

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

BITÁCORA Nº 7¹. REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



Nombre del EE al que pertenece el grupo de investigación:	I.E.G.C.B.
Municipio	TOLEDO
Nombre del grupo de investigación:	Los innovadores Colguicoba.

Actividades a realizar

1. Barrido de los instrumentos y de las herramientas de investigación

- Instrumentos de recolección de la información (Formatos)
- Descripción de las actividades realizadas
- Resultados (tablas, gráficos entre otros).
- Dificultades y logros obtenidos en cada trayecto del recorrido teniendo en cuenta las actividades realizadas.
- Defina si los instrumentos empleados para la recolección de información fueron satisfactorias o no.
- En los siguientes cuadros por favor consignar los instrumentos de registros y las herramientas de investigación utilizadas, así como las anotaciones sobre los hallazgos y los aspectos importantes de resaltar.

Fase 1. Convocatoria y acompañamiento a la conformación del grupo, la formulación de las preguntas y el planteamiento del problema		
Barrido de los instrumentos de registro	Barrido de las herramientas de investigación	Anotaciones sobre los hallazgos y los aspectos que el grupo considere importantes resaltar
<p>Con la asesoría y socialización con los posibles investigadores se seleccionaron los alumnos que van a participar en el desarrollo del proyecto, con una exposición del proyecto se busco la pregunta e iniciar el nombre del mismo teniendo en cuenta las opiniones e intereses de los jóvenes de los grados de séptimo y octavos, la mayoría expuso que el bajo</p>	<p>Exposiciones, charlas, lluvia de ideas, convocatorias, carteleras.</p>	<p>Los Alumnos investigadores se encontraron nuevas maneras de conocer personas, responsabilidades en los diferentes cargos, realizar los diferentes talleres para desarrollar las fases del proyecto.</p>

¹ Este formato fue retomado de la Cartilla "Xua, Teo y sus amigos en la onda de la investigación" del programa Ondas de Colciencias y adaptado para el Proyecto Enjambre, Norte de Santander.



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



<p>rendimiento deportivo se debía a una mala alimentación e interés deportivo.</p>		
--	--	--

Fase 2. Diseño y recorrido de las trayectorias de indagación		
Barrido de los instrumentos de registro	Barrido de las herramientas de investigación	Anotaciones sobre los hallazgos y los aspectos que el grupo considere importantes resaltar
<p>Trabajo En grupo se busca el tipo de encuesta a aplicar, clase de ítems, cuantas preguntas, materiales, sitios, encuestados, recolección de datos y se realizaron las pruebas físicas y clase de alimentación.</p>	<p>Formato de las encuestas y preguntas. Orden de las preguntas y respuestas.</p>	<p>Como conocer que una persona conozca su estado corporal de acuerdo a la edad.</p>

Fase 3. Reflexión, propagación de las resultados y construcción de las comunidades de conocimiento.		
Barrido de los instrumentos de registro	Barrido de las herramientas de investigación	Anotaciones sobre los hallazgos y los aspectos que el grupo considere importantes resaltar
<p>Teniendo encuesta los resultados de las encuestas se socializará con los alumnos participantes, los encuestados, docentes, autoridades de salud de municipio.</p>	<p>Boletines informativos, medios de comunicación.</p>	<p>Los investigadores aprenden a utilizar encuestas, preguntas relaciones con los demás, responsabilidades de sus cargos, medidas en cuanto a distancia y tiempo.</p>

- g) Analizar e interpretar el conjunto de resultados.
- h) Registrar las conclusiones a las que se llegó.



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



2. **Composición del informe de investigación:** Escrito que resume el problema de investigación, las metas, la metodología, los resultados y las conclusiones

EL RENDIMIENTO DEPORTIVO DE LA MANO CON LA ALIMENTACION

INNOVADORES COLGUICOPA

Investigadores:

Perez Wilmer.
Rojas Delgado Maria Jose
Lopez Parada Victor Julio.
leal velandia yorhan
Castellanos Granados Juan David.
Gamboa Rangel Edgar Arturo.
Bautista Rico Damian Alejandro.
Cañas Villamizar Franklin Reinel.
Santos Garcia Robinson Albeiro.
Lizcano Fagua Luis Antonio
Pablo Andres Contreras Santos
Daniel Ricardo Ortega

Co Investigadores:

Carlos Julio Villamizar leal
I.E GUILLERMO COTE BAUTISTA -TOLEDO

CONTENIDO

- **Resumen:**

Se inicio el proyecto por la oportunidad de investigar un tema que nos sucede a los alumnos y docentes participantes en los juegos superate de las diferentes regiones del departamento con los diferencias socioculturales, los alumnos investigadores se interesaron en la convocatoria del docente coordinador, la mala alimentación como es la comida chatarra en la diferente desarrollo cronológico no permiten obtener las energías requeridas en los diferentes deportes pues cada uno de ellos necesita específicamente nutrientes para un excelente desempeño y reconocimiento.

- **Introducción:**

Relacionando consultas realizadas con las herramientas tecnológicas.

- En la cartilla de la OMS (2008) muestra que es una guía producida inicialmente por los participantes en el seminario de la organización mundial de la salud (OMS), en donde se

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



busca los beneficios sanos de la actividad física. Para identificar los procesos de la actividad física es necesario considerar una multitud de factores que influyen en los seguimientos como lo son las costumbres predominantes, el estado de la población, los sistemas de educación, las prácticas urbanas, se resalta usar los medios de comunicación para elevar la conciencia de los beneficios de la actividad física, proveer de claros mensajes pertinentes a la cultura en actividad física.

- En el artículo realizado por Muniesa Ferrero, Alfonso (2004). Este trabajo presenta los resultados antropométricos y de la edad de la menarquia obtenidos en 2731 niños de ambos sexos de 7 a 16 años participantes en los Juegos Escolares de Aragón celebrados entre 1997 y 1999. En el análisis antropométrico se han obtenido datos de: peso, talla, 6 pliegues cutáneos, 3 diámetros óseos y 2 perímetros, porcentaje de grasa, peso magro, somatotipo, percentiles de peso y talla.

Las principales conclusiones del estudio fueron Los niños aragoneses que practican deporte son más altos y pesados que la población general, especialmente en los grupos de edad más bajos del estudio. Las chicas presentan valores de pliegues cutáneos superiores a los chicos. Se aprecia un aumento del tejido graso respecto a un estudio similar realizado diez años antes.

- González Caballero, Cuba (2003), En el transcurso de los últimos años la antropometría ha ganado un destacado lugar entre los métodos para el análisis de los múltiples factores que influyen en los resultados deportivos. Se han realizado numerosos estudios sobre la relación existente entre el desarrollo físico, la constitución corporal y la capacidad de rendimiento deportivo; estudios estos que han incluido atletas de distintas categorías, edades, sexos y deportes y que abarcan desde la descripción de las características somatométricas de los atletas olímpicos, hasta estudios transversales y longitudinales del desarrollo físico de niños, jóvenes y adultos, sean o no deportistas. Más recientemente se combina el método antropométrico con métodos matemáticos - estadísticos apropiados para establecer la interdependencia de las dimensiones y proporciones corporales, la composición corporal y el somatotipo con los factores del rendimiento (capacidades motrices, técnica) o con la expresión directa del rendimiento: los resultados deportivos.

- **Conformación del grupo de investigación:**



452 6563
cio Copello
er / Colombia

maestrosenjambre@gmail.com

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



LEMA: investigando y estudiando vamos innovando

Wilmer.	Perez ramirez	17	T.I	9707181026 0	18/07/199 7	9
yorhan	leal velandia	16	T.I	9901120710 0	12/01/199 9	9
Maria Jose	Rojas Delgado	12	T.I	1005065748	26/11/200 2	9
Juan David.	Castellanos Granados	13	T.I	1005065488	14/12/200 1	9
Luis Antonio	Lizcano Fagua	14	T.I	1007491935	25/08/200 0	9
Pablo Andres	Contreras Santos	15	T.I	1005066206	07/04/200 0	9
Daniel Ricardo	Ortega bustos	15	T.I	1007308574	24/10/199 9	9
Victor Julio.	Lopez Parada	14	T.I	1005065214	19/04/200 1	8
Edgar Arturo.	Gamboa Rangel	12	T.I	1005065005	09/08/200 2	8
Damian Alejandro.	Bautista Rico	13	T.I	1005040152	18/05/200 2	8
Franklin Reinel.	Cañas Villamizar	12	T.I	1005065969	23/08/200 2	8
Robinson Albeiro.	Santos Garcia	15	T.I	9907030992 7	03/07/199 9	8

- **La pregunta como punto de partida:**
- **Se da a conocer a los estudiantes el tema a investigar para obtener el interés en el tema en una reunión convocada con antelación se programa con cada uno de ellos que en la próxima reunión de acuerdo al tema traer una lluvia de preguntas para poder obtener una pregunta precisa, es así que nos toca hacer una socialización de las diferentes incógnitas y en contar en consenso la precisa y la más indicada.**

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



- **El problema de investigación:** Los estudiantes de la institución Educativa Guillermo Cote Bautista de Toledo se les presentan diversidad de deportes como son baloncesto, atletismo, natación, voleibol, ciclismo, fútbol su participación es mínima en estos deportes y únicamente practican el fútbol, microfútbol cabe resaltar que los estudiantes deben conocer las pautas necesarias para la practicas y rendimientos con la inquietud del por qué el bajo desempeño deportivo con otros deportistas de su misma edad podría ser la su alimentación no adecuada a su edad la poca y continua práctica deportiva.

- **Trayectoria de la Indagación:**

En el test aplicado aleatoriamente con alumnos de séptimo y octavos con edades de 12 a 13 años se busca conocer la velocidad en un recorrido de 50 metros el menor tiempo, el de flexión de brazos de cubito abdominal en 30 segundos realizar el mayor número de repeticiones, la flexión de tronco obtener la máxima flexión de tronco el I.M.C. conocer de acuerdo a la edad, estatura y peso su estado corporal.

- **Recorrido de las trayectorias de indagación:**

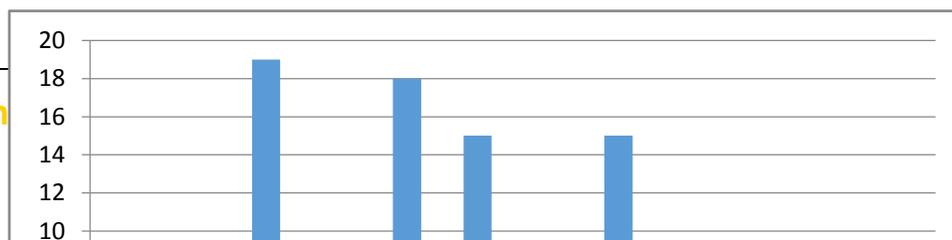
En el test aplicado aleatoriamente con alumnos de séptimo y octavos con edades de 12 a 13 años se busca conocer la velocidad en un recorrido de 50 metros el menor tiempo, el de flexión de brazos de cubito abdominal en 30 segundos realizar el mayor número de repeticiones, la flexión de tronco obtener la máxima flexión de tronco el I.M.C. conocer de acuerdo a la edad, estatura y peso su estado corporal.

- **Reflexión/Análisis de resultados:**

Se realiza un trabajo con respecto a la indagación de los alimentos cotidianos que consumen los educandos deportistas.

- En las hora del desayuno los alimentos mayor mente consumidos son:

Avena	Leche	Huevo	Jamón	Arepa	Caldo	Pan tajado	Café	yogurt	Fruta	Ninguno	Otros
3	6	19	6	18	15	6	15	2	5	1	5

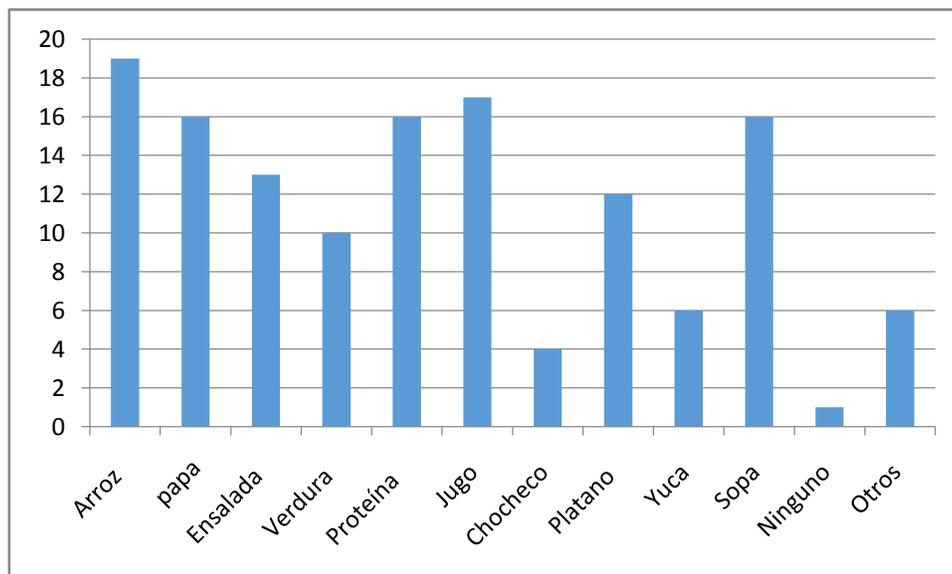


REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



La dieta en el desayuno es rica en harinas, debido al alto consumo que presenta la arepa y los caldos, esto contribuye que el estudiante tenga bajo rendimiento deportivo ya que no consume las energías requeridas en el inicio deportivo sobre todo en el desayuno que debe estar rico en proteínas encontrados como en el jamón, y en los lácteos.

Arroz	papa	Ensalada	Verdura	Proteína	Jugo	Chocho	Platano	Yuca	Sopa	Ninguno	Otros
19	16	13	10	16	17	4	12	6	16	1	6

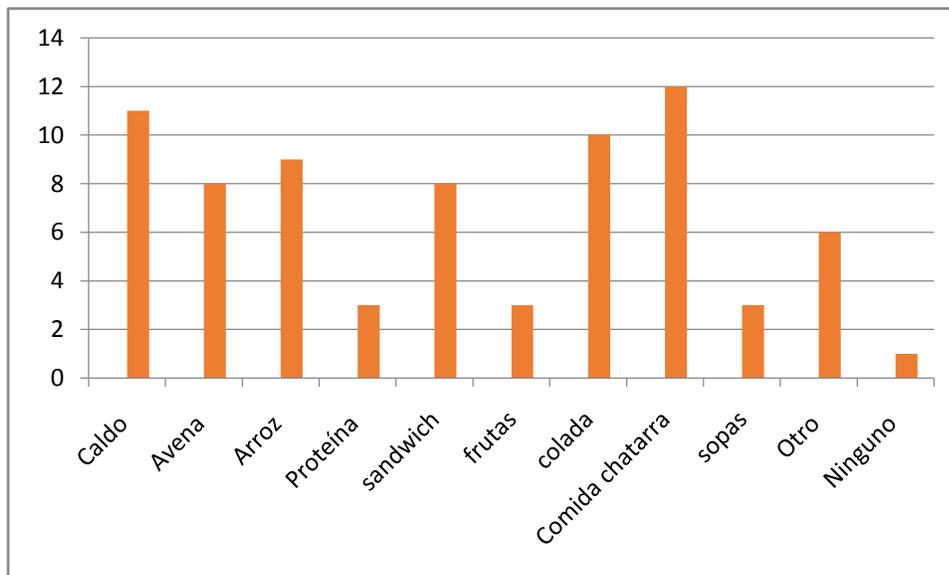


REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



La dieta que los estudiantes obtienen en la hora del almuerzo se encuentra balanceada ya que tiene porcentajes equilibrados entre proteínas, harina, carbohidratos y vegetales.

Caldo	Avena	Arroz	Proteína	sandwich	frutas	colada	Comida chatarra	sopas	Otro	Ninguno
11	8	9	3	8	3	10	12	3	6	1



En caso contrario podemos observar para la hora de la comida no tienen una alimentación balanceada debido que los estudiantes no tiene en cuenta las proteínas, bajas harinas para esta alimentación, ya que se alimentan en comidas ricas en carbohidratos como lo son las comidas chatarras, los caldos, las coladas y el arroz.

Es necesario que el estudiante presente una alimentación que le brinde las energías necesarias y requeridas para tener un rendimiento deportivo eficiente.

El deportista debe consumir:

- En el desayuno: las frutas con frutos secos, proteínas, lácteos y líquidos

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



- En el almuerzo: proteínas, verduras, jugos naturales, glucosa y algunos carbohidratos
- En la comida: una proteína y una harina

NOMBRE	PRUEBA DE VELOCIDAD	PRUEBA A FLEXIÓN	PRUEBA A FUERZA	PRUEBA RESISTENCIA	FLEXIÓN BRAZOS	FLEXIBILIDAD DE TRONCO	IMC	ESTADO
Wilso	11 °	30	1.5 m	50 m	10	5 positivo	18.37	delgadez severa
Fabian	12°		3.5 m	1 m	12	6 positivo	23.03	normal
Dumar	15 °	28	1.5 m	3 m	20	2 negativo	19.59	normal
Harold	16 °	40	1.15 m	1 m	32	5 positivo	20.7	normal
Alejandro	17 °	30	1.20 m	2 m	30	2 negativo	23.94	normal
andrés	20 °	25	1 m	2 m	43	0	22.2	normal
Gleider	20 °	20	4.20 m	2 m	25	2 negativo	22.81	normal
Eylenn	30 °	30	1 m	1 m	40	3 positivo	25.59	sobrepeso
Ender	30 °	30	1 m	1 m	15	3 positivo	27.69	sobrepeso
Juan	35°	30	1 m	1 m	40	2 positivo	24.17	normal
Andrea	30 °	30	3 m	4 m	40	3 positivo	21.22	normal
Andres	36 °	70	15 m	1 m	30	0	14.33	delgadez severa
Juan C	50 °	70	26 m	10 m	35	25 positivo	21.4	normal
Jaime	50°	20	1.80 m	40 m	15	13 positivo	21.47	normal
Juan C	50 °	40	2 m	5 m	35	25 negativo	20	normal
Oscar	2:00 MIN	30	1 m	1 m	40	3 positivo	28.0	sobrepeso
Miguel	30 °	30	35 cm	1m	32	5 positivo	27.84	sobrepeso
Eison	2:00 MIN	80	35 cm	1 m	70	3 positivo	12.86	delgadez severa

IMC NORMAL: 20- 24, es una condicional normal referente a la alimentación.

IMC DESNUTRIDO: DE 20 hacia abajo

IMC SOBREPESO: DE 24 hacia arriba

- Con referencia a la siguiente tabla en donde los estudiantes se les presenta diferentes

REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



pruebas físicas, en donde pone a prueba el rendimiento físico del estudiante. Las diferentes pruebas permite conocer los estados deportivos de los estudiantes.

- La prueba da a conocer que aquellos que tienen un IMC rinden mejor en las diferentes pruebas deportivas, a diferencia de aquellos que tienen sobre peso y desnutrición.

• Conclusiones:

- A través de proyecto se le dio a conocer a los estudiantes como diseñar un proyecto.
- La necesidad de una alimentación balanceada para un buen rendimiento deportivo.
- La aplicación de test físicos se pueden conocer el estado físico de un individuo.
- Participar con interés en el desarrollo proyectos.

• Bibliografía:

- Aplicación de estrategias mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud, una Guía de enfoques, basados en población, para incrementar los niveles de actividad física; organización mundial de la salud (2008).
- Valoración antropométrica de niños deportistas aragoneses, Muniesa Ferrero, Alfonso del Gobierno de Aragón, Escuela Aragonesa del Deporte, Terreros Blanco, José Luis del Gobierno de Aragón, Centro de Medicina del Deporte y Casajús Mallén, José Antonio de la Universidad de Zaragoza, Facultad de Ciencias de la Salud y del Deporte. 2004.
- Manual de antropometría, Pedro González Caballero, Instituto superior de cultura física "Manuel Fajardo" Cuba-2003.

• Agradecimientos.

Primero a la gobernación a través de doctor Edgar Díaz por despertar el interés investigativo de la comunidad educativa a las diferentes regiones con su nivel socio cultural a la compañera Mónica Jácome por su interés por acompañar, desarrollar , ejecutar y orientar, a las autoridades municipales y a las personas que nos permitieron desarrollar el proyecto y conocer sus resultados.

• Anexos:

PRUEBAS DE ESTADO FÍSICO DEL DEPORTISTA.



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



Nombre del estudiante _____ Grado: _____

1. Test de velocidad 50 m

El deportista recorre una distancia de 50 m, en el menor tiempo posible.

- Tiempo _____

2. Test flexión de piernas 30 segundos.

El deportista realizara una serie de flexiones en sus piernas en u tiempo determinado de 30 segundos.

- Numero de flexiones : _____

3. Fuerza de piernas.

El deportista sin impulso salta hacia adelante lo más lejos posible

- Distancia del salto: _____

4. Fuerza de resistencia

El deportista sostenido por una cuerda elástica trata de mantener una velocidad constante durante un minuto.

- Distancia que mas recorra: _____

5. Flexión de brazos

El deportista realizara una serie de repeticiones de cubito abdominal durante 30 segundos.

- Cantidad de repeticiones: _____

6. Flexibilidad

De pie extendido con brazos estirados el deportista en una grada, realizara flexión de tronco y pasar lo más lejos posible de la punta de los pies, que estar marcada por una tabla de 0 hacia abajo positivo y de 0 hacia arriba negativo.

Medidas de flexibilidad: _____



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



Después de la toma de estas pruebas se dipondra a tomar el índice de masa corporal

IMC: _____

TEST DE NUTRICIÓN DEL DEPORTISTA

La alimentación balanceada, suministra energía suficiente para realizar las labores cotidianas del ser humano, responde las siguientes preguntas teniendo en cuenta tu alimentación.

1. Consumes alimento para la hora del desayuno

Si: _____ No: _____

Que alimentos consumes, marca con x aquellos que son consumes con más frecuencia en la hora del desayuno

- | | | |
|----------------|---------------------|------------------|
| - Avena: _____ | - Arepa: _____ | - Café: _____ |
| - Leche: _____ | - Caldos: _____ | - Yogurt: _____ |
| - Huevo: _____ | - Pan tajado: _____ | - Fruta: _____ |
| - Jamón: _____ | - Otros: _____ | - Ninguno: _____ |

2. Consumes alimentos en la hora del almuerzo

Si: _____ No: _____

Que alimentos consumes, marca con x aquellos que son consumes con más frecuencia en la hora del almuerzo

- | | | |
|--------------------|---------------------------|------------------|
| - Arroz: _____ | - Carne- proteína : _____ | - Yuca: _____ |
| - Papa: _____ | - Jugo: _____ | - Sopas: _____ |
| - Ensaladas: _____ | - Chochecho: _____ | - Otro: _____ |
| - Verduras: _____ | - Plátano: _____ | - Ninguno: _____ |



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



3. Consumes alimentos en la hora de la comida:

Si: _____ No: _____

Que alimentos consumes, marca con x aquellos que son consumos con más frecuencia en la hora de la comida

- | | |
|--------------------|--------------------------|
| - Sándwich : _____ | - Yuca: _____ |
| - Caldo : _____ | - Fruta: _____ |
| - Avena: _____ | - Coladas: _____ |
| - Arroz: _____ | - Comida chatarra: _____ |
| - Proteína: _____ | - Otras: _____ |
| | - Ninguno: _____ |

4. Consumes alimentos entre comidas:

Si: _____ No: _____

- | | |
|-------------------|--------------------|
| - Frutas: _____ | - Empanada : _____ |
| - Avena: _____ | - frituras: _____ |
| - Granóla: _____ | - Otra: _____ |
| - Pasteles: _____ | - Ninguno: _____ |

Nota: Tener en cuenta las recomendaciones de la página 90 de la Guía de Xua y Teo.

3. Ejecución de los recursos asignados por el Proyecto Enjambre a nuestro grupo de investigación.

Recuerden por favor que cada uno de los gastos que se realicen, por muy pequeños que sean debieron quedar soportados con un recibo, factura y comprobante de caja menor. Dichos recibos deben contener la siguiente información:

- La fecha de la compra.
- Los datos del almacén o de la persona que nos prestó el servicio o nos vendió el producto:
 - Nombre o razón social (cuando es un negocio).
 - Su NIT o cédula de ciudadanía.
 - Su dirección.
 - Su número de teléfono.
 - Su firma.
 - Descripción del gasto y su valor de compra.

Nota: Con base en el presupuesto elaborado por el grupo y los gastos realizados elaborar la bitácora 5.2. Anexar los soportes originales de los gastos efectuados.



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



REGISTRO DE SISTEMATIZACIÓN para el maestro (a) acompañante/coinvestigador.
Complementar la bitácora 7 del semillero de investigación de usted acompaña:

- | |
|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Enuncie los tres aspectos que más le asombraron y le sirven para incorporar en su práctica de maestro en esta etapa de la reflexión de la trayectoria de indagación. |
| <ul style="list-style-type: none">- La convocatoria a investigar.- Integrarse con los alumnos en al investigación.
- Conocer la alimentación de los alumnos. |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿cuáles serían las principales capacidades que desarrollan los niños, las niñas y los jóvenes en esta etapa del Proyecto Enjambre? |
| <ul style="list-style-type: none">- Participar en las investigaciones.- Responsabilidad en los diferentes cargos asignados.- Compromiso.- Sociabilidad. |
| <ul style="list-style-type: none">• Como maestro o maestra Enjambre, señale los principales cambios que deben realizarse en la cultura escolar para que la investigación se convierta en una estrategia pedagógica. |
| <ul style="list-style-type: none">- Olvidar de las prácticas educativas tradicionales permitir salir de las aulas.- Permitir a los alumnos participar y opinar en sus planteamientos. |
| <ul style="list-style-type: none">• ¿Cuáles serían las características de la indagación (tres últimas etapas) que practican los maestros en el Proyecto Enjambre? |

Como utilizar los recursos de humanos, económicos y del medio.



REFLEXIÓN DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

