



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2956 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN ESCOLARES MONTERIANOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH).



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2956 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

AUTOR

LUIS EDUARDO ARGUMEDO MADERA

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
MONTERÍA-CÓRDOBA

2023





"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



PROGRAMA DE EJERCICIO FÍSICO PARA MEJORAR LOS PROCESOS DE ATENCIÓN EN ESCOLARES MONTERIANOS CON TRASTORNO DE DÉFICIT DE ATENCIÓN E HIPERACTIVIDAD (TDAH).

AUTOR

LUIS EDUARDO ARGUMEDO MADERA

Trabajo de grado presentado, en la modalidad de Pasantía, como parte de los requisitos
para optar al Título de Licenciado en educación física, recreación y deportes.

Director (es):

TUTOR

MARIANO SALLEG CABARCAS M.Sc.

DIRECTOR

FELIX BENJAMIN SANTANA LOBO M.Sc.

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y CIENCIAS HUMANAS
DEPARTAMENTO DE CULTURA FÍSICA
LICENCIATURA EN EDUCACIÓN FÍSICA RECREACIÓN Y DEPORTE
MONTERÍA-CÓRDOBA
2023



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2015, vigencia: 4 años

Nota de aceptación

Firma del jurado

Firma del jurado





UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Resumen

El trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es una realidad por la que están pasando escolares monterianos, con los cuales se está trabajando por medio de un proyecto de entrenamiento, el cual busca ser una alternativa de tratamiento para mejorar la calidad de vida y salud de estos educandos.

Mediante la aplicación de un test que tiene como nombre D2, se busca medir los niveles de atención de un escolar por medio de una prueba escrita. La aplicación de este test se realiza al inicio del programa, luego de la ejecución de secciones de entrenamiento donde se trabaja por medio del deporte, los juegos y entrenamientos intensivos, se busca evidenciar resultados aplicando nuevamente el test D2 con la finalidad de comparar la Pre-intervención y la Pos-intervención del programa.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Abstrac

Attention deficit hyperactivity disorder (TDAH) is a reality that Montereian schoolchildren are going through, with whom they are working through a training project, which seeks to be an alternative treatment to improve the quality of life and health of these students. Through the application of a test called D2, it seeks to measure the levels of attention of a schoolchild through a written test. The application of this test is carried out at the beginning of the program, after the execution of training sections where work is done through sports, games and intensive training, it is sought to show results by applying the D2 test again in order to compare the Pre-intervention and Post-intervention of the program.



"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Tabla de contenido

1. Introducción	¡Error! Marcador no definido.
2. Objetivos	2
3. Marco referencial	3
4. Desarrollo de las pasantias	14
5. Resultados obtenidos	25
6. Recomendaciones	¡Error! Marcador no definido.
7. Bibliografía.....	¡Error! Marcador no definido.27
Anexos	¡Error! Marcador no definido.
Ilustraciones.....	30



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Introducción

Imaginemos que no podemos mantenernos quietos ante una tarea asignada, que cualquier cosa nos hace perder la atención sostenida a algún discurso o texto el cual estemos leyendo, te has preguntado ¿Cuántas cosas haces en el día, que te requieren estar concentrado?, ahora bien, imagina que todas esas cosas no las puedes realizar por falta de concentración...

La atención es indispensable, pero no ser atentos no significa no tener cura, por medio de un programa de ejercicio físico buscamos mejorar nuestros niveles de atención, ante tareas asignadas o nuestro diario vivir, ya sea en nuestro trabajo, en el establecimiento educativo al cual pertenecemos o ante nuestras labores en el hogar.

En este caso la tarea es mejorar los niveles de atención en niños escolares de la ciudad de montería, los cuales son diagnosticados con TDAH, por medio de un programa de ejercicio físico, durante 3 meses y por medio de diferentes test, evidenciar las mejoras que obtuvo cada participante.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Objetivos

Objetivo general

- Determinar los efectos de un programa de ejercicio físico para mejorar los procesos de atención en escolares monterianos con trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Objetivos específicos

- Caracterizar las variables sociodemográficas de los participantes del programa de ejercicio físico para niños con TDAH.
- Identificar los cambios en la atención de los educandos tras la intervención del programa.
- Comparar los efectos del programa mediante la pre intervención y pos intervención de la aplicación del test D2.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Marco referencial

Es fundamental conocer un poco acerca de los temas que se llevaron a cabo a lo largo de este proceso, con la finalidad de estar preparados ante una situación de TDAH en el ámbito escolar o en nuestro diario vivir.

Para este programa de ejercicio físico nos apoyamos en las siguientes definiciones:

Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH)

Algunos sectores de la sociedad, queremos pensar que más bien por ignorancia del trastorno en sí, de sus características, de las tremendas consecuencias por una falta de tratamiento adecuado y precoz, y de su historia, presenta aún dudas al respecto. Dudas, que lo único que crean es un retraso en la concienciación de la sociedad hacia el trastorno, llevando a muchos niños a una intervención tardía o a privarles de un tratamiento, que no tiene por qué ser exclusivamente farmacológico, para la necesaria mejoría en sus síntomas.

La controversia en torno al TDAH mantiene dividida, sin sentido, a la comunidad científica, aunque la corriente más contraria sea una pequeña parte de esta comunidad. Esta corriente argumenta que hay una falta de evidencia científica en torno a "su diagnóstico", (no a "su existencia") y que hay falta de unificación criterios y herramientas fiables para realizarlo. Otro de los puntos de controversia es el tratamiento farmacológico en el que se pone en duda su eficacia y seguridad, alegando que presentan sólo cierta eficacia en síntomas a corto plazo y recomendando se empleen sólo de forma excepcional. Tampoco niegan radicalmente su uso. En definitiva, en todas sus argumentaciones no encontramos que rechacen categóricamente la existencia del trastorno.



"VIGILADA MINEUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



No negamos que existan malos diagnósticos de TDAH, y los hay más frecuentemente de lo deseado. En muchas ocasiones se realiza un diagnóstico sin tener en cuenta los estilos educativos, familiares, los trastornos de aprendizaje u otros trastornos, que provocan síntomas que fácilmente se pueden confundir con los del TDAH. Tanto los sistemas de salud públicos como los educativos tienen infinidad de carencias que suelen determinar un diagnóstico precipitado y erróneo. Falta de preparación y de recursos en éstos ámbitos son, a nuestro entender, los causantes de éstos errores.

Igualmente no negamos que el tratamiento farmacológico sea prescrito en muchas ocasiones con ligereza, es más, entendemos que antes de prescribirlo habría que hacer un estudio a fondo del origen de las causas de los síntomas, analizando los mencionados estilos educativos, familiares y sociales del posible afectado. Pero volvemos a lo mismo, hay una falta considerable de preparación y de recursos en éstos ámbitos. En el caso de la salud pública, por ejemplo, media hora de consulta al mes no es suficiente para determinar un buen diagnóstico, ni para realizar un buen tratamiento y su evolución.

Luchar contra la desinformación es otra de las responsabilidades de todos aquellos que trabajamos, tenemos familiares o estamos en el entorno del TDAH, ya que creer o no creer en el TDAH no es una cuestión de fe, sino más bien de hacer un esfuerzo en informarse y formarse para entender una realidad.

Características del TDAH, enfocadas en el déficit de atención.

(Asociación Americana de Psiquiatría, 1994).

Por una universidad con calidad, moderna e incluyente

Carrera 6ª. No. 76-103 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920 www.unicordoba.edu.co





UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Las siguientes son características con las cuales se puede diagnosticar una persona con TDAH enfocadas en el déficit de atención, cabe resaltar que en la impulsividad e hiperactividad también existen unas características especificadas para evidenciar una persona con TDAH.

- Fallo para prestar atención profundamente a los detalles.
- Dificultad para sostener la atención en las actividades.
- No escucha cuando se le habla directamente.
- No sigue las instrucciones que se le dan.
- Dificultades para seguir conversaciones.
- Evita las conversaciones que requieren esfuerzo mental sostenido.
- Pierde u olvida cosas necesarias para las actividades.
- Se distrae fácilmente por estímulos externos.
- Es olvidadizo en las actividades diarias.

Causas del TDAH (genéticas, ambientales y conductuales).

(Asociación Americana de Psiquiatría, 1994).

Los siguientes factores son causas que pueden llevar a un niño adquirir síntomas de TDAH, los cuales varían dependiendo el entorno que nos rodee.

- Muerte de un familiar o amigo muy querido.
- Madre con trastorno mental.
- Familia numerosa.
- Padre alcohólico, drogadicto, delincuente o en paro.
- Peleas de los padres.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA

Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



- Clase social baja con ambiente poco afectuoso.
- Vivir en un barrio conflictivo.
- Vivir fuera del hogar y sin afecto.
- Cambio brusco de mejor a peor nivel económico y social.

Atención.

Tradicionalmente, la atención ha sido considerada de dos maneras distintas, aunque relacionadas. Por una parte, se ha considerado un aspecto de la percepción, cuya función es actuar como filtro de los estímulos ambientales, decidiendo cuáles son los más relevantes, dándoles prioridad por medio de la concentración. Por otro lado, se ha concebido como el mecanismo que controla y regula los procesos cognitivos.

William James (1890) definía la atención como “el proceso por el que la mente toma posesión, de forma vivida y clara, de uno de los diversos objetos o trenes de pensamiento que aparecen simultáneamente. Focalización y concentración de la conciencia son su esencia. Implica la retirada del pensamiento de varias cosas para tratar efectivamente otras”.

Aleksandr Luria (1962) destacaba como características esenciales de la atención la selectividad y la permanencia; así, consideraba la atención como el factor responsable de extraer los elementos esenciales para la actividad mental, el proceso que mantiene una vigilancia sobre el curso de la actividad mental.

1 no

2 presentación informe de pasantías en el marco de mi pasantía le denomine a mi informe



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



A manera de 3 introduccion

Esta es una de las características de los niños contdah

Por lo cual el programa plantea los siguientes objetivos

Para responder a este objetivo general planteamos los siguientes objetivos específicos

Primer momento

Segundo momento

Y por ultimo

4 fundamentos teóricos

Atención prioridad evaluar el proceso de la atención para esto establecimos los siguientes
objetivos

Metodología.

Se desarroola población 50 niños

Acontinuacion voy a presentar el test d2

No lo conocíamos nos da herramientas para profundizar el proceso con escolares.

Conclusiones: aprendizaje de las pasantias

Recomendaciones

Resultados

Entorno a los resultados de investigación se aplicaron las pruebas



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



No tenemos aval y permiso institucional para

Pero en el marco de las pasantías podemos evidenciar otros resultados.

Yo concluyo que el programa contribuyo a las mejoras de los niños.

Recomendación de la conclusión trabajar de forma articulada con diferentes instituciones para ofertar mayor numero de progrtams que atiendan a estos niños de alta vulnerabilidad social.

Tipos de atención.

Desde un punto de vista funcional la atención se puede subdividir en, al menos, nueve tipos (Estévez, García y Junqué 1997):

1. La atención difusa o involuntaria: se solapa con la vigilia, consiste en la capacidad de mantener activo el sistema cognitivo para percibir nuevos estímulos sin centrarse en ninguno en concreto. La función de la vigilia está controlada por estructuras cerebrales como el neocórtex, el hipotálamo, la formación reticular tronco encefálica, y se ve afectada por el estado emocional de la persona. El estado de activación del Sistema Nervioso Central (arousal) puede variar desde el estado comatoso, pasando por un nivel suficiente de atención difusa, hasta llegar a un alto nivel de alerta general.
2. Por amplitud atencional ('span' atencional) se entiende el número de estímulos que se pueden atender secuencialmente a corto plazo, en las diferentes modalidades perceptivas



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



(visoespacial, auditivo-verbal, acústica, olfativa, táctil). La amplitud atencional coincide con la amplitud de memoria a corto plazo.

3. Atención selectiva o focal: cualquier tipo de atención no automática implica atención selectiva o focalizada así como cualquier tarea de exploración y búsqueda visoespacial. Es la capacidad para atender a específicos estímulos relevantes para el individuo sin confundirse ante otros estímulos menos relevantes (Johnston y Dark, 1986; Van Zomeren, Brouwer, 1992). Es la más afectada en caso de daño al lóbulo frontal cerebral
4. La atención de desplazamiento entre hemicampos visuales: es la capacidad de enfocar y desenfocar rápidamente estímulos visuales, adaptándose al cambio de localización de algo que se sigue con atención (shift atencional o “Posner’s spatial cuing paradigm”)
5. La atención serial: es la capacidad de buscar y borrar un estímulo repetido sin confundirse ante el resto de estímulos que actúan como distractores
6. La atención dividida: es la capacidad para responder, al menos, a dos tareas al mismo tiempo (Kahneman, 1973; Navon y Gopher, 1979; Navon, 1985). También se le llama atención dividida a la capacidad del individuo de, frente a una carga de estímulos, repartir sus recursos atencionales para así poder desempeñar una tarea compleja
7. Atención de preparación: es el proceso de preparación de esquemas internos o respuestas para desempeñar una operación cognitiva.
8. Atención sostenida (o concentración): consiste en la habilidad de mantener la atención y permanecer en estado de vigilancia durante un periodo determinado de tiempo a pesar de la frustración y el aburrimiento (Parasuraman, 1984).



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



9. La inhibición (interferencia o flexibilidad cognitiva): es la capacidad de suprimir una respuesta dominante para dejar espacio a una respuesta sub-dominante. Es decir que mide la capacidad de controlarse, parando una respuesta más inmediata para dejar espacio a otra más secundaria.

Ejercicio físico.

El Ejercicio Físico puede estar enfocado tanto en el ámbito deportivo como en la salud, es por esto que se debe tener presente la intencionalidad con la cual se realiza, es decir, se ha de conocer cómo actúa el ejercicio físico en cada uno de estos ámbitos, sus limitaciones y su campo total de acción, para decidir el camino adecuado que permita seleccionar los ejercicios correctos dentro del plan de entrenamiento con el cual se podrá alcanzar el objetivo planteado. Si no se tiene en cuenta lo anterior, se puede dificultar la obtención de los resultados, además de no alcanzar los beneficios esperados, puede repercutir en problemas físicos como lesiones, fatigas, enfermedades, y también problemas psicológicos como baja autoestima, desmotivación, y frustración.

En el concepto de ejercicio físico de Kocjasz & Fidelus (1982) se expone que además del hecho de realizar una acción, busca mejorar los procesos de alimentación y los procesos que realizan los sistemas encargados de recibir los estímulos del ambiente y responder a los mismos. Entonces el ejercicio físico conlleva un sin número de aspectos que pueden beneficiar el proceso. La nutrición juega un papel clave para tener un rendimiento óptimo y obtener los resultados esperados, este aspecto en diversas ocasiones se obvia o no se le da importancia en la planificación del ejercicio, la nutrición pre, y post entrenamiento, o actividad física que se vaya a



"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



ejecutar, juega un papel determinante en este proceso pero no se debe dejar a un lado la nutrición en el resto del tiempo que no se realiza una actividad, ya que es aquí donde la ingesta de alimentos previamente seleccionados pueda contribuir a que se mantenga o mejore la composición corporal que se busca o a la que se necesita llegar según el objetivo, de igual manera un plan alimenticio que no esté acorde al objetivo dificultará los resultados.

En segunda instancia el ejercicio físico se define desde Bompa y Manno (1989) (citados en Lagardera, 2008, p.87), como las acciones motoras que realizadas constantemente contribuyen en el entrenamiento y están enfocadas en el objetivo de mejorar el rendimiento, y que pueden tener diferentes particularidades. Como se cita en el Diccionario Paidotribo de la actividad física y el deporte se deben comprender los aspectos que determinan el entrenamiento, sea cual sea el objetivo, existen lineamientos que se pueden tomar como punto de partida para estructurar la planificación del ejercicio, que sea integral, funcional, efectivo y acorde a las necesidades y características del sujeto. Generalmente los ejercicios físicos son ejecutados principalmente con el objetivo de desarrollar las capacidades motrices y los grupos musculares, la realización correcta de los movimientos (técnica) y en ocasiones estos dos aspectos paralelamente. Además de mejorar los aspectos mencionados anteriormente, el ejercicio físico, realizado de forma reiterativa, colabora con la resolución de problemas orientados a la recuperación del organismo y la optimización del tiempo para que esto ocurra. El ejercicio físico debe entenderse en un ambiente integral, donde además de involucrar movimientos corporales y entrenamientos sistemáticos realizados con un propósito específico, también se debe comprender que en la realización de cada ejercicio intervienen diferentes aspectos biológicos, los cuales pueden ayudar



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



o dificultar el proceso de entrenamiento. Finalmente, para esta propuesta curricular se comprende ejercicio físico como las actividades planeadas, desarrolladas con un método determinado, que contribuyen con el objetivo de mejorar el rendimiento físico, las funciones de los sistemas de alimentación y la recuperación del organismo.

Planificación.

Constituye una forma de ordenar los conocimientos e ideas con el objetivo de organizar y desarrollar las sesiones de entrenamiento durante la temporada y que éstas reúnan todos los aspectos propios del juego: tácticos- físicos- psicológicos, teniendo en cuenta el calendario de trabajo (López López, 2002).

Intensidad.

La intensidad se entiende como el aspecto cualitativo de la carga ejecutada en un período determinado de tiempo (García Manso, Navarro Valdivieso, Ruíz Caballero, 1996). De este modo, a más trabajo realizado por unidad de tiempo, mayor será la intensidad.

De acuerdo con Navarro (citado por Heredia y col, 2007) la intensidad de la carga de entrenamiento es el criterio que controla la potencia y la especificidad del estímulo sobre el organismo, o la medida del esfuerzo que comporta el trabajo desarrollado durante el entrenamiento.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



La intensidad tiene características opuestas al volumen, produce preferentemente efectos inmediatos y marginalmente efectos a largo plazo, en referencia al desarrollo de la capacidad de prestación de un sujeto en una especialidad determinada. No obstante, este factor incide sobre el nivel de forma deportiva, de dicho modo, al elevar la intensidad, se incrementa el rendimiento deportivo y en última instancia la forma.

Por otro lado, el límite de utilización de la intensidad en el entrenamiento lo marca la edad, al ser un estímulo exigente. Así, en edades de consecución de óptimos resultados en pruebas de alta intensidad son muchos menores que las pruebas de alto volumen y baja intensidad.

Volumen.

Es la medida cuantitativa global de la carga de entrenamiento de diferente orientación funcional que se desarrollan en una sesión, microciclo, mesociclo o macrociclo (García Manso, Navarro Valdivieso, Ruiz Caballero, 1996).

Según Navarro (citado por Heredia y col, 2007) puede ser global cuando se cuantifica el volumen de todas las cargas de diferente orientación funcional o parcial, si el volumen de la carga se refiere a un determinado tipo de entrenamiento con una orientación funcional determinada.

Si se realiza una revisión a la literatura, nos encontramos que la tendencia general del entrenamiento deportivo durante algunas décadas de entrenamiento fue incrementar el volumen de entrenamiento. No obstante, no siempre se corresponde un incremento de volumen con un mayor rendimiento, sino que en ocasiones dicho aumento conlleva aparejado una disminución en el rendimiento.



UNIVERSIDAD DE CORDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



De este modo, el volumen es un parámetro que fluctúa en función de tres variables:

- Etapa de entrenamiento: los deportistas más entrenados y con más años de entrenamiento realizan mayor volumen de entrenamiento que los debutantes y/o jóvenes (Wilke y Madsen, 1983).
- Momento de la temporada: el mayor volumen de trabajo se suele realizar durante el período preparatorio (Matvéiev, 1993).
- Características del deporte: los practicantes de pruebas de resistencia realizan un mayor volumen de trabajo que los de velocidad (Maglischo, 1986).

Por un lado, la cuantificación del volumen puede ser realizada con facilidad, siendo la suma de los parámetros cuantitativos similares empleados en la sesión o ciclo de entrenamiento. Según, Bompa (1983), el volumen puede ser medido:

- Espacio o distancia recorrida (metros o kilómetros): pruebas de resistencia.
- Peso de las cargas en toneladas o kilogramos, número de repeticiones: pruebas de fuerza.
- Tiempos totales y efectivos de trabajo: para ejercicios gimnásticos, deportes colectivos y de combate.
- Número de ejercicios, elementos, intentos y número de sesiones en un ciclo determinado (Harre, 1987).

Frecuencia.

Hablamos de frecuencia para referirnos a la cantidad de veces por semana que repetimos una acción. Es la cantidad o número de sesiones por semana, que se pueden aplicar, contándose



"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



todas las sesiones sin importar qué capacidad se trabaje o bien el número de entrenamientos semanales considerando el trabajo en la misma capacidad.

Tiene relación con las disciplinas deportivas y el nivel del deportista. Ejemplo para resistencia: 4 veces por semana, velocidad: 2 veces por semana.

El entrenamiento es aprender a determinar cuáles deben ser las características de la carga e entrenamiento (estímulo), para el incremento de cada una de las capacidades motoras, buscando los objetivos de la sesión.

Duración.

Tiempo de aplicación de un estímulo.

Para que un estímulo o una sucesión de estímulos produzcan un efecto determinado, no tan solo deberán tener una intensidad determinada, sino que cada uno de ellos deberá ser aplicado también con una mínima duración en función de un objetivo, para que así puedan provocar procesos de adaptación adecuados.

Ejemplo: resistencia total: 45' con esfuerzos: 1' 30", velocidad total: 15' con esfuerzos: hasta 6", la duración depende del nivel del deportista.

DESARROLLO DEL PROCESO DE PASANTÍAS.

Por una universidad con calidad, moderna e incluyente

Carrera 6ª. No. 76-103 Montería NIT. 891080031-3 - Teléfono: 7860300 - 7860920 www.unicordoba.edu.co





"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROYECTO MEJORAMIENTO DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA DE ESCOLARES MONTERIANOS.

Inicio del proyecto MEJORAMIENTO DE LA SALUD Y LA CALIDAD DE VIDA
DE ESCOLARES MONTERIANOS CON TDAH.

FECHA DE INICIO: 4 de octubre 2022.

FECHA DE FINALIZACION: 27 de diciembre 2022.

ACTIVIDAD A REALIZAR	FECHA	OBSERVACIONES
Presentación	4 de octubre 2022	Presentación del proyecto, ante los pasantes de la Universidad de Córdoba, dirigido por la doctora Carolina Robledo Castro y el Profesor Mariano Salleg.
Fases del proyecto.	4 de octubre 2022	Análisis de las fases a trabajar en el proyecto.
Implementación de las fases del proyecto.	5 de octubre de 2022	Inicio a la aplicación de test Diagnósticos a los escolares y padres de niños con TDAH.
Aplicación del test D2.	5 de octubre 2022	Este test trata de medir la capacidad de concentración



"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



		<p>de los escolares en una tarea determinada.</p> <p>Se realizó en la institución educativa santa rosa de lima y fue aplicada alrededor de 50 estudiantes.</p>
Aplicación del test CACIA.	6 de octubre 2022	La aplicación de este cuestionario de 89 ítems nos ayuda a evaluar el autocontrol y la auto-regulación de los niños del programa
Aplicación del test EFECO.	6 de octubre 2022	Este cuestionario busca explorar algunas capacidades importantes en las actividades escolares, entre las que se buscan mejorar un conjunto de habilidades que nos permiten llegar a una meta como la capacidad de planificar, prestar atención y auto-regular nuestra conducta.
Capacitación de mitos y realidades del TDAH con docentes de la ciudad de Montería.	7 de octubre 2022	Socialización con docentes del ministerio y psicólogos acerca del proyecto, esto se llevó a cabo en la universidad católica Luisamigo.
Valoración morfo funcional.	10 de octubre 2022	Se realizó una valoración morfo funcional y de





"VIGILADA MINEUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



		antropometría a los escolares con TDAH esto fue con la ayuda del profesor Maiky Ruiz en la liga de discapacidad del departamento de Córdoba con la finalidad de conocer el estado de salud y las condiciones físicas de los niños y niñas del programa.
Valoración sociodemográfica.	10 de octubre 2022	Esta valoración se realizó con los padres de familia de cada niño, con el fin de saber las actividades que realizan los escolares en su cotidianidad y a su vez los recursos con los que cuenta su familia.
Aplicación de prueba física.	13 de octubre 2022	Se realizó un test de 400 metros a los escolares con el fin de medir su capacidad cardiopulmonar y observar en qué estado se encuentran.
Sistematización de las pruebas y diagnósticos desarrollados.	14 de octubre 2022 en adelante.	Codificación y recolección de datos, en las pruebas realizadas, los datos obtenidos fueron agregados a una base la cual nos arrojó variables y resultados de cada niño.
Implementación del programa.	19 de octubre de 2022	Se iniciaron los trabajos prácticos en la villa olímpica de la ciudad de montería y





"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

		en el colegio visión mundial, donde se aplicó la primera sesión de entrenamiento para los escolares.
Desarrollo de las Sesiones de entrenamiento del programa	Inicio 19 de octubre de 2022. Finalización 27 de diciembre 2022.	32 sesiones que se trabajaran los días lunes miércoles y viernes en la jornada de la mañana y tarde a lo largo de todo el programa.

Cordialmente,

MARIANO SALLEG CABARCAS
Docente Titular Programa LERD
Tutor Pasantía





"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Montería 17 de Noviembre de 2022

Profesor Félix Santana Lobo
Coordinador de Pasantía
Programa Licenciatura en Educación Física Recreación y Deportes

Atendiendo al desarrollo del proceso de la pasantía por parte de los estudiantes asignados por usted; y atendiendo al acompañamiento y asesoramiento del proceso, mediante la presente remito el cronograma de trabajo que se está desarrollando bajo mi dirección y acompañamiento, en este marco los 3 estudiantes que me fueron asignados, vienen ejecutando las diferentes sesiones y fases del proyecto que atiende a 50 niños escolares con Trastornos por Déficit de Atención e Hiperactividad de instituciones educativas del municipio de Montería.

Agradecemos de antemano por toda sugerencia organizacional en este direccionamiento.

Atentamente,

Mariano Salleg Cabarcas
Docente Tiempo Completo
Tutor





UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Luego de adjuntar las evidencias del cronograma de pasantías como opción de grado del décimo semestre de la licenciatura en educación física recreación y deporte de la universidad de córdoba, seguimos con una de las secciones de entrenamiento diseñadas por el docente Mariano Salleg Cabarcas, en el marco de su proyecto doctoral.

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO DEL PROGRAMA HIT SPORT GAME

Capacidad física: coordinación, velocidad y resistencia.

Objetivo: Desarrollo de las capacidades físicas (resistencia, velocidad coordinación), y la integración en los participantes del programa.

Duración de la sesión: 1h

Método: Mando directo, enseñanza recíproca y descubrimiento guiado

Actividades

1. Actividad pre-calentamiento.

Tiempo: 5 minutos

Intensidad: Baja

Materiales: 20 conos

Descripción: Reunir el grupo en una fila. Colocar 2 conos: uno a 5 metros y otro a 10 metros. Los participantes deberán correr al primer cono, girar y regresar. Seguidamente correr al último cono, regresar de espaldas al primero y luego correr nuevamente al segundo cono. Hacer la misma secuencia de regreso. Luego, los participantes llegaran al primer cono, realizar una sentadilla y regresar, seguidamente deberán correr al segundo, realizar 5 saltos, regresar de espaldas al primero y correr al segundo y regresar al punto de inicio. Repetir 2 veces.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



2. Actividad de calentamiento.

Tiempo: 10 minutos

Intensidad: Moderada

Materiales: Freesbi, pelota y conos

Descripción: Se formarán 3 grupos con igual número de integrantes. Los participantes se ubicarán en hilera y el primero de la hilera sujetará un freesbi con una pelota encima de este. Cuando el profesor dé la orden, el primer participante deberá pasar el freesbi con la pelota por debajo de los pies y dársela al compañero de atrás, luego éste lo pasará al siguiente hasta llegar al último, el cual deberá recibirlo y correr al puesto de adelante. El grupo correrá hasta llegar al otro extremo de la pista y dejar la pelota en el suelo, para luego buscar la otra pelota.

3. Actividad de velocidad, coordinación y resistencia.

Tiempo: 30 minutos

Intensidad: Moderada, 8 a 10 según escala EPInfant.

Materiales: Conos, escaleras de coordinación, vayas, freesbi y pelotas.

Duración de intervalo: 30´

Descanso entre intervalos: 30´´

Nuevos de intervalos: 3

Series: 1

Descanso entre series: 1´

Rotaciones: 4 rotaciones



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y Ciencias Humanas.



Descripción: Se formarán 3 grupos con igual número de integrantes y se ubicarán en su respectiva estación.

Primera estación: Se ubicarán 3 conos en zigzag a una distancia de 5 metros uno del otro. Los integrantes se harán en parejas ubicándose cada uno en un extremo de la pista. Cuando inicie la prueba, el participante de un extremo correrá en zigzag hasta el otro extremo y el otro correrá en línea recta al otro extremo con la intención de alcanzar a su compañero.

Segunda estación: Ubicar un participante en un cono, cuando el profesor dé la orden, los participantes deberán saltar el cono 3 veces de lado y lado y correr al otro extremo de la pista, hacer 3 burpees y luego correr lo más rápido al inicio.

Tercera estación: Se colocarán conos con bastones a la altura de las rodillas que obliguen a los participantes a saltar alto (se pueden utilizar vallas). los participantes tendrán que saltar los bastones de un lado a otro. Luego los participantes tendrán que hacer zigzag y por último pasar a una escalera de coordinación.

Test D2

A continuación evidenciaremos uno de los test realizados a los integrantes del programa el cual es el test D2 que mide los niveles de atención.

Descripción de la prueba: Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

Así mismo se mostrara la forma en la cual se realiza y como calificar esta misma prueba.



"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



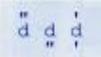
Nombre y apellidos: _____ Edad: _____

Sexo: V M Centro/Empresa: _____

d 2

Esta prueba trata de conocer su capacidad de concentración en una tarea determinada. En esta página se le presenta un ejemplo y una línea de entrenamiento para que usted se familiarice con la tarea.

Ejemplo



Observe las tres letras minúsculas del ejemplo. Se trata de la letra **d** acompañada de dos rayitas. La primera **d** tiene las dos rayitas encima, la segunda las tiene debajo y la tercera **d** tiene una rayita encima y otra debajo. Observe que en estos casos la letra **d** va acompañada de dos rayitas.

Su tarea consistirá en buscar las letras **d** iguales a esas tres (con dos rayitas) y marcarlas con una línea (/). Fíjense bien, porque hay letras **d** con más de dos o menos de dos rayitas y letras **p**, que NO deberá marcar en ningún caso, independientemente del número de rayitas que tengan. Si se equivoca y quiere cambiar una respuesta, debe tachar la línea con otra, formando un aspa (X), de forma que se advierta que desea corregir el error.

Vd. sólo deberá marcar las letras **d** con dos rayitas. Practique en la línea de entrenamiento que aparece al final de esta página. Observe que cada letra lleva encima un número. La primera letra ya aparece tachada a modo de ejemplo. Haga ahora la línea de entrenamiento.

Cuando haya terminado, compruebe que ha marcado las letras números **3, 5, 6, 9, 12, 13, 17, 19 y 22**.

- A la vuelta de la hoja (ESPERE, NO LA VUELVA TODAVÍA) encontrará 14 líneas similares a la línea de práctica que acaba de realizar. De nuevo, su tarea consistirá en marcar las letras **d** con dos rayitas. Comenzará en la línea nº 1 y cuando el examinador le diga ¡CAMBIO!, pasará a trabajar a la línea nº 2 y cuando el examinador diga ¡CAMBIO! comenzará la siguiente línea de la prueba y así sucesivamente. Compruebe que no se salta ninguna línea.

Trabaje tan rápidamente como pueda sin cometer errores. Permanezca trabajando hasta que el examinador diga ¡BASTA!; en ese momento deberá pararse inmediatamente y dar la vuelta a esta hoja.

ESPERE. NO VUELVA LA HOJA HASTA QUE SE LO INDIQUE EL EXAMINADOR.



Autor: Rolf Brinkenkamp - Copyright © 1982 by Hogrefe & Huber Publishers.
Copyright de la edición española © 2002 by TEA Ediciones, S.A.U. Prohibida la reproducción total o parcial. Todos los derechos reservados - Este ejemplar está impreso en DOS TINTAS.
Si le presentan uno en negro, es una reproducción ilegal. En beneficio de la profesión y en el suyo propio, NO LA UTILICE.





UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Resultados obtenidos

Debido a que las investigaciones del proyecto al cual asistimos como pasantes, no han culminado, no se puede hablar de resultados obtenidos ya que eso sería contaminar el proceso de la investigación de este proyecto social.

Hablar de resultados esperados, es lo más convincente, así bien lo que esperamos por medio de la aplicación del programa de ejercicio físico para mejorar los procesos de atención en escolares monterianos con trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH), es que el ejercicio físico se vuelva una alternativa de tratamiento para las personas diagnosticadas con este trastorno, ya que es mucho más económico y mejora la salud.

Con la aprobación del docente tutor encargado del programa, nos permitió compartir un resultado preliminar de una de los participantes del proyecto el cual estuvo en este proceso de intervención durante los 3 meses en los que se le aplicaron pruebas escritas y 32 secciones de entrenamiento con el apoyo de los pasantes y docentes encargados.

Estos resultados preliminares se explicaran en la sustentación de las pasantías el 25 de enero del año 2023, frente a un tribunal de docentes académicos de la universidad de córdoba, donde se explicara todo el proceso relacionado con el test de atención D2 y los respectivos resultados preliminares.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Recomendaciones

Es de vital importancia apoyar este tipo de proyectos sociales, ya que nos acercan a una realidad, por la cual puede estar pasando cualquier niño o cualquiera de nosotros, es satisfactorio contar con el grupo de docentes y pasantes, que intervienen en este proceso, por ende se necesitara la vinculación de más pasantes a este proyecto, para que de este modo sigamos acompañando el proceso de cada niño, brindándoles un apoyo incondicional a la hora de sus secciones de entrenamiento y de su instancia en el programa.

El apoyo de personas externas al programa sería primordial para que este proyecto siga creciendo, es decir, recibir apoyo en cuanto a indumentaria, materiales y espacios donde se puedan realizar las secciones de entrenamiento, facilitaría y sería esencial para la comodidad de los educandos, basándonos en brindarles lo mejor a estos niños.

Otra de las recomendaciones, es capacitar a los pasantes, con la finalidad de que estén preparados a la hora de tener contacto con los educandos diagnosticados con TDAH, esto es importante para saber cómo actuar ante una situación, y poder solucionarla de la mejor manera posible.



UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Bibliografía

American Psychiatric Association. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders. 40th ed. DSM-IV. Washington, DC: American Psychiatric Association 1994: 78-85.

American Psychiatric Association (2000). Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders Text Revised. Washington, DC: APA.

García Manso, J.M. Navarro Valdivieso, M. & Ruiz Caballero, J.A. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Principios y aplicaciones, Gymnos, Madrid

Rusca-Jordán, F., Cortez-Vergara, C., Rusca-Jordán, F., & Cortez-Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica.

Biederman, J., Faraone, S. V., Mick, E., Spencer, T., Wilens, T., Kiely, K., Guité, J., Ablon, J. S., Reed, E., & Warburton, R. (1995). High risk for attention deficit hyperactivity disorder among children of parents with childhood onset of the disorder: A pilot study. The American Journal of Psychiatry, 152(3), 431-435.

Llanos Lizcano, L. J., García Ruiz, D. J., González Torres, H. J., & Puentes Roza, P. (2019). Trastorno por déficit de atención e hiperactividad (TDAH) en niños escolarizados de 6 a 17 años. Pediatría Atención Primaria, 21(83), e101-e108.

Rusca-Jordán, F., & Cortez-Vergara, C. (2020). Trastorno por déficit de atención con hiperactividad (TDAH) en niños y adolescentes. Una revisión clínica. Revista de Neuro-Psiquiatría, 83(3), 148-156.



"VIGILADA MINEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



Korzeniowsk, C., & Ison, M. S. (2008). Estrategias psicoeducativas para padres y docentes de niños con TDAH. Revista Argentina de Clínica Psicológica, 17(1), 65-71.



Anexos

Las siguientes fotografías son anexos del proceso de pasantías, donde se incluye todo aquella intervención realizada a lo largo del cronograma de actividades durante el programa de ejercicio físico para educandos con TDAH.



Capacitación de mitos y realidades del TDAH con docentes de la ciudad de Montería.





"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

Aplicación de test a los educandos del programa.





"VIGILADA MINEUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2366 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

Intervenciones en los entrenamientos a lo largo del programa.





"VIGILADA MINEDUCCIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

Toma de medidas antropométricas en la villa olímpica (liga de discapacidad).



Certificado GP 154-1

Certificado SC 5278-1



"VIGILADA MINEUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

Entrenamientos acuáticos.





"VIGILADA MINEEDUCACIÓN"

UNIVERSIDAD DE CÓRDOBA

INFORME FINAL DE PASANTÍA
Comité de Acreditación y Currículo Facultad de Educación y
Ciencias Humanas.



acreditada
INSTITUCIONALMENTE
Res. MEN 2356 de 22 de marzo de 2019, vigencia: 4 años

Grupo de trabajo docente y pasante.

