



INFORME DE PASANTÍAS.

CENTRO DE CIENCIAS DEL DEPORTE Y LA CULTURA FÍSICA.

IVAN SALAS SENA.

Director.

FELIX BENJAMIN SANTANA LOBO



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Contenido.

Introducción.....	3
Objetivos.....	4
Fundamento teórico.....	5
Cronograma de actividades.....	6
Anexos.....	11
Referencias bibliográficas.....	17



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Introducción.

En este informe detallaremos todo el proceso de pasantías que se llevó a cabo en el centro de ciencias del deporte y la cultura física para el semestre 2022-I, con el fin de obtener el título de licenciado en educación física recreación y deportes otorgado por la universidad de Córdoba. En el cual se realizaron diversas actividades de las cuales unas apuntan a dos enfoques de suma importancia para el desarrollo del futuro licenciado, ya que se implementan los conocimientos adquiridos a lo largo de la carrera como lo es el enfoque investigativo y el enfoque pedagógico. Además de las ya antes mencionadas, también se realizaron actividades de acompañamiento tanto para la comunidad estudiantil como para la comunidad en general de departamento y sus diferentes instituciones.

Palabras claves:

Pasantías, deporte, ciencias, cultura, física.

Keywords:

Internships, sport, science, culture, physics.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Objetivos.

Implementar los conocimientos adquiridos durante la carrera de Lic. Educación física, recreación y deportes, por medio de actividades prácticas aplicadas a la comunidad estudiantil y la población en general, como requisito para obtener el título profesional.

- Identificar cómo influye el proceso enseñanza aprendizaje adquirido durante el proceso de la carrera en la pasantía.
- Experimentar la pasantía como opción de grado.
- Aplicar y fortalecer los conocimientos adquiridos.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Fundamento teórico.

En el fundamento teórico daremos a conocer algunos de los conceptos aquí utilizados, para lograr una mejor comprensión de este informe.

- **Morfología:** es la disciplina que se ocupará del estudio de la forma y la estructura de un organismo o sistema, así como también de las transformaciones que los seres orgánicos van sufriendo como consecuencia del paso del tiempo. En tanto y a su vez, la morfología biológica se encuentra subdividida en varias disciplinas las cuales se ocupan especialmente de describir y estudiar algunos de los fenómenos que intervienen en la estructura de un ser.
- **Antropometría:** se refiere al estudio de la medición del cuerpo humano en términos de las dimensiones del hueso, músculo y adiposo (grasa) del tejido. La palabra antropometría se deriva de la palabra griega *antropo*, que significa ser humano y la palabra griega *metron*, que significa medida. El campo de la antropometría abarca una variedad de medidas del cuerpo humano. El peso, la estatura (altura de pie), longitud reclinada, pliegues cutáneos, circunferencias (cabeza, la cintura, etc.), longitud de las extremidades, y anchos (hombro, muñeca, etc.) son ejemplos de medidas antropométricas (Pate, Oria y Pillsbury, 2012; Vicente, 2015; Norton y Tim, 2012).
- **Bioimpedancia:** es una técnica simple, rápida y no invasiva que permite la estimación del agua corporal total (ACT) y, por asunciones basadas en las constantes de hidratación de los tejidos, se obtiene la masa libre de grasa (MLG) y por derivación, la masa grasa (MG), mediante la simple ecuación basada en dos componentes ($MLG \text{ kg} = \text{peso total kg} - MG \text{ kg}$). En el área de las ciencias del deporte es posible medir el ACT en diferentes situaciones, tanto en estados de hidratación normal como de deshidratación, así como para evaluar la composición corporal en diversos estados clínicos y nutricionales relacionados con la actividad física y el entrenamiento. (Revista Andaluza de Medicina del Deporte, 2011)



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Cronograma de actividades.

- Valoraciones morfológicas, antropométricas y tamizaje cardiovascular con bioimpedancia y aplicación de prueba física de alta intensidad a deportistas de la universidad de córdoba.

Donde se realizó la toma de los siguientes datos:

- Estatura.
- Perímetro abdominal.
- Perímetro de cadera.
- Masa total.
- Masa muscular.
- Masa ósea.
- IMC.
- % grasa corporal.
- % grasa visceral.
- % agua.
- Frecuencia cardiaca en reposo y durante actividad física.
- Saturación de oxígeno en sangre en reposo y durante actividad física

Estos dos últimos se obtuvieron por medio de la aplicación del test incremental de la universidad de Montreal. Luego de aplicado el test se calculó el VO2 MAX con la formula $VO2 \text{ max} = 22,859 + (1,91 * V) - (0,8664 * \text{tu edad}) + (0,0667 * V * \text{tu edad})$, se llevó a la tabla y se obtuvo su estado físico.

(Ver anexos para conocer la tabla de datos y la tabla de estados).



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Nº	Disciplina	# Deportistas	Fecha y Hora
1	Ajedrez		21 de abril– 7:30 AM
2	Futbol sala masculino		21 de abril– 9:00 AM
3	Futbol sala femenino		21 de abril– 2:00 pm
4	karate		22 de abril– 7:30 AM
5	Futbol masculino		22 de abril– 9:30 AM
6	Rugby		22 de abril- 2:00 PM
7	Baloncesto femenino		25 de abril– 7:30 AM
8	Atletismo		25 de abril– 2:00 PM
9	natación		26 de abril– 7:30 AM
10	Tenis de mesa		26 de abril– 10:00 AM
11	Ultimate femenino		27 de abril– 7:30 AM
12	Ultimate masculino		27 de abril- 2:00 PM
13	Judo		28 de abril– 7:30 PM
14	Baloncesto masculino		28 de abril– 2:00 PM
15	Futbol femenino		29 de abril– 7:30 AM
16	Softbol masculino		29 de abril– 2:30 PM
17	Softbol femenino		02- de mayo -7:300 AM
18	Taekwondo		02-de mayo- 2:00 PM
19	Voleibol masculino		03- de mayo 7:30 AM
20	Voleibol femenino		03- de mayo – 10:30
21	L, pesas		04- de mayo 7:30 AM

- Planificación y organización del curso de natación del 5 al 22 de mayo: en este periodo de tiempo se realizó preinscripción, inscripción y selección de horarios para el curso.
- Apoyo logístico al seminario “entrenar para ganar”, mayo 23
- Curso de natación: inicio 24 de mayo.
Desde el inicio del curso hasta la fecha fueron en total nueve(9) semanas de clases, debido a algunos inconvenientes con la piscina se perdió una semana de clases para un total de ocho(8) semanas de clases. La totalidad de participantes del curso se distribuyó en tres grupos, de la siguiente forma:
 - **Grupo A:** martes y viernes.
 - **Grupo B:** miércoles y sábado.
 - **Grupo C:** jueves y sábado.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Clases por semana.

Semana #1

- ✓ Presentación y bienvenida al curso.
- ✓ Socialización del plan de trabajo.
- ✓ Calentamiento: estiramientos y movilidad articular.
- ✓ Actividades de familiarización y adaptación al medio acuático en zona baja, media y profunda:
 - Entradas y salidas de la piscina.
 - Inmersiones.
 - Respiraciones.
- ✓ Finalización de la clase.

Semana #2

- ✓ Calentamiento: estiramiento, movilidad articular y trote.
- ✓ Actividades en zona baja:
 - Entradas a la piscina con y sin impulso.
 - Respiraciones rápidas y lentas
 - Impulsos en posición de flecha.
 - Introducción al estilo libre.
 - Pada de libre.
 - Patada en borde (fuera de la piscina).
 - Patada en posición dorsal y ventral en el borde (fuera de la piscina).

Semana #3

- ✓ Calentamiento: movilidad articular y trote.
- ✓ Actividades en zona baja:
 - Respiraciones lentas.
 - Patada en posición dorsal y ventral en el borde.
 - Desplazamiento en posición de flecha.
 - Desplazamientos en posición de flecha con patada.
- ✓ Actividades en zona media:
 - Entradas libres a piscina con y sin impulso.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Semana #4

- ✓ Calentamiento: Trote y ejercicios con peso corporal.
- ✓ Actividades en zona baja:
 - Respiraciones.
 - Patada en borde (fuera de piscina).
 - Patada en posición ventral (dentro de la piscina).
 - Desplazamiento en posición de fecha con patada.
- ✓ Actividades en zona media:
 - Entradas a piscina con y sin impulso (de pie y bomba o bala)

Semana #5

- ✓ Calentamiento: desplazamientos laterales y de espalda y trote.
- ✓ Actividades en zona baja:
 - Respiraciones rápidas y lentas.
 - Desplazamientos en posición de flecha con patada.
 - Desplazamiento en posición de flecha con patada y respiraciones.
 - Brazada de libre:
 - Familiarización a la técnica de a brazada.
 - Brazada con y sin desplazamiento.
 - Brazada con desplazamiento y respiración.

Semana #6

- ✓ Calentamiento: trote y movilidad articular.
- ✓ Actividades en zona baja y media:
 - Respiraciones.
 - Estilo libre completo 25 y 50 metros.
 - Entradas a piscina en posición de salida en plataforma.
 - Actividad de acondicionamiento físico.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Semana #7

- ✓ Calentamiento estiramientos y movilidad articular.
- ✓ Actividades en zona profunda:
 - Respiraciones.
 - Apneas medias y profundas.
 - Buceo de objetos.
 - Vadeo o flotación.

Semana #8

- ✓ Calentamiento con peso corporal.
- ✓ Actividades en zona profunda:
 - Vadeo o flotación.
- ✓ Actividades en zona baja:
 - Flotación dorsal.
 - Flotación dorsal con patada.
 - Brazada de espalda
 - Familiarización a la técnica.
 - Brazada con y sin desplazamiento.
 - Brazada y patada de espalda.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Anexos.

Aquí podremos ver las evidencias de todo lo que se ha hecho durante todo el proceso de pasantías.

NOMBRES Y APELLIDOS	SEXO	EDAD	ESTATURA	P. ABDOMINAL	P. DE CADERA	PESO (kg)	% G.CORPORAL	% G.VISCERAL	M. MUSCULAR (kg)	M. OSEA (kg)	% AGUA	IMC	VELOCIDAD	VO ₂ MAX
ANDREA KAROLINA ROJAS ALVAREZ	F	21	1,51	70	96	50,10	28,1	3,0	34,30	1,80	51,7	22,0	9	34
CAROLINA ESTRADA	F	23	1,50	74	97	55,70	34,7	5,0	36,37	2,66	48,3	24,8	9	34
CIEZA RAMOS	F	38	1,71	94	110	80,20	37,8	8,5	46,20	3,70	45,9	27,4	9	30
DANIELA PEREZ CABRERA	F	22	1,61	85	102	68,23	35,7	6,0	41,00	2,90	47,2	26,3	9	34
DANY LUZ RUIZ	F	32	1,56	67	89	47,00	21,8	2,0	36,74	1,67	54,4	19,3	10	36
DEWAR VILLA LOPEZ	M	22	1,70	80	97	71,99	21,7	8,0	56,39	2,46	55,0	24,9	11	41
DULEYS CHAVES GARCES	M	28	1,76	79	93	64,00	13,7	4,0	55,24	2,94	58,0	20,7	10	36
EMMANUELA COMAS RAMIREZ	F	22	1,71	61	91	48,50	14,3	1,0	41,59	2,56	54,6	16,6	9	34
GABRIELA MOLINA BUSTAMANTE	F	17	1,67	73	98	60,00	26,8	N/A	43,95	2,53	N/A	21,5	8	32
HERNANDO HERNANDEZ REYES	M	21	1,66	75	91	54,70	11,3	1,5	48,55	2,44	59,8	19,9	8	31
IRINA BARRIOS BARRIOS	F	27	1,64	87	103	76,90	38,9	4,8	46,94	3,44	45,6	28,6	8	29
JORGE LUIS LLORENTE VEGA	M	22	1,68	79	91	62,40	16,5	4,5	52,07	2,49	57,4	22,1	12	44
JOSE DAVID POLO VANEGAS	M	19	1,72	93	103	78,50	24,1	9,8	59,57	2,41	53,8	26,5	10	38
JULIAN JAVIER CARRASCAL	M	18	1,75	75	89	65,80	15,2	3,5	55,78	2,66	57,4	21,5	13	48
KILLIAM PEREZ MARQUEZ	M	21	1,79	83	102	78,50	21,2	8,0	61,86	2,71	54,6	24,5	9	34
LUZ ESTELA SIERRA	F	24	1,61	86	101	64,73	21,8	7,5	48,40	2,19	55,6	25,0	8	30
MARIA MARGARITA TOBIAS	F	40	1,59	84	94	57,40	30,0	4,5	40,17	2,29	50,6	22,7	8	25
SEBASTIAN HERAZO	M	21	1,73	82	93	61,70	13,3	2,5	53,51	2,68	58,3	20,6	8,0	31
SHAROL PALOMINO	F	15	1,63	66	92	50,20	19,9	N/A	40,20	1,93	N/A	18,9	10	39

Edad	Pobre	Muy pobre	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
13 a 19	<35	35,0 a 38,3	38,4 a 45,1	45,2 a 50,9	51,0 a 55,9	>55,9
20 a 29	<33,0	33,0 a 36,4	36,5 a 42,4	42,5 a 46,4	46,5 a 52,4	>52,4
30 a 39	<31,5	31,5 a 35,4	35,5 a 40,9	41,0 a 44,9	45,0 a 49,4	>49,4
40 a 49	<30,2	30,2 a 33,5	33,6 a 38,9	39,0 a 43,7	43,8 a 48,0	>48,0
50 a 59	<26,1	26,1 a 30,9	31,0 a 35,7	35,8 a 40,9	41,0 a 45,3	>45,3
60	<20,5	20,5 a 26,0	26,1 a 32,2	32,3 a 36,4	36,5 a 44,2	>44,2

Edad	Pobre	Muy pobre	Normal	Bueno	Muy bueno	Excelente
13 a 19	<25,0	25,1 a 30,9	31,0 a 34,9	35,0 a 38,9	39,0 a 41,9	>41,9
20 a 29	<23,6	23,7 a 28,9	29,0 a 32,9	33,0 a 36,9	37,0 a 41,0	>41,0
30 a 39	<22,8	22,9 a 26,9	27,0 a 31,4	31,5 a 35,6	35,7 a 40,0	>40,0
40 a 49	<21,0	21,1 a 24,4	25,5 a 28,9	29,0 a 32,8	32,9 a 36,9	>36,9
50 a 59	<20,2	20,3 a 22,7	22,8 a 26,9	27,0 a 31,4	31,5 a 35,7	>35,7
60	<17,5	17,6 a 20,1	20,2 a 24,4	24,5 a 30,2	30,3 a 31,4	>31,4



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



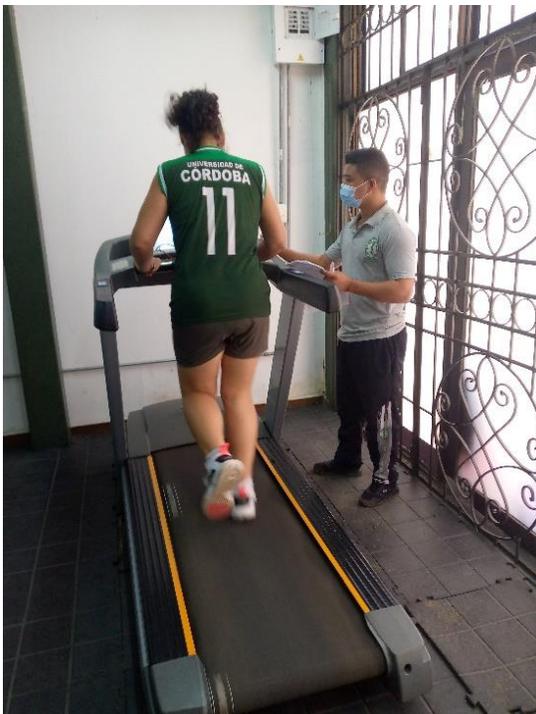


UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES





UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES



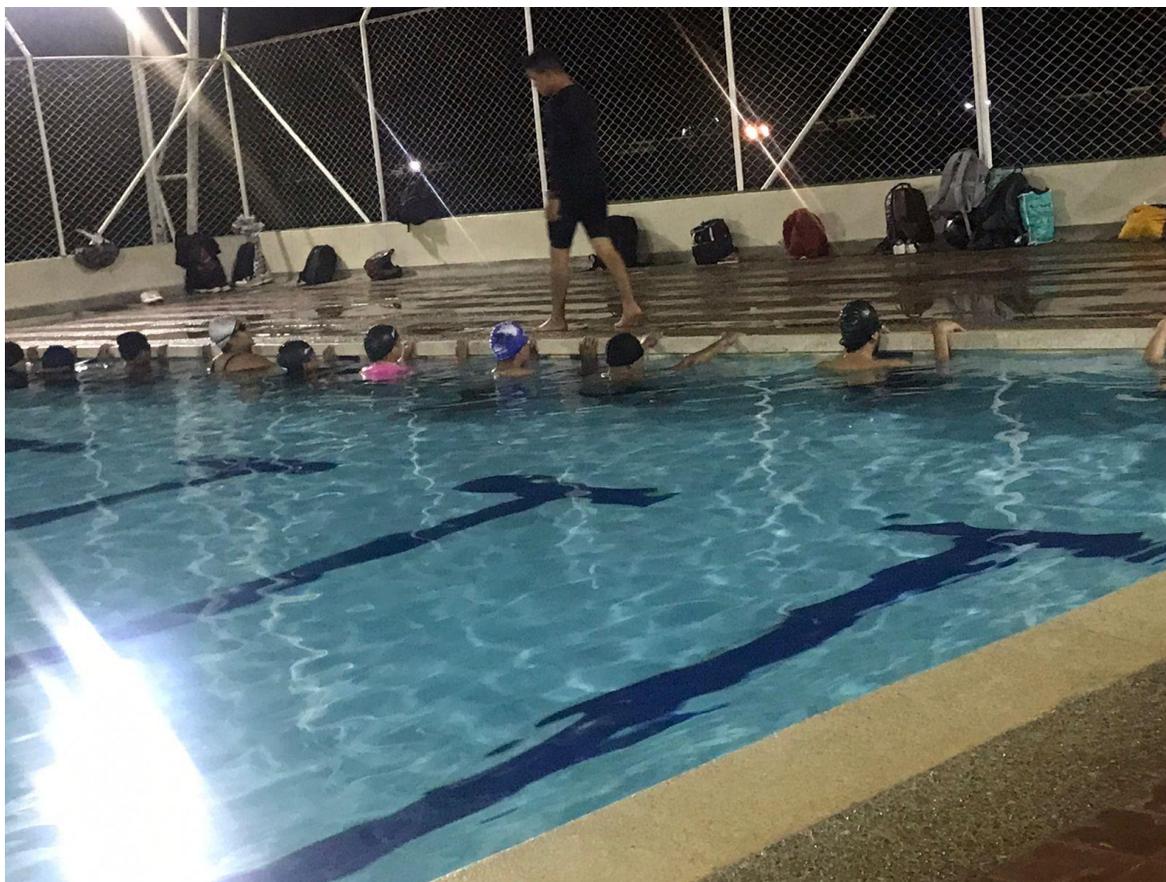


UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES





UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES





UNIVERSIDAD DE CORDOBA

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS

DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA

LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA, RECREACIÓN Y DEPORTES

Bibliografía

- Revista Andaluza de Medicina del Deporte. (octubre de 2011). La bioimpedancia eléctrica como método de estimación de la composición corporal, normas prácticas de utilización. *Revista Andaluza de Medicina del Deporte*, 167-174. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-andaluza-medicina-del-deporte-284-articulo-la-bioimpedancia-electrica-como-metodo-X1888754611937896>.
- Nariño Lescay, Rosmery, Alonso Becerra, Alicia & Hernández González, Anaisa. (2016). ANTROPOMETRIA. ANÁLISIS COMPARATIVO DE LAS TECNOLOGÍAS PARA LA CAPTACIÓN DE LAS DIMENSIONES ANTROPOMÉTRICAS. *Revista EIA*, (26), 47-59. Recuperado el 27 de mayo de 2022, de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1794-12372016000200004&lng=en&tlng=es.
- Ucha, F. (marzo, 2009). Definición de Morfología. Definición ABC. Desde <https://www.definicionabc.com/general/morfologia.php>