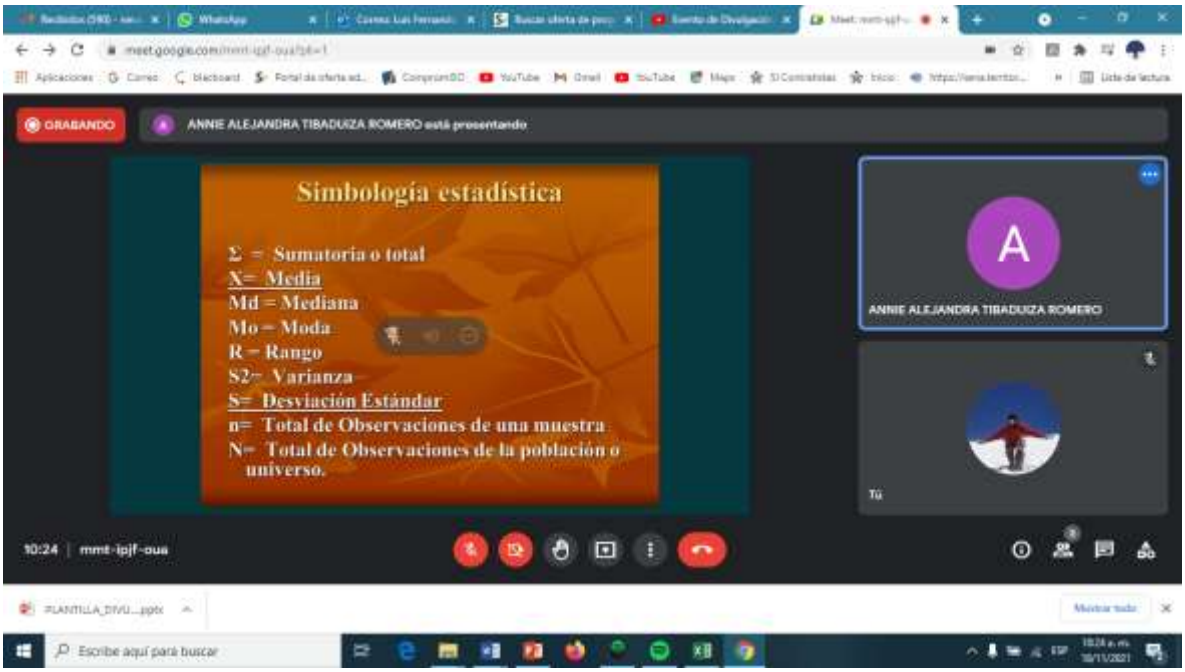
: https://meet.google.com/mmt-ipjf-oua

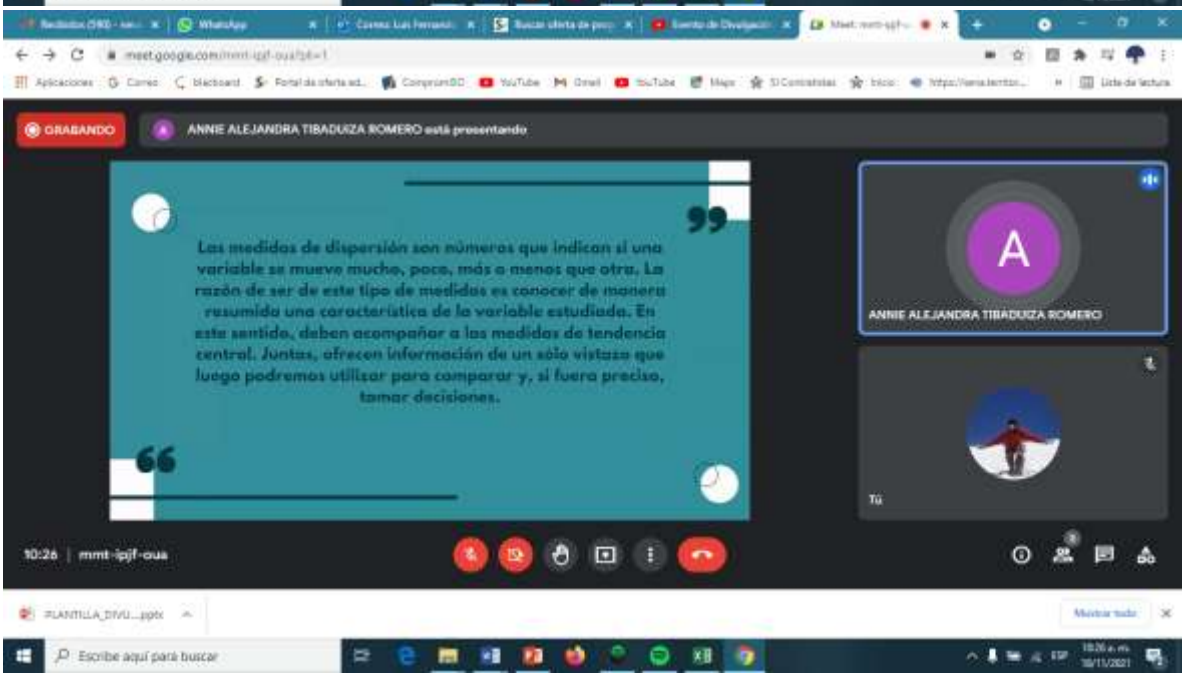
MATERIAL DE LAS LECTURAS:

https://drive.google.com/drive/folders/1bK1Z0erbgRgGTmIFLVn1Ypp2ugNErn2A?usp=sharing

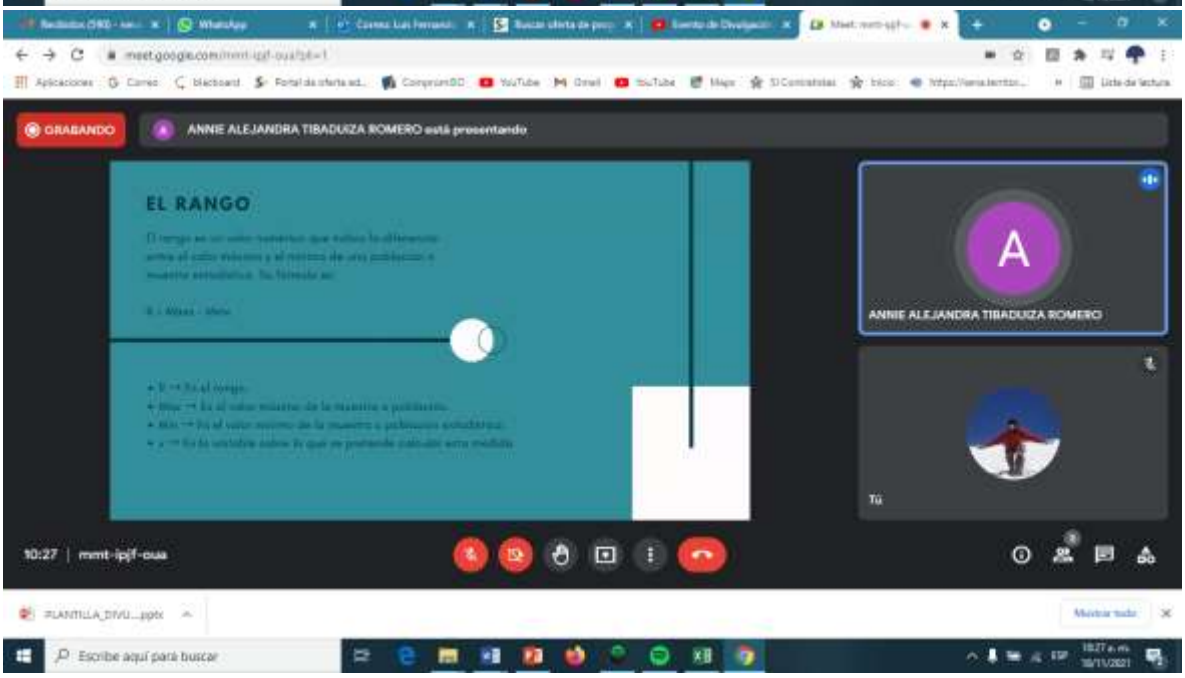

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
MODA
Es el valor que más se repite en un conjunto de datos.
Si en un conjunto de valores, no se repite ningúno entónces no hay moda.
Moda es la medida que nos indica que valor tiene mayor frecuencia.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:22 | mmt-ipjf-oua

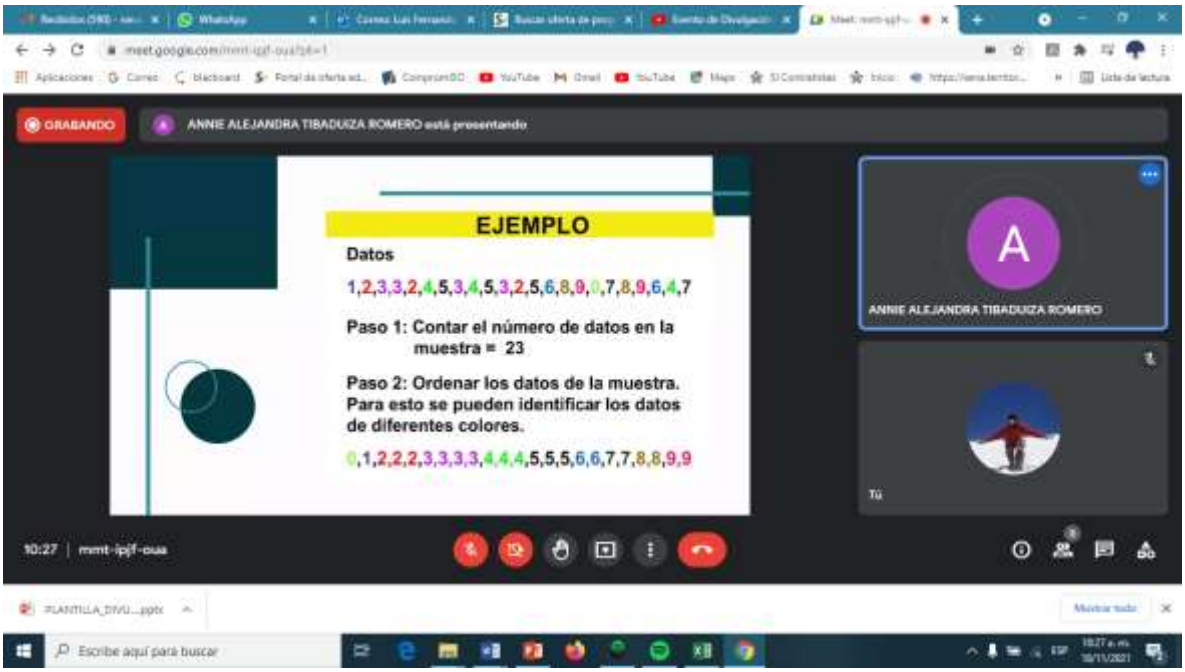

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Simbolos matemáticos
Suma
Resta
Multiplicar
Dividir
Igualdad
Desigualdad
Aproximados
Mas o menos
Menor que
Menor o igual
Mayor que
Mayor o igual
$\overline{X}$ = Media
$\tilde{X}$ =Mediana
$\hat{X}$ =Moda
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:23 | mmt-ipjf-oua

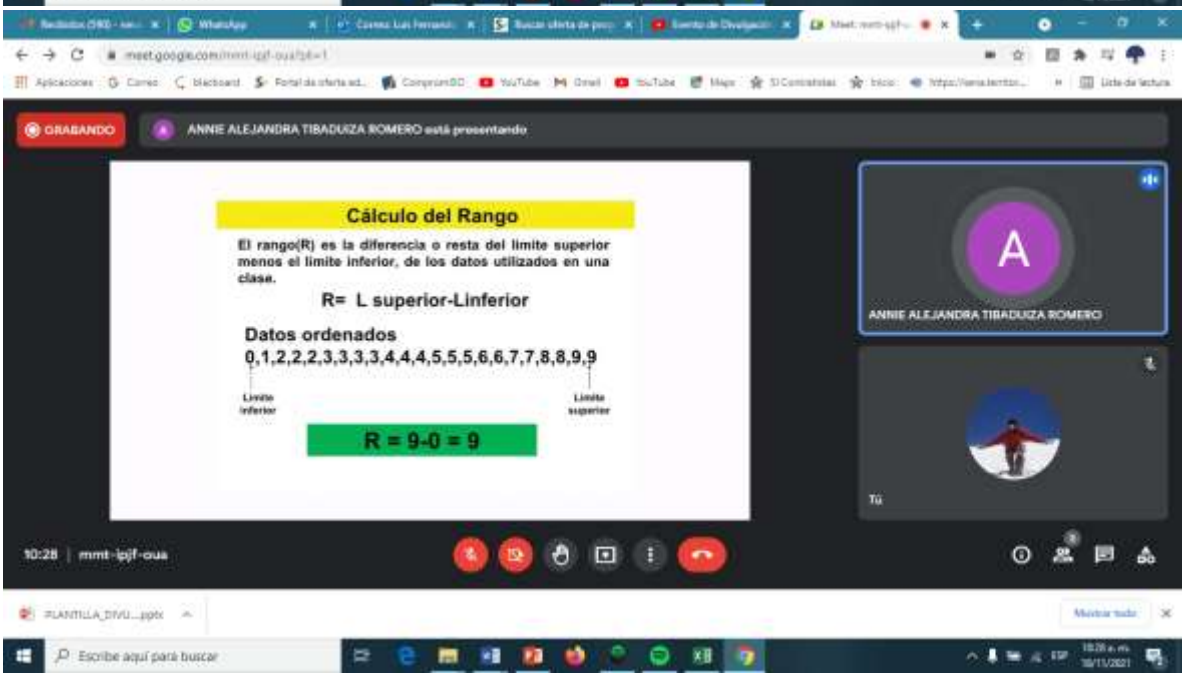

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Simbología estadística
Σ = Sumatoria o total
X= Media
Md = Mediana
Mo = Moda
R = Rango
S2= Varianza
S= Desviación Estándar
n= Total de Observaciones de una muestra
N= Total de Observaciones de la población o universo.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:24 | mmt-ipjf-oua

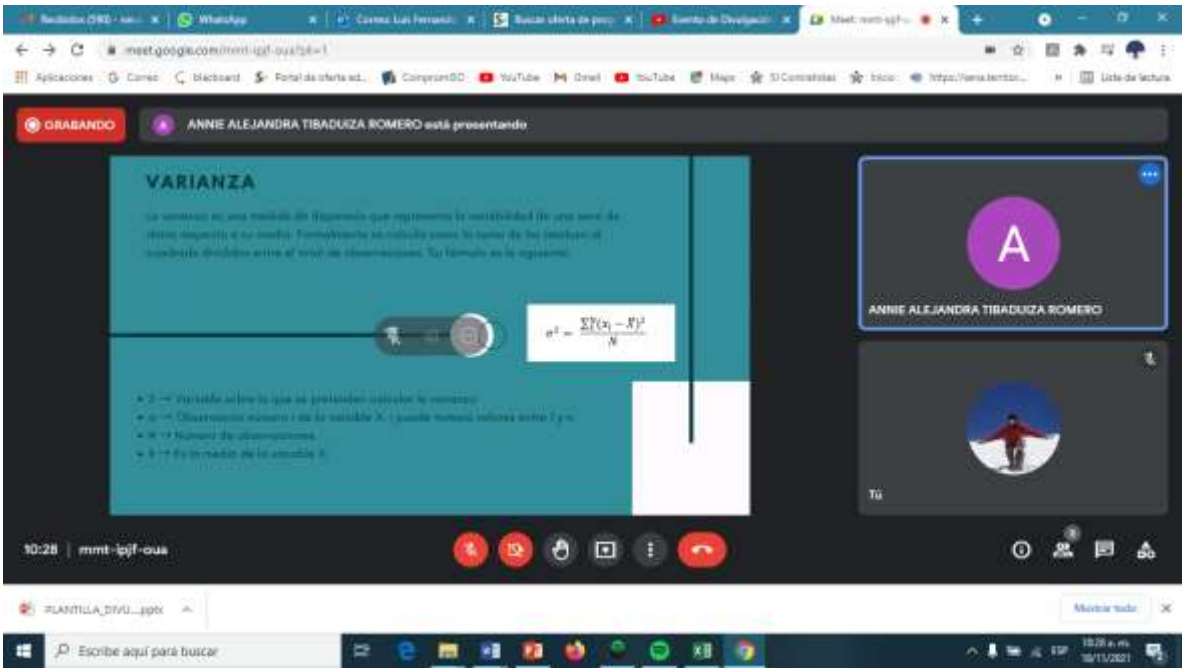

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Las medidas de dispersión son números que indican si una variable se mueve mucho, poco, más o menos que otra. La razón de ser de este tipo de medidas es conocer de manera resumida una característica de la variable estudiada. En este sentido, deben acompañar a las medidas de tendencia central. Juntas, ofrecen información de un sólo vistazo que luego podremos utilizar para comparar y, si fuera preciso, tomar decisiones.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:26 | mmt-ipjf-oua

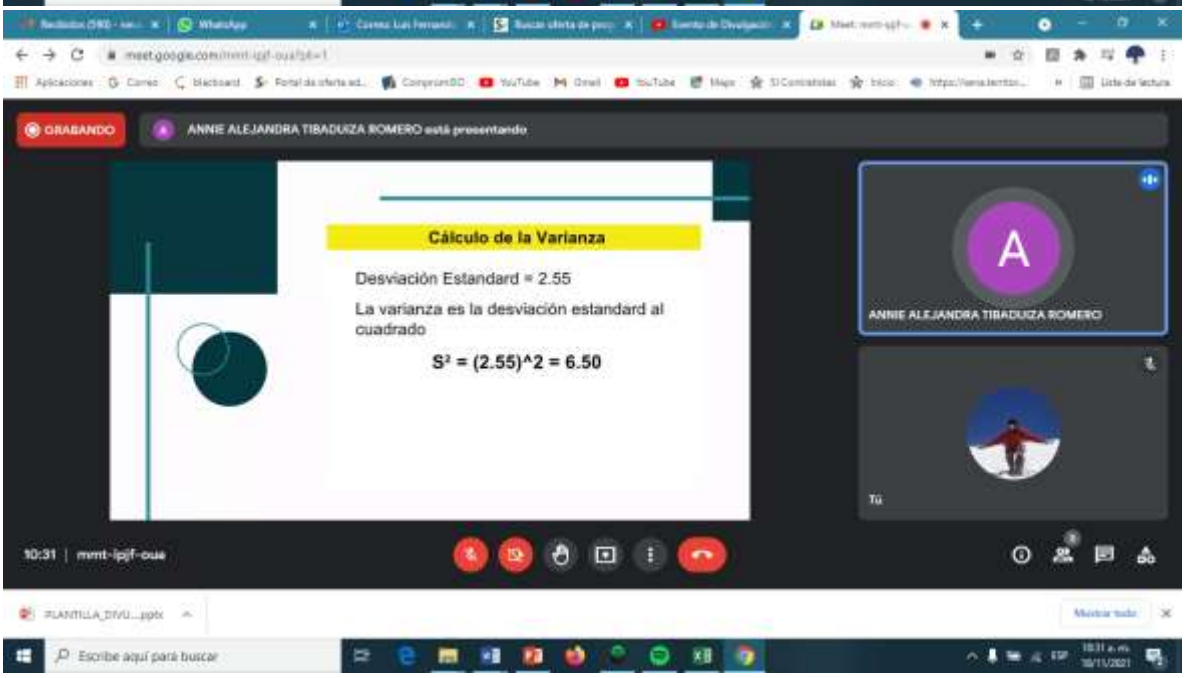

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
LAS MEDIDAS DE DISPERSIÓN MÁS CONOCIDAS SON:
El rango
La varianza
La desviación típica
El coeficiente de variación
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:26 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
EL RANGO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:27 | mmt-ipjf-oua

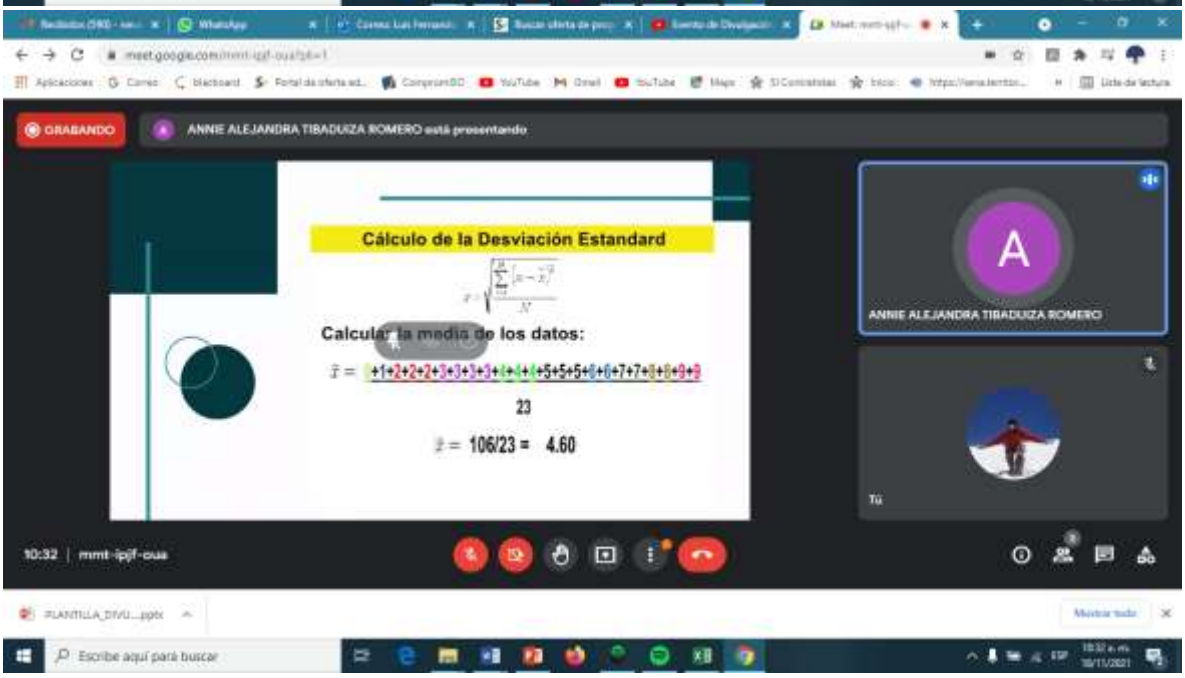

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
EJEMPLO
Datos
1,2,3,3,2,4,5,3,4,5,3,2,5,6,8,9,0,7,8,9,6,4,7
Paso 1: Contar el número de datos en la muestra = 23
Paso 2: Ordenar los datos de la muestra. Para esto se pueden identificar los datos de diferentes colores.
0,1,2,2,2,3,3,3,3,4,4,4,5,5,5,6,6,7,7,8,8,9,9
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:27 | mmt-ipjf-oua

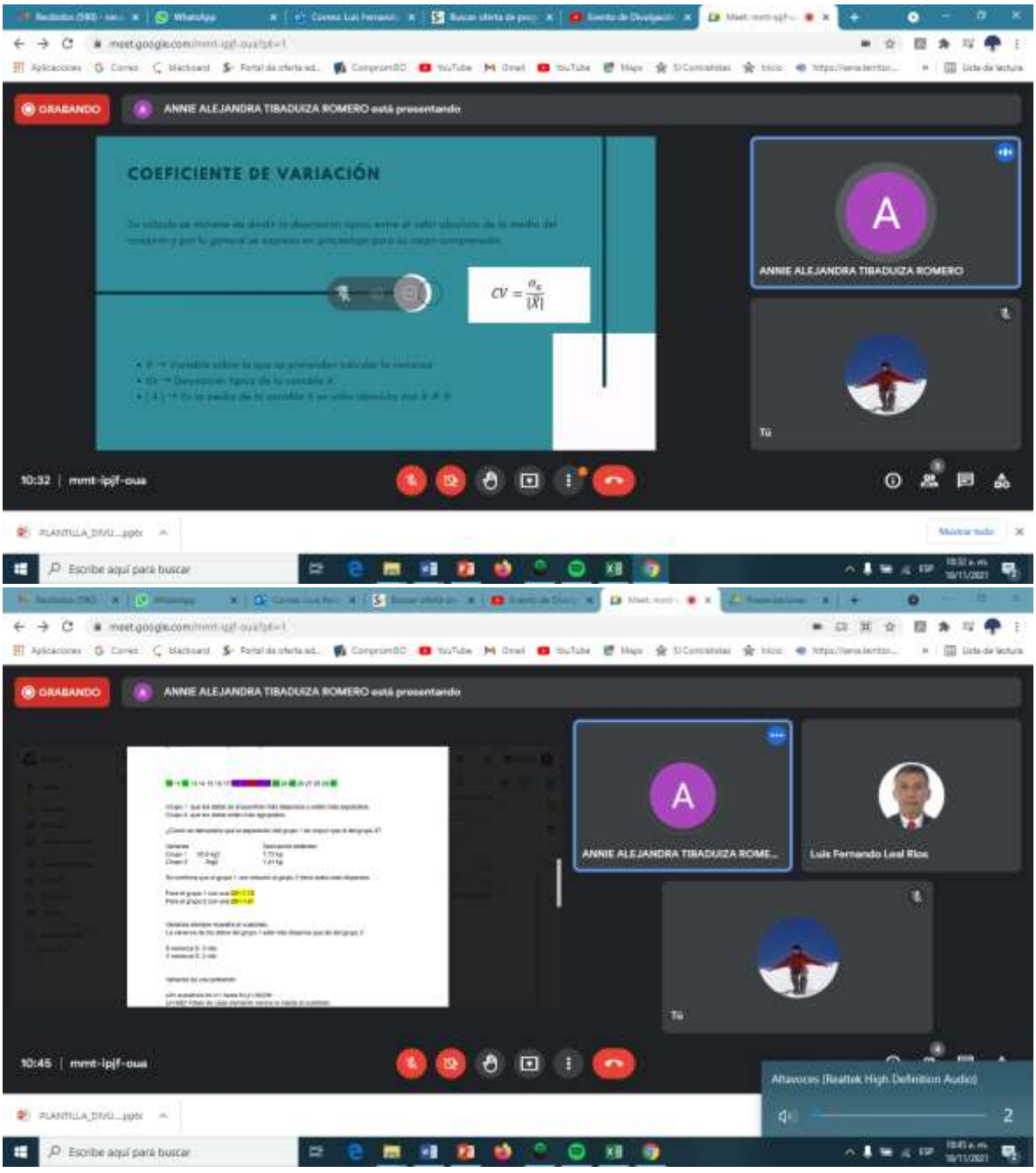

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Cálculo del Rango
El rango(R) es la diferencia o resta del limite superior menos el limite inferior, de los datos utilizados en una clase.
R= L superior-Linferior
Datos ordenados
0,1,2,2,2,3,3,3,3,4,4,4,5,5,5,6,6,7,7,8,8,9,9
Limite inferior
Limite superior
R = 9-0 = 9
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:28 | mmt-ipjf-oua

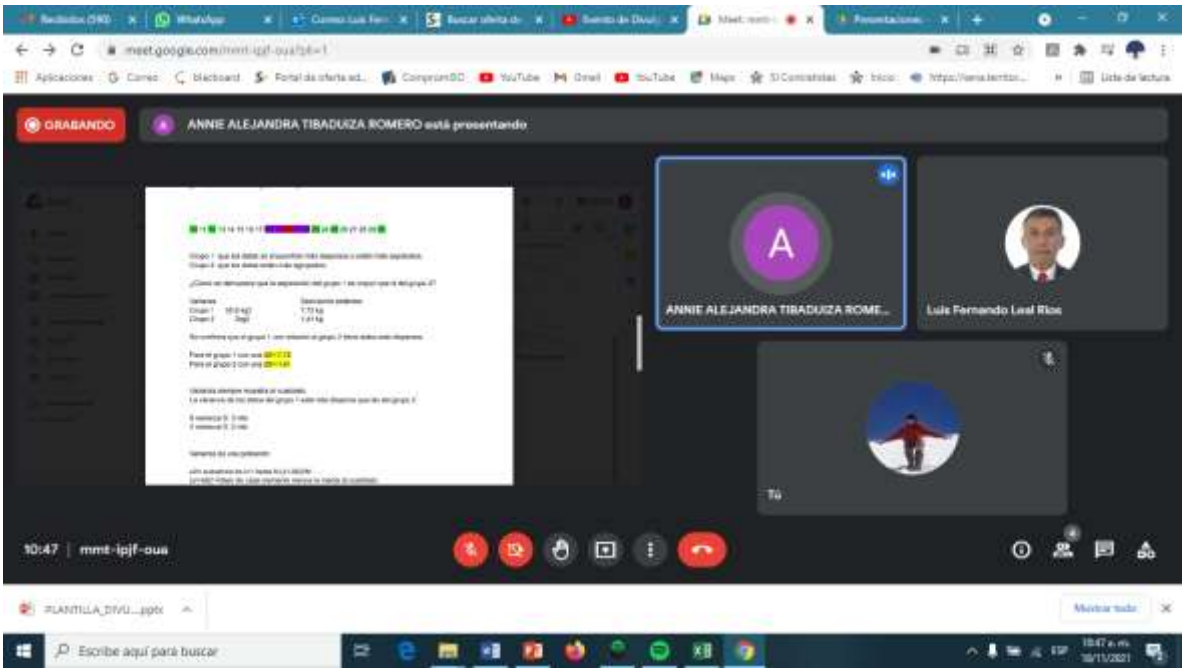

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
VARIANZA
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:28 | mmt-ipjf-oua

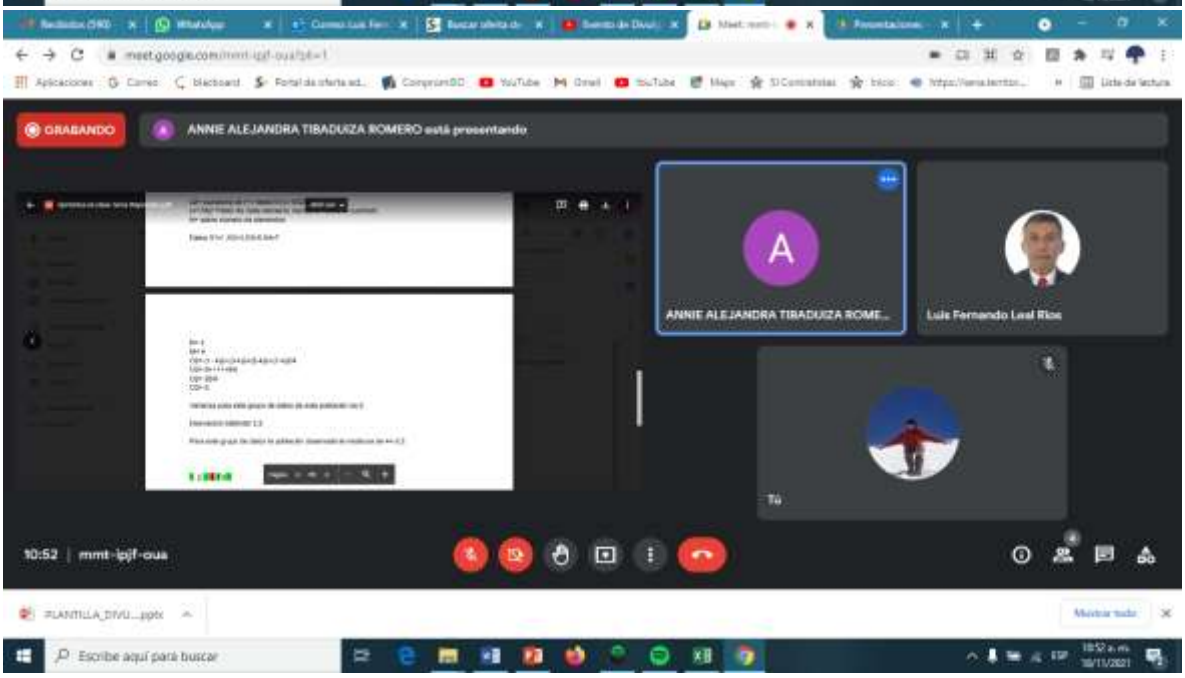

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Cálculo de la Varianza
Desviación Estandard = 2.55
La varianza es la desviación estandard al cuadrado
S² = (2.55)^2 = 6.50
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:31 | mmt-ipjf-oua

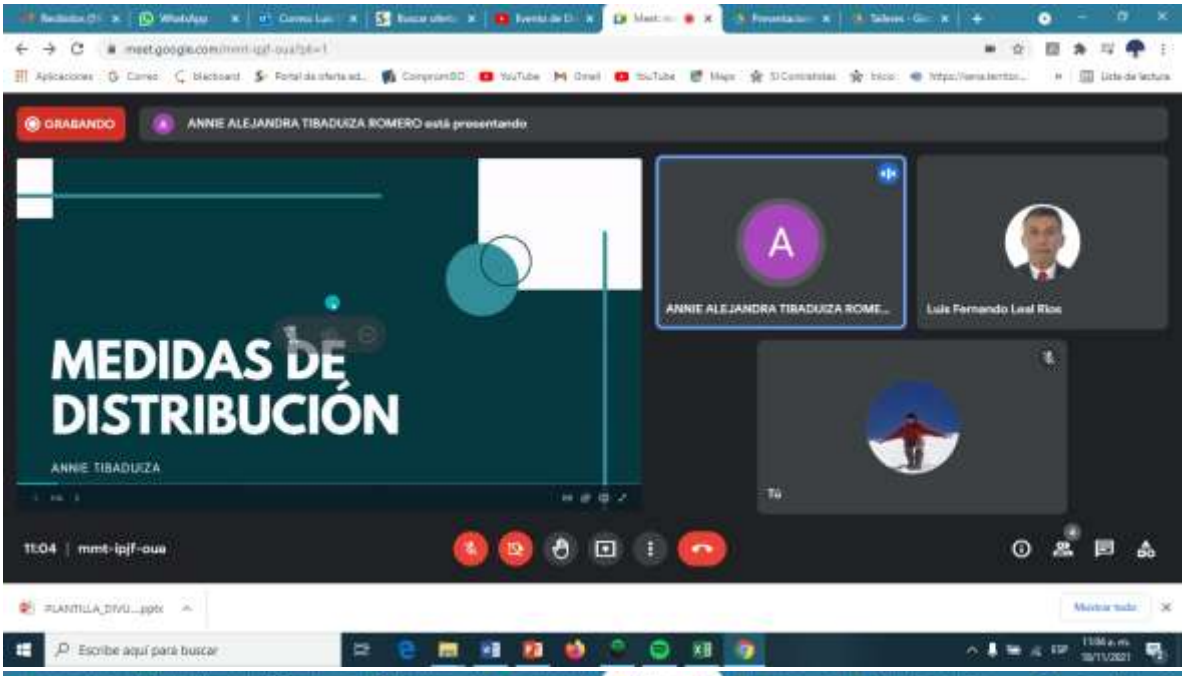

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
DESVIACIÓN TÍPICA
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:31 | mmt-ipjf-oua

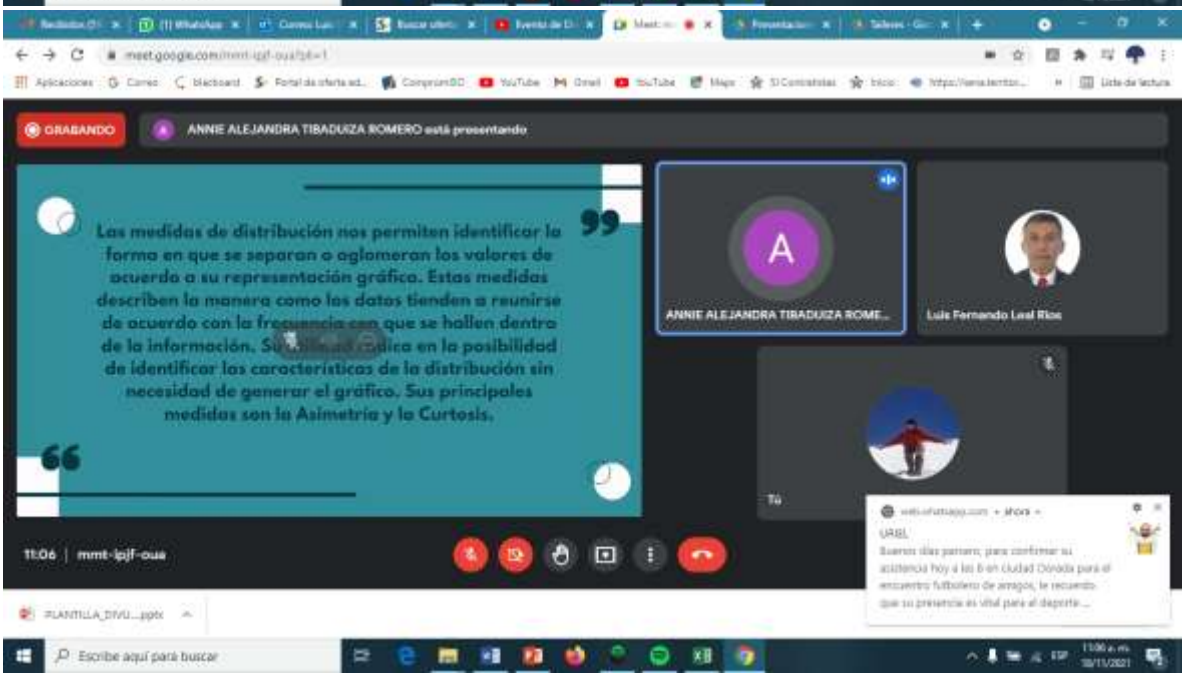

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Cálculo de la Desviación Estandard
Calcula la media de los datos:
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:32 | mmt-ipjf-oua

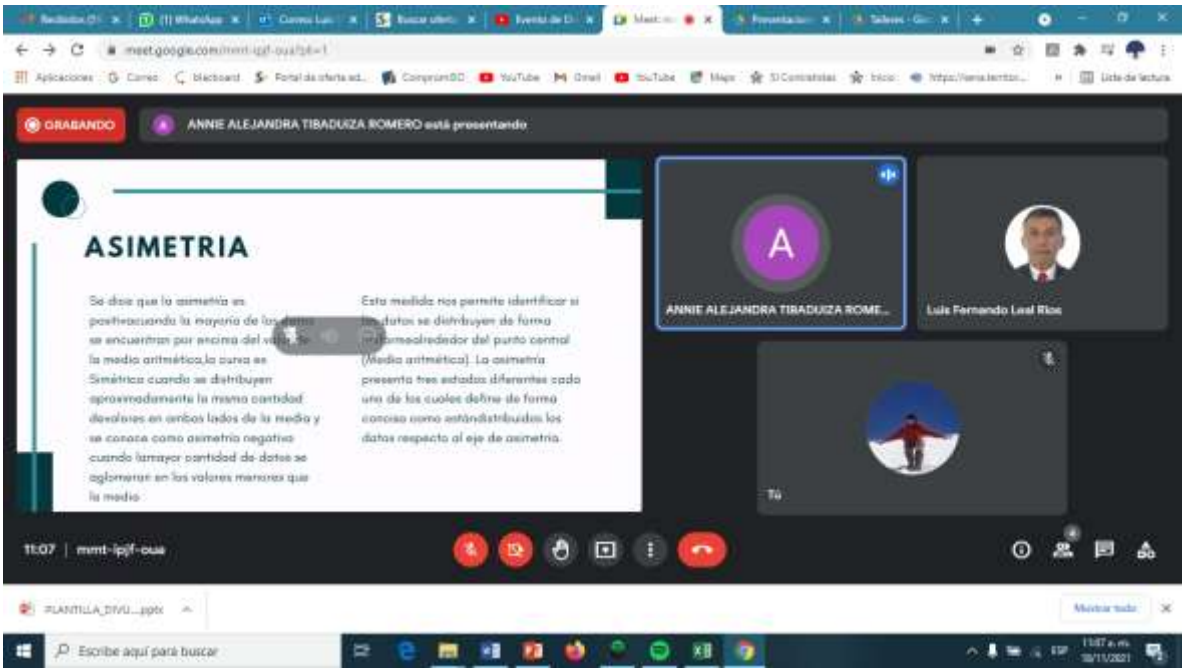

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
COEFICIENTE DE VARIACIÓN
$CV = \frac{\sigma_x}{|\bar{X}|}$
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO
Tú
10:32 | mmt-ipjf-oua
Escribe aquí para buscar
GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
10:45 | mmt-ipjf-oua
Altavoces (Realtek High Definition Audio)
Escribe aquí para buscar

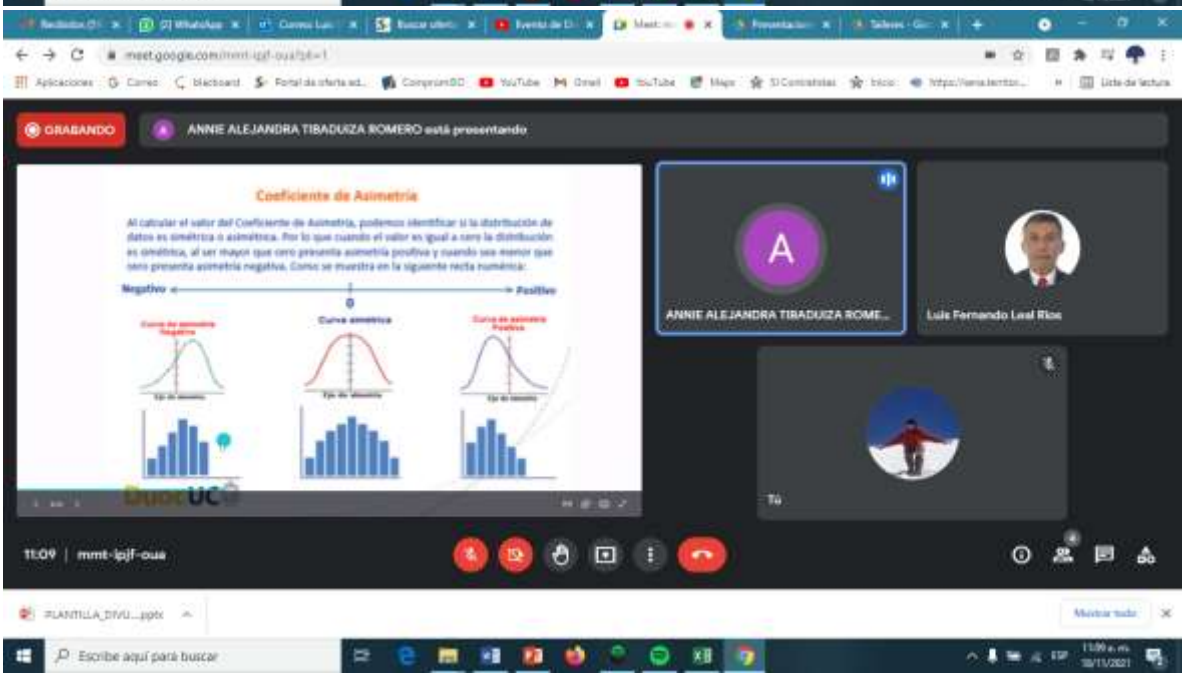

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
10:47 | mmt-ipjf-oua

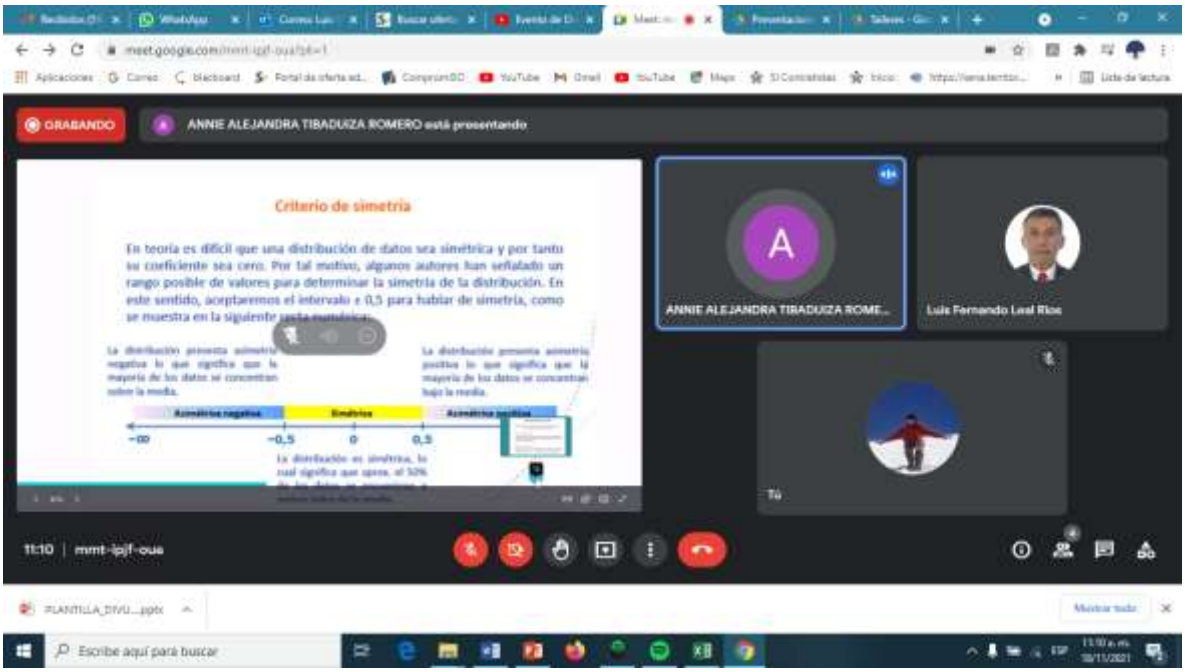

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
10:52 | mmt-ipjf-oua

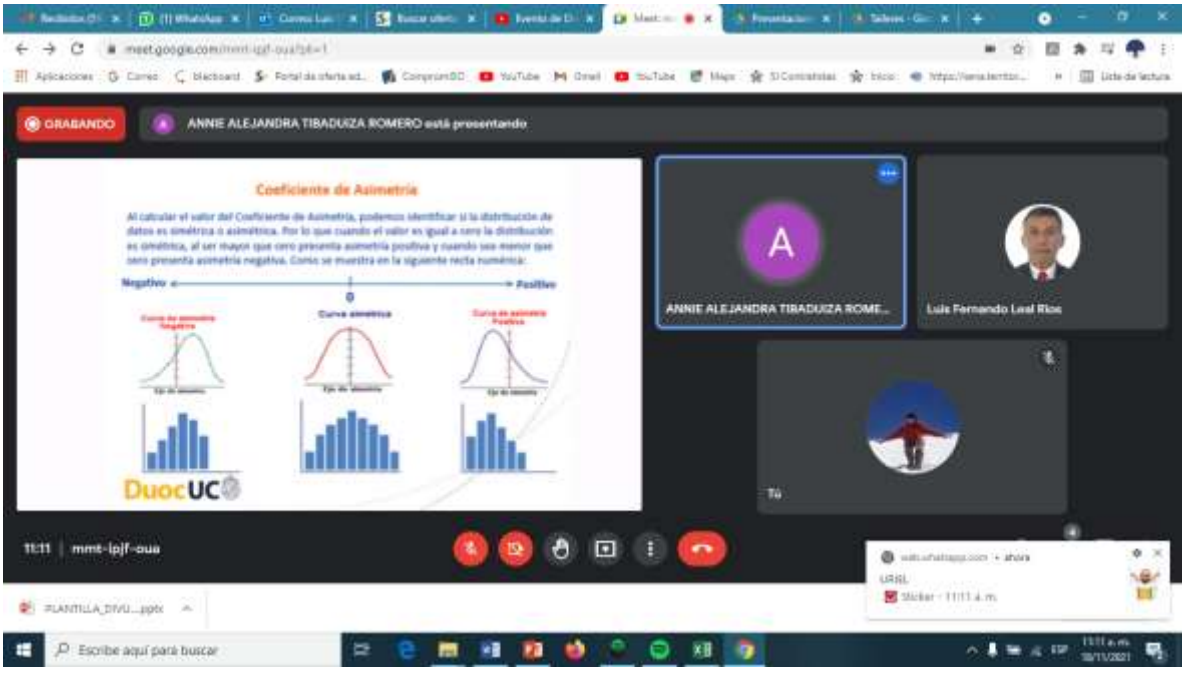

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
MEDIDAS DE DISTRIBUCIÓN
ANNIE TIBADUIZA
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:04 | mmt-ipjf-oua

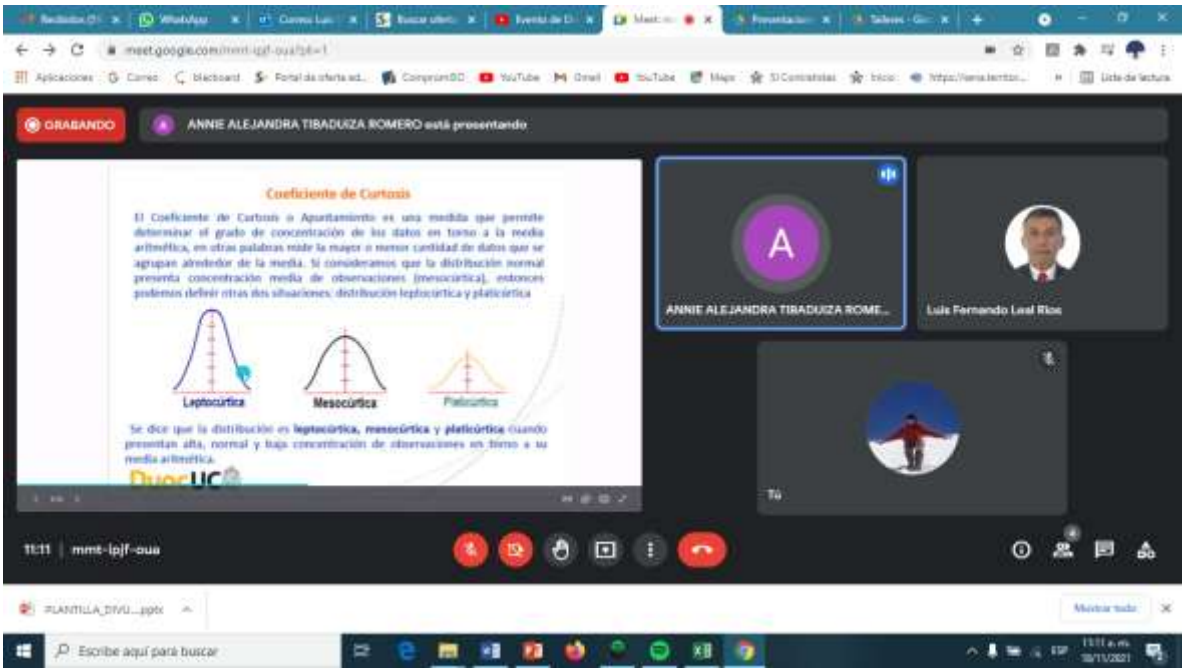

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Las medidas de distribución nos permiten identificar la forma en que se separan o aglomeran los valores de acuerdo a su representación gráfica. Estas medidas describen la manera como los datos tienden a reunirse de acuerdo con la frecuencia con que se hallen dentro de la información. Su
de identificar las características de la distribución sin necesidad de generar el gráfico. Sus principales medidas son la Asimetria y la Curtosis.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
URBL
11:06 | mmt-ipjf-oua

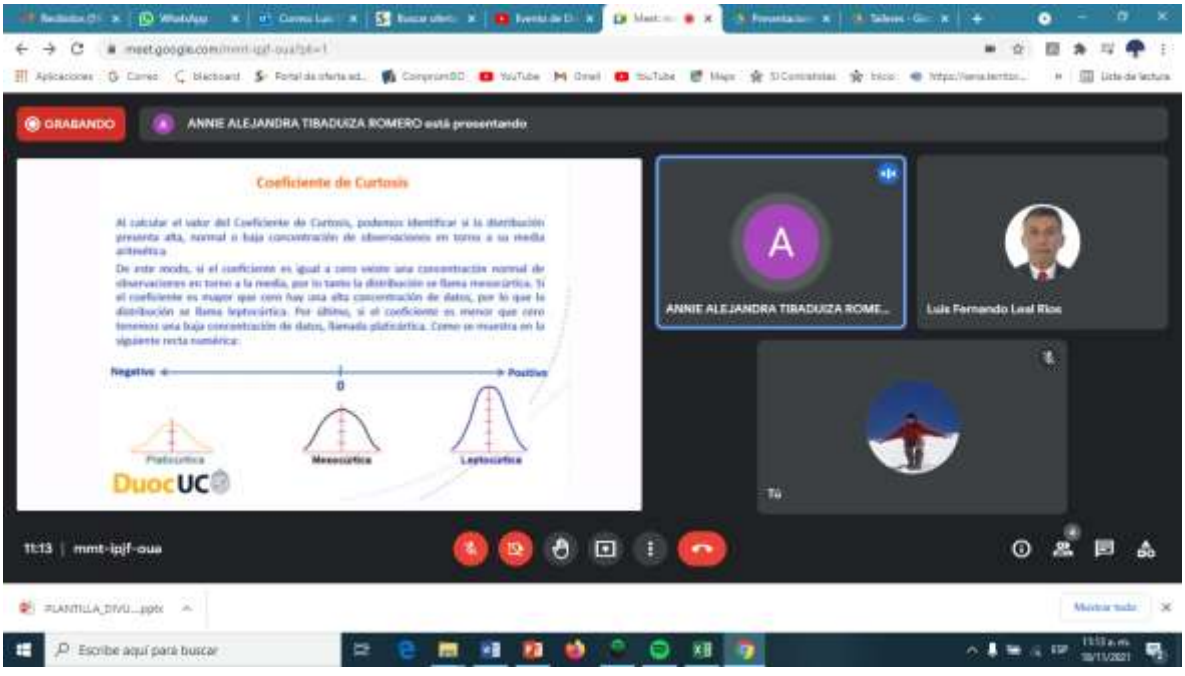

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
ASIMETRIA
Se dice que la asimetría es positivacuando la mayoría de los datos se encuentran por encima del valor de la media aritmética,la curva es Simétrica cuando se distribuyen aproximadamente la misma cantidad devalores en ambos lados de la media y se conoce como asimetría negativa cuando lamayor cantidad de datos se aglomeran en los valores menores que la media
Esta medida nos permite identificar si los datos se distribuyen de forma simétricaalrededor del punto central (media aritmética). La asimetría presenta tres estados diferentes cada uno de los cuales define de forma concisa como estándistribuidos los datos respecto al eje de asimetría.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:07 | mmt-ipjf-oua

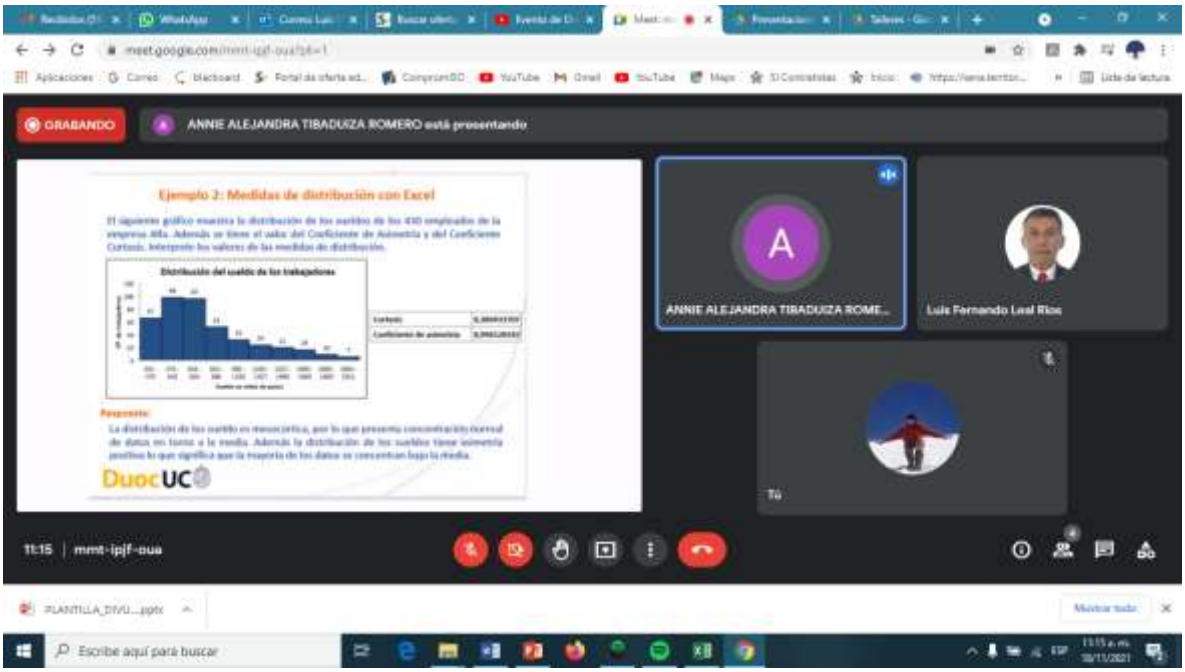

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Coeficiente de Asimetria
Al calcular el valor del Coeficiente de Asimetria, podemos identificar si la distribución de datos es simétrica o asimétrica. Por lo que cuando el valor es igual a cero la distribución es simétrica, al ser mayor que cero presenta asimetría positiva y cuando sea menor que cero presenta asimetría negativa. Como se muestra en la siguiente recta numérica:
Negativo
0
Positivo
Curva simétrica
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:09 | mmt-ipjf-oua

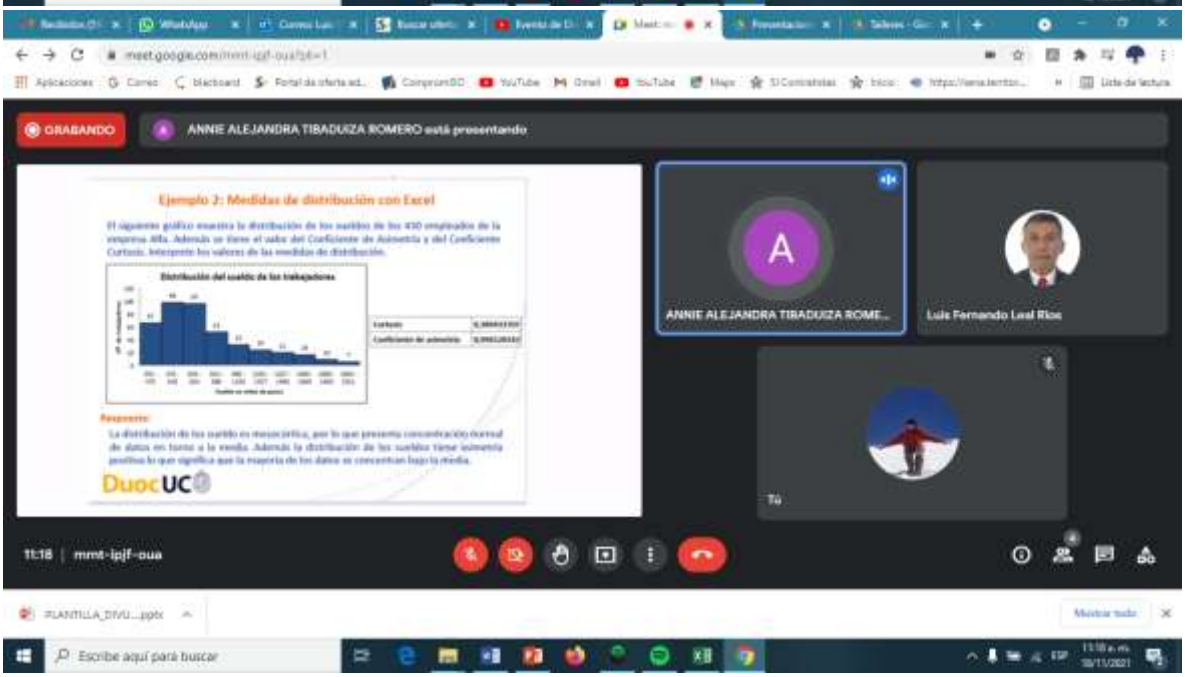

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Criterio de simetría
En teoría es difícil que una distribución de datos sea simétrica y por tanto su coeficiente sea cero. Por tal motivo, algunos autores han señalado un rango posible de valores para determinar la simetría de la distribución. En este sentido, aceptaremos el intervalo ± 0,5 para hablar de simetría, como se muestra en la siguiente recta numérica:
La distribución presenta asimetría negativa lo que significa que la mayoría de los datos se concentran sobre la media.
La distribución presenta asimetría positiva lo que significa que la mayoría de los datos se concentran bajo la media.
Asimétrica negativa
Simétrica
Asimétrica positiva
−∞
−0,5
0
0,5
La distribución es simétrica, lo cual significa que aprox. el 50%
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:10 | mmt-ipjf-oua

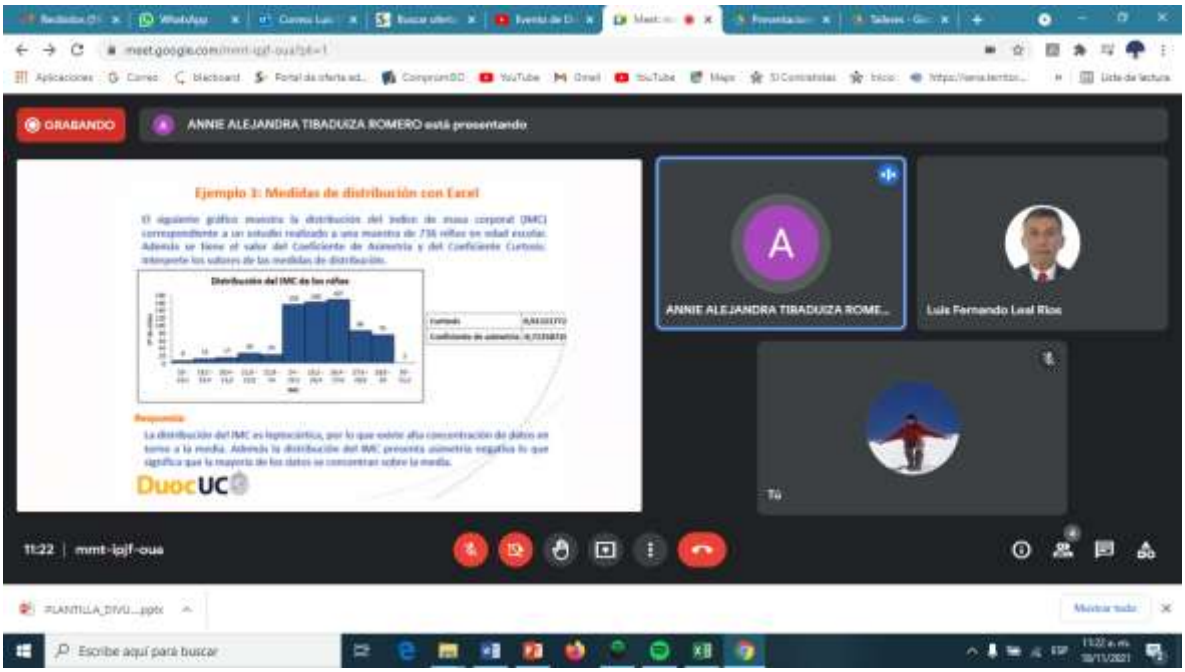

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Coeficiente de Asimetría
Al calcular el valor del Coeficiente de Asimetría, podemos identificar si la distribución de datos es simétrica o asimétrica. Por lo que cuando el valor es igual a cero la distribución es simétrica, al ser mayor que cero presenta asimetría positiva y cuando sea menor que cero presenta asimetría negativa. Como se muestra en la siguiente recta numérica:
Negativo
0
Positivo
Curva simétrica
DuocUC
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:11 | mmt-ipjf-oua
URL

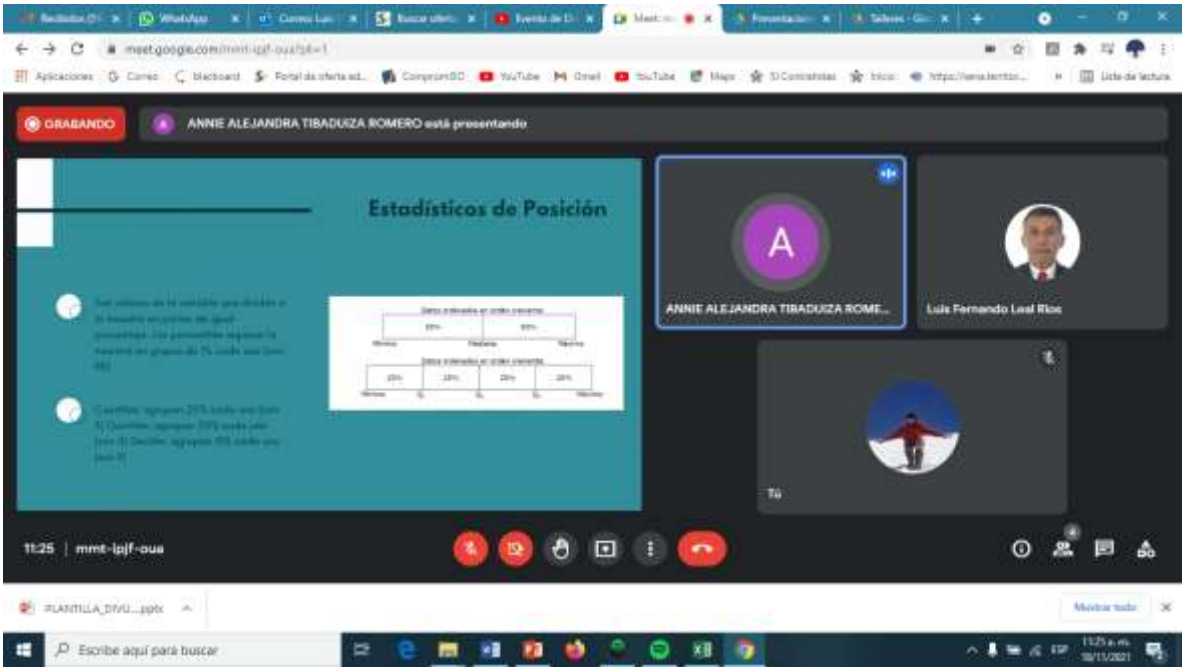

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Coeficiente de Curtosis
El Coeficiente de Curtosis o Apuntamiento es una medida que permite determinar el grado de concentración de los datos en torno a la media aritmética, en otras palabras mide la mayor o menor cantidad de datos que se agrupan alrededor de la media. Si consideramos que la distribución normal presenta concentración media de observaciones (mesocurtica), entonces podemos definir otras dos situaciones: distribución leptocurtica y platicurtica
Leptocurtica
Mesocurtica
Platicurtica
Se dice que la distribución es leptocúrtica, mesocúrtica y platicúrtica cuando presentan alta, normal y baja concentración de observaciones en torno a su media aritmética.
DuocUC
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:11 | mmt-ipjf-oua

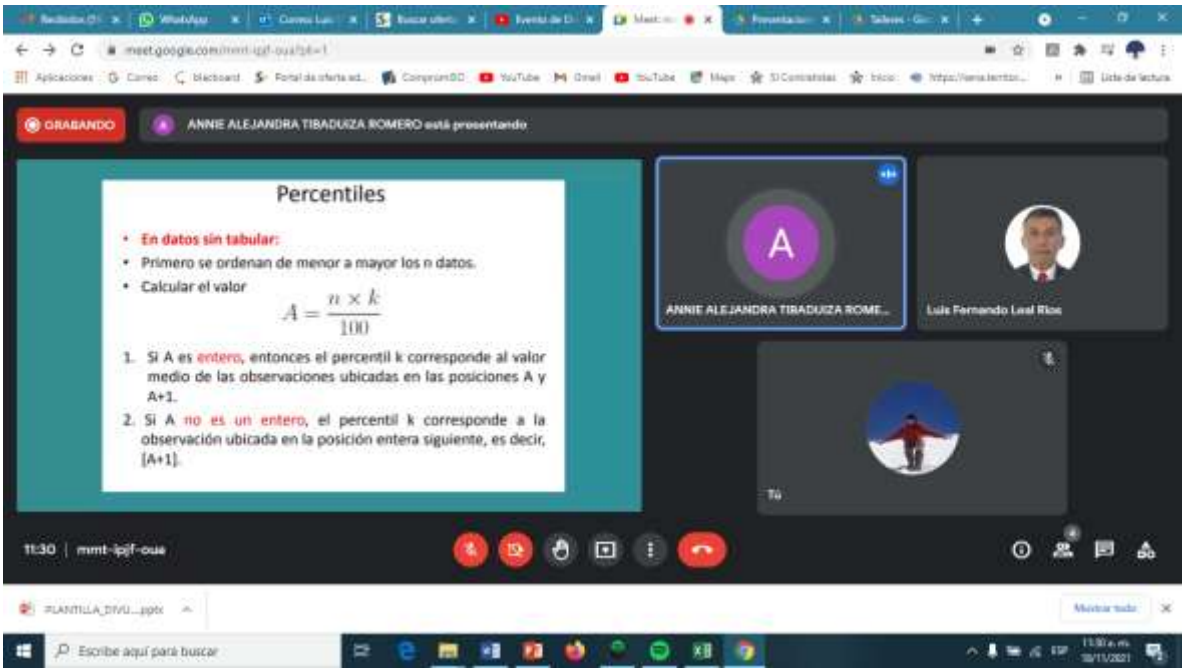

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Coeficiente de Curtosis
Al calcular el valor del Coeficiente de Curtosis, podemos identificar si la distribución presenta alta, normal o baja concentración de observaciones en torno a su media aritmética.
De este modo, si el coeficiente es igual a cero existe una concentración normal de observaciones en torno a la media, por lo tanto la distribución se llama mesocúrtica. Si el coeficiente es mayor que cero hay una alta concentración de datos, por lo que la distribución se llama leptocúrtica. Por último, si el coeficiente es menor que cero tenemos una baja concentración de datos, llamada platicúrtica. Como se muestra en la siguiente recta numérica:
Negativo
0
Positivo
Platicurtica
Mesocurtica
Leptocurtica
DuocUC
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:13 | mmt-ipjf-oua

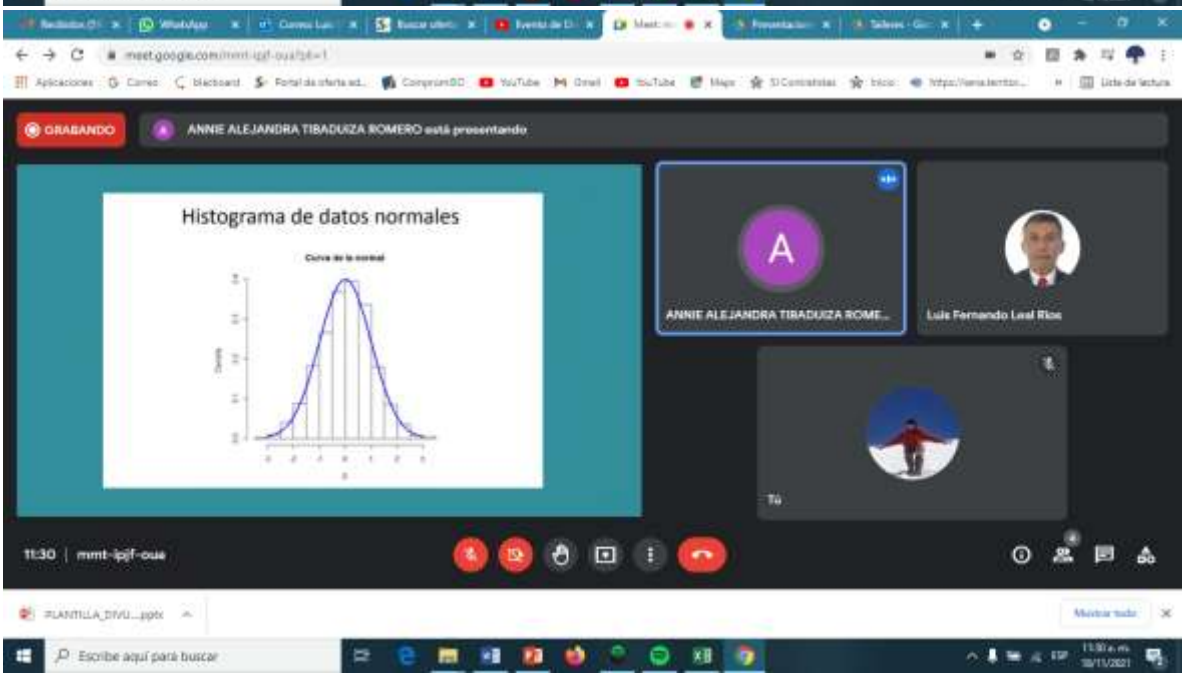

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Ejemplo 2: Medidas de distribución con Excel
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:15 | mmt-ipjf-oua

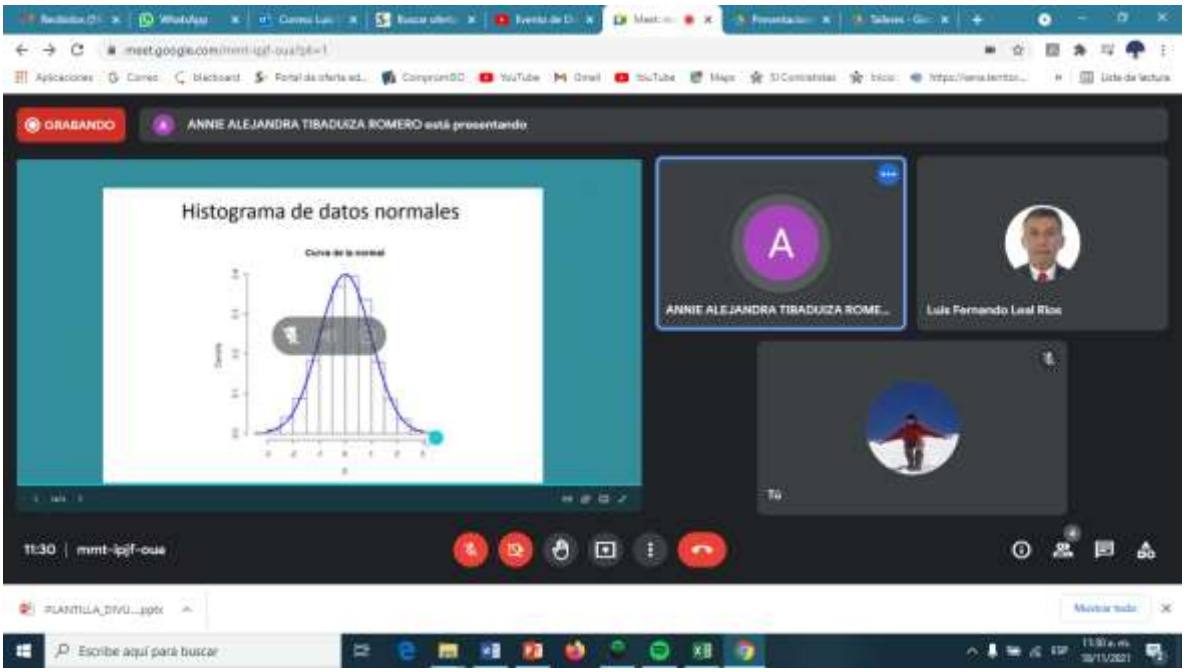

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Ejemplo 2: Medidas de distribución con Excel
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:18 | mmt-ipjf-oua

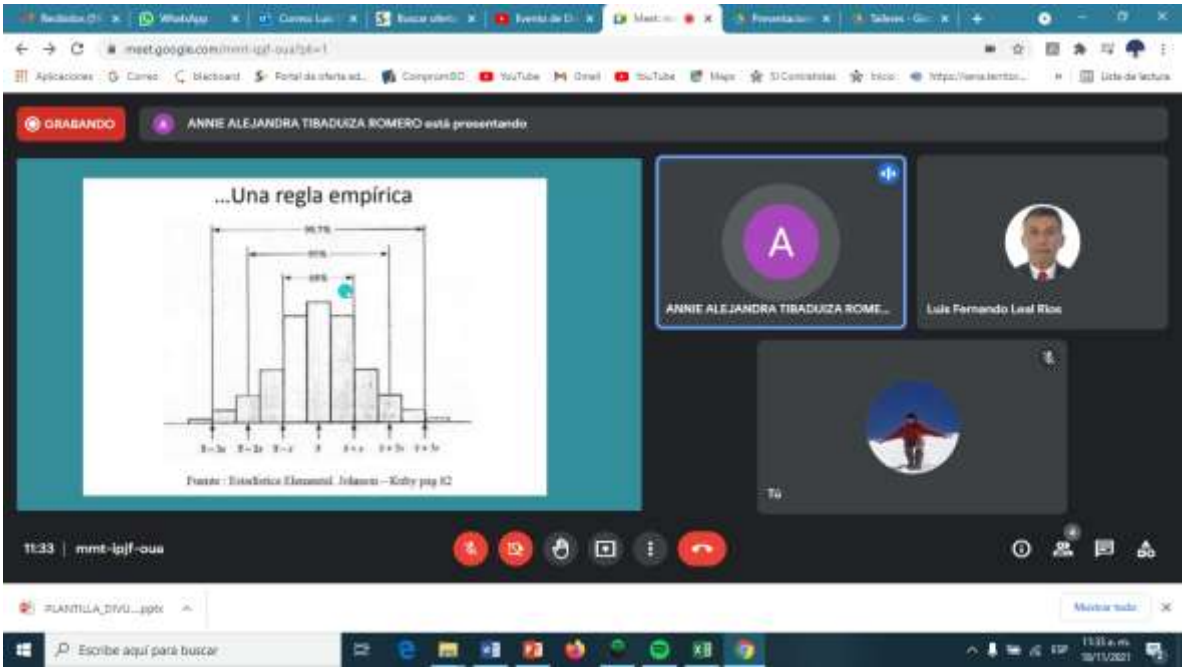

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Ejemplo 3: Medidas de distribución con Excel
Distribución del IMC de los niños
DuocUC
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:22 | mmt-ipjf-oua

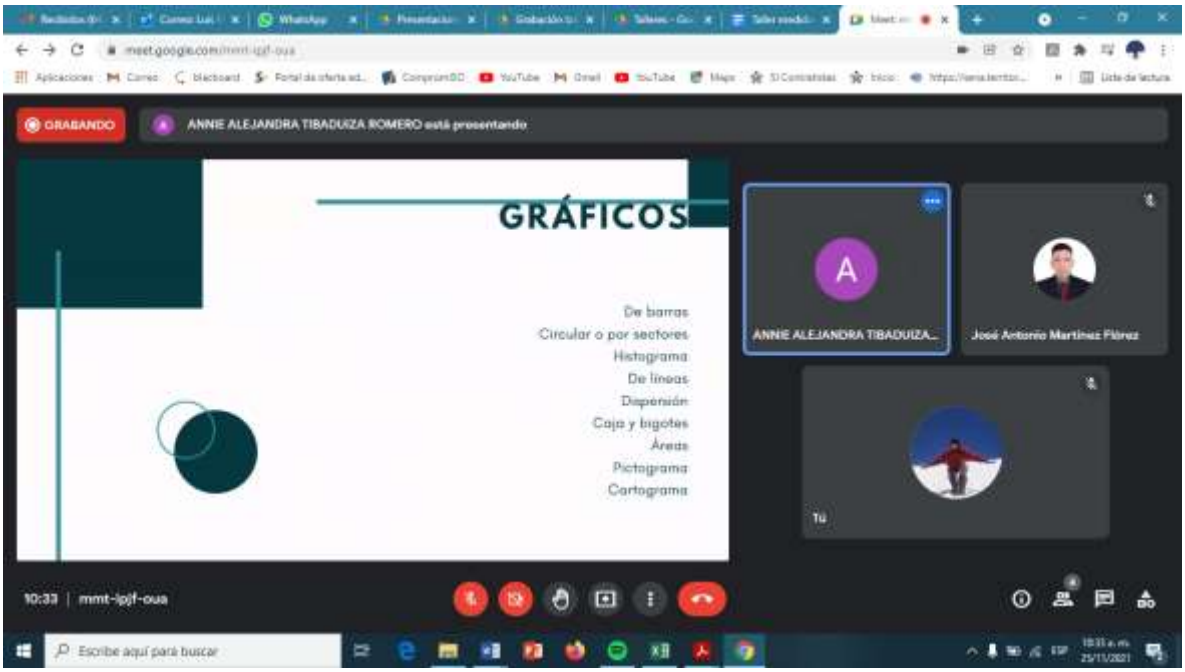

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Estadísticos de Posición
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:25 | mmt-ipjf-oua

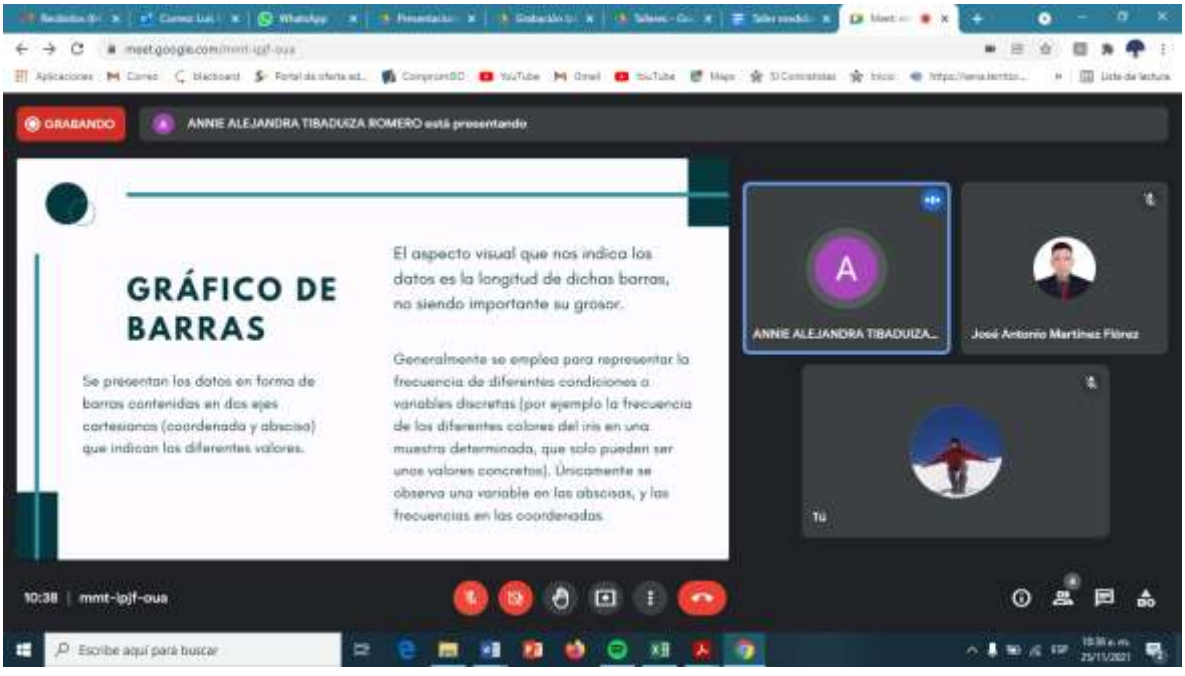

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Percentiles
En datos sin tabular:
Primero se ordenan de menor a mayor los n datos.
Calcular el valor
$A = \frac{n \times k}{100}$
1. Si A es entero, entonces el percentil k corresponde al valor medio de las observaciones ubicadas en las posiciones A y A+1.
2. Si A no es un entero, el percentil k corresponde a la observación ubicada en la posición entera siguiente, es decir, [A+1].
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:30 | mmt-ipjf-oua

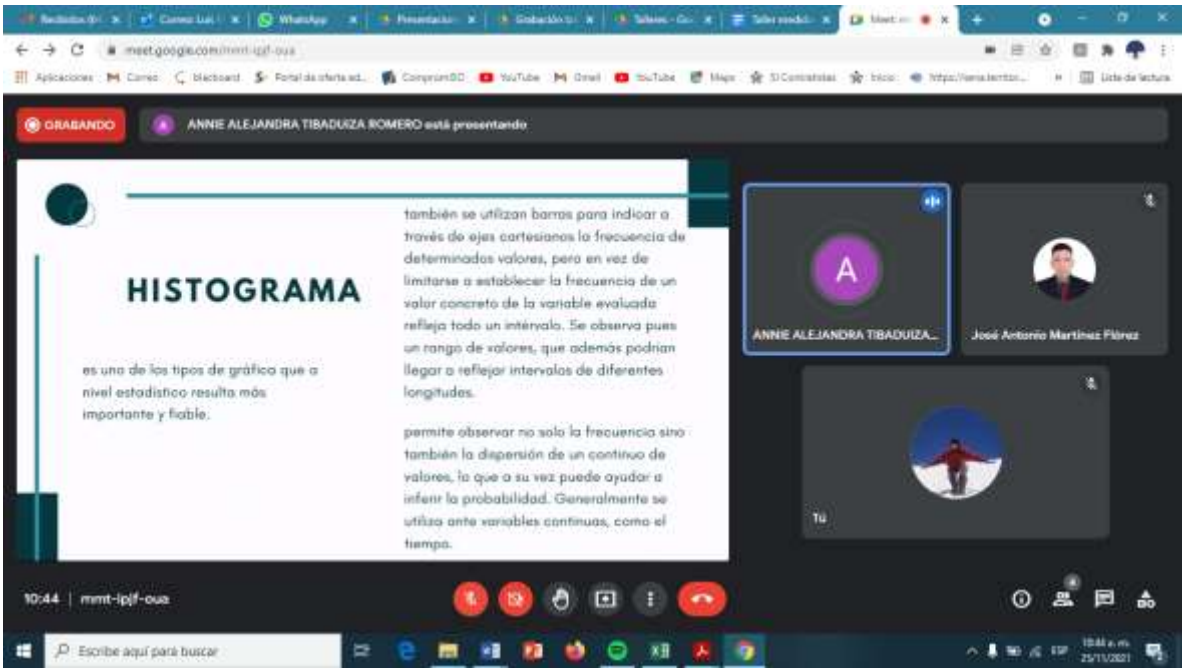

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Histograma de datos normales
Curva de la normal
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:30 | mmt-ipjf-oua

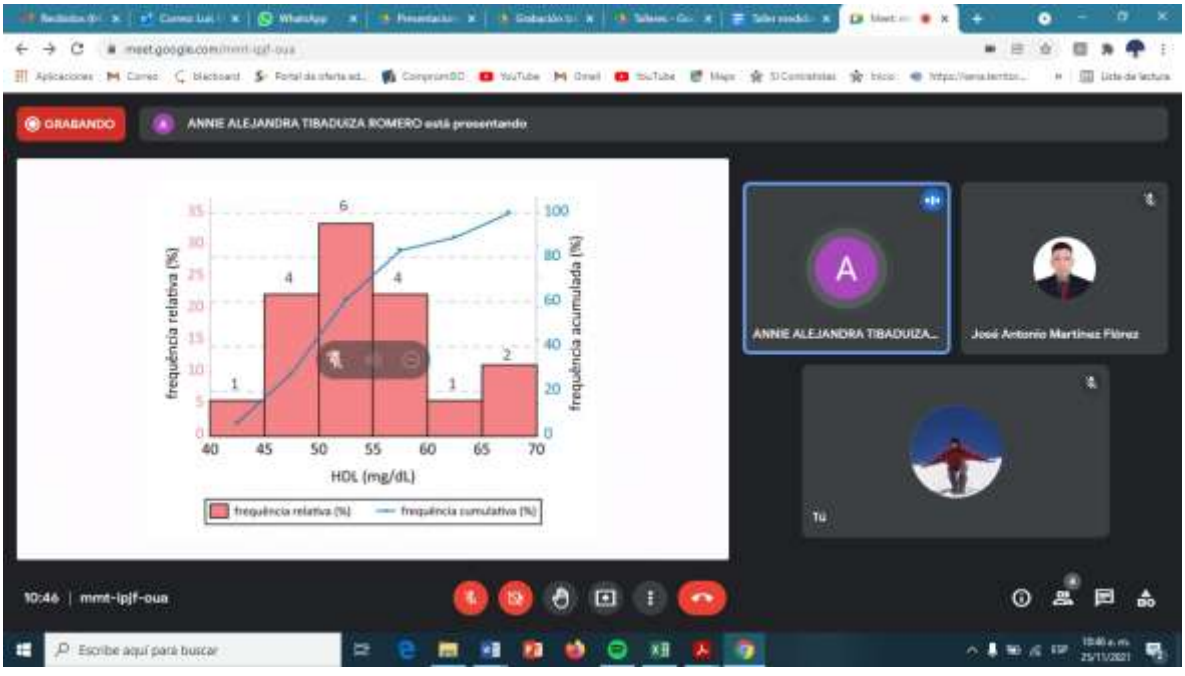

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Histograma de datos normales
Curva de la normal
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:30 | mmt-ipjf-oua

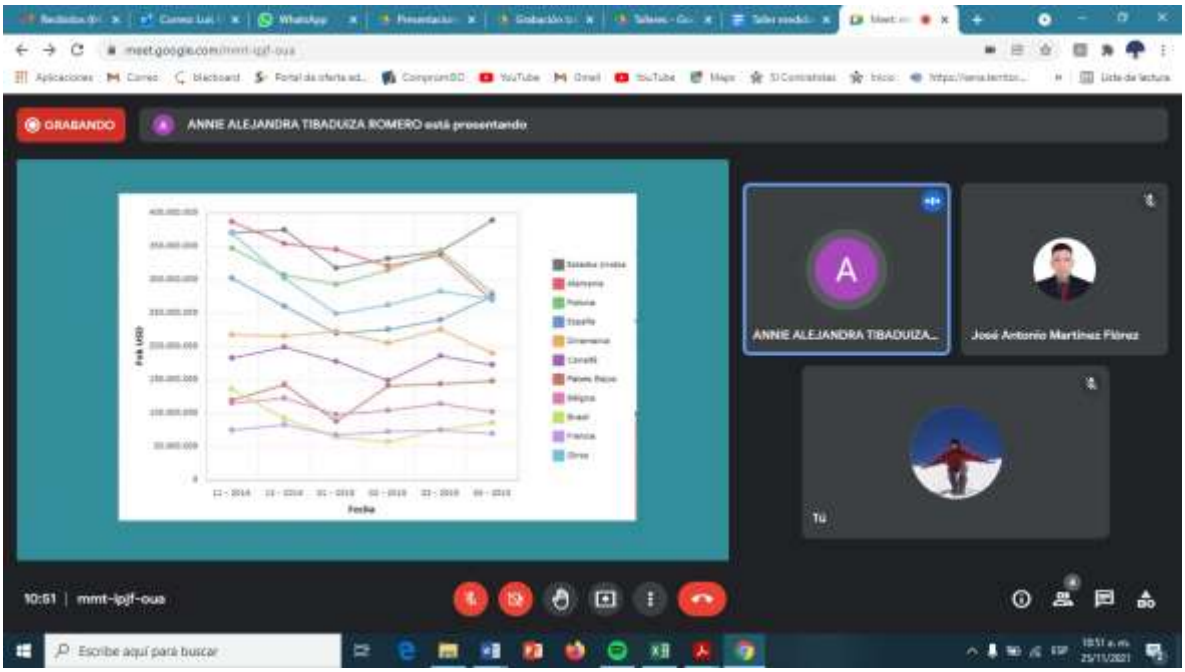

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
...Una regla empírica
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROME...
Luis Fernando Leal Rios
Tú
11:33 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
GRÁFICOS
De barras
Circular o por sectores
Histograma
De líneas
Dispersión
Caja y bigotes
Áreas
Pictograma
Cartograma
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
10:33 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
GRÁFICO DE BARRAS
Se presentan los datos en forma de barras contenidas en dos ejes cartesianos (coordenada y abscisa) que indican los diferentes valores.
El aspecto visual que nos indica los datos es la longitud de dichas barras, no siendo importante su grosor.
Generalmente se emplea para representar la frecuencia de diferentes condiciones o variables discretas (por ejemplo la frecuencia de los diferentes colores del iris en una muestra determinada, que solo pueden ser unos valores concretos). Únicamente se observa una variable en las abscisas, y las frecuencias en las coordenadas
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
10:38 | mmt-ipjf-oua

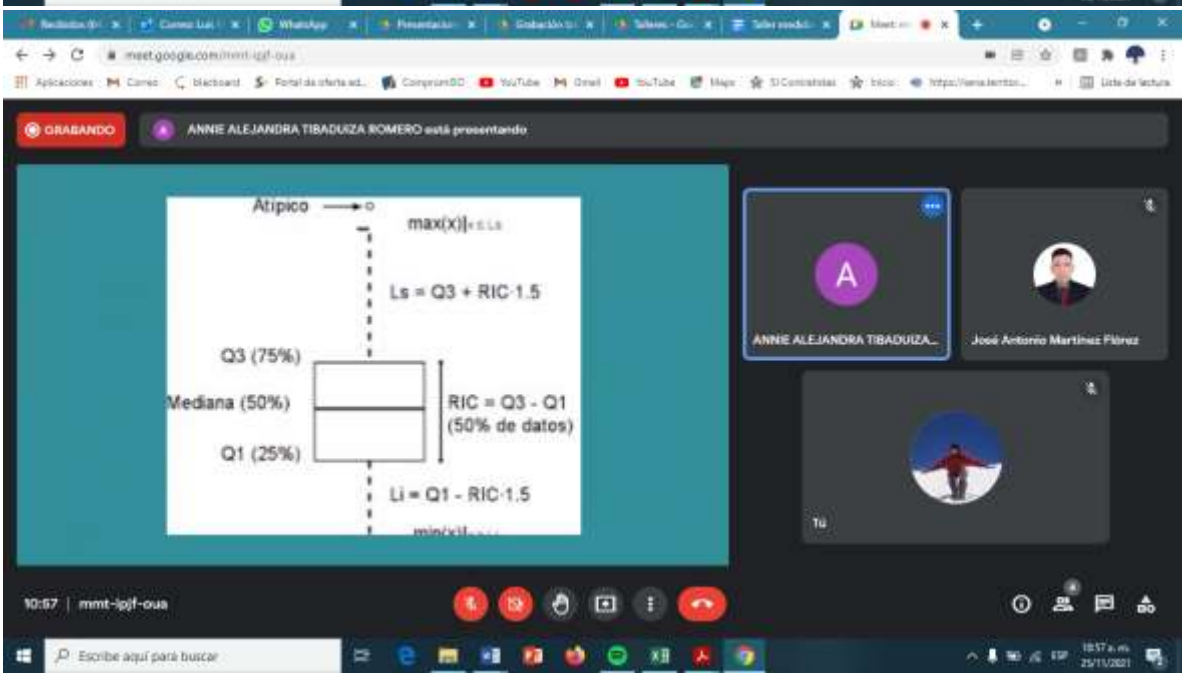

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
HISTOGRAMA
es uno de los tipos de gráfico que a nivel estadístico resulta más importante y fiable.
también se utilizan barras para indicar a través de ejes cartesianos la frecuencia de determinados valores, pero en vez de limitarse a establecer la frecuencia de un valor concreto de la variable evaluada refleja todo un intérvalo. Se observa pues un rango de valores, que además podrían llegar a reflejar intervalos de diferentes longitudes.
permite observar no solo la frecuencia sino también la dispersión de un continuo de valores, lo que a su vez puede ayudar a inferir la probabilidad. Generalmente se utiliza ante variables continuas, como el tiempo.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
10:44 | mmt-ipjf-oua

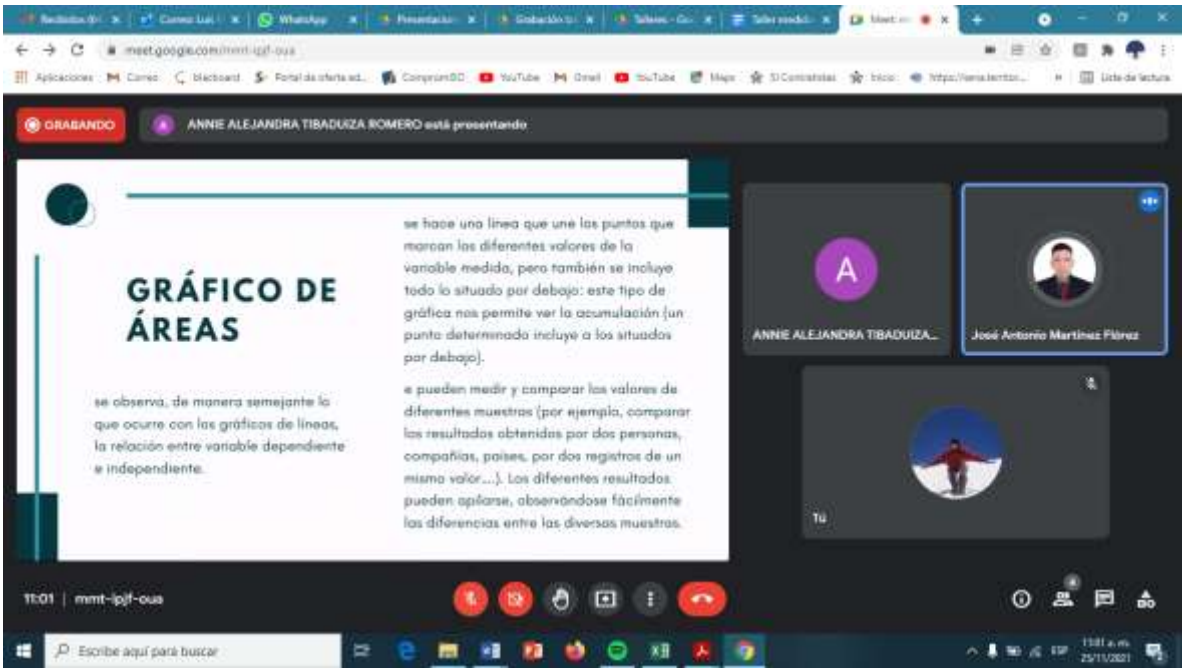

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
frequência relativa (%)
frequência acumulada (%)
HDL (mg/dL)
40
45
50
55
60
65
70
frequência relativa (%)
frequência cumulativa (%)
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
10:46 | mmt-ipjf-oua

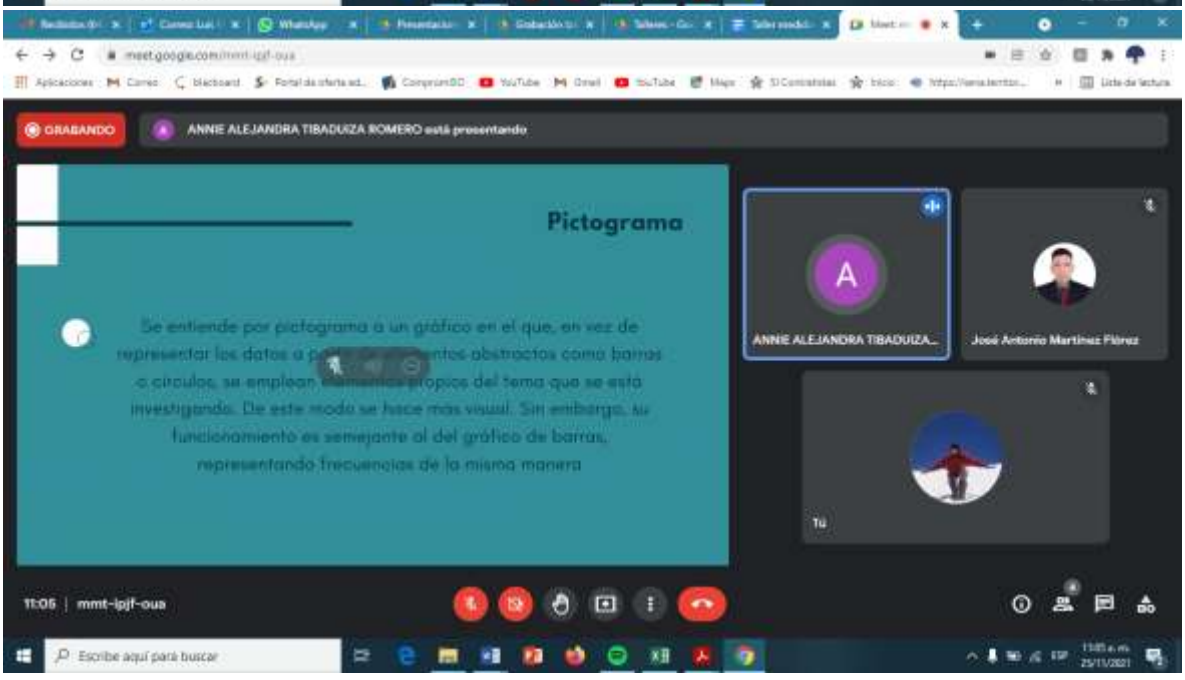

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tu
10:51 | mmt-ipjf-oua

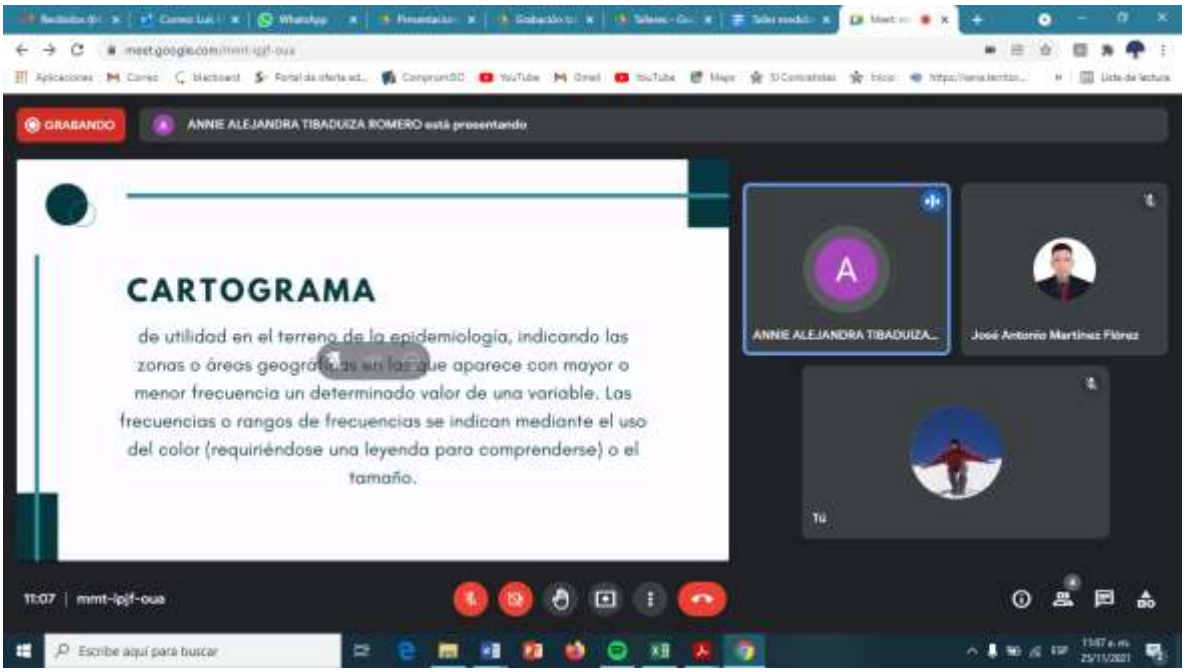

GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
GRÁFICO DE DISPERSIÓN
es un tipo de gráfico en el cual mediante los ejes cartesianos se representa en forma de puntos los datos obtenidos mediante la observación. Los ejes x e y muestran cada uno los valores de una variable dependiente y otra independiente o dos variables de la que se esté observando si presentan algún tipo de relación.
Los puntos representados el valor reflejado en cada observación, lo que a nivel visual dejará ver una nube de puntos a través de los cuales podemos observar el nivel de dispersión de los datos
se puede observar si existe o no una relación entre las variables mediante el cálculo. Es el procedimiento que se suele usar, por ejemplo, para establecer la existencia de rectas de regresión lineal que permita determinar si hay relación entre variables e incluso el tipo de relación existente.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tu
10:51 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Gráfico de Caja y bigotes
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tu
10:56 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Atípico
max(x)
Ls = Q3 + RIC·1.5
Q3 (75%)
Mediana (50%)
Q1 (25%)
RIC = Q3 - Q1
(50% de datos)
Li = Q1 - RIC·1.5
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tu
10:57 | mmt-ipjf-oua


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
GRÁFICO DE ÁREAS
se hace una línea que une los puntos que marcan los diferentes valores de la variable medida, pero también se incluye todo lo situado por debajo: este tipo de gráfica nos permite ver la acumulación (un punto determinado incluye a los situados por debajo).
se observa, de manera semejante lo que ocurre con los gráficos de líneas, la relación entre variable dependiente e independiente.
e pueden medir y comparar los valores de diferentes muestras (por ejemplo, comparar los resultados obtenidos por dos personas, compañías, países, por dos registros de un mismo valor...). Los diferentes resultados pueden apilarse, observándose fácilmente las diferencias entre las diversas muestras.
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
11:01 | mmt-ipjf-oua
Escribe aquí para buscar


GRABANDO
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA ROMERO está presentando
Pictograma
Se entiende por pictograma a un gráfico en el que, en vez de representar los datos a p entos abstractos como barras o círculos, se emplean típicos del tema que se está investigando. De este modo se hace más visual. Sin embargo, su funcionamiento es semejante al del gráfico de barras, representando frecuencias de la misma manera
ANNIE ALEJANDRA TIBADUIZA...
José Antonio Martínez Flórez
Tú
11:05 | mmt-ipjf-oua
Escribe aquí para buscar




Luis Fernando Leal Ríos
Instructor-Sena
Actividad Física
Centro de Comercio y Turismo
Armenia-Quindio
E-MAIL: 1968lealrios@gmail.com
Movil:3207723086