

RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

BITÁCORA N° 6.1. RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

Nombre del EE al que pertenece el grupo de investigación:	INSTITUCIÓN EDUCATIVA COLEGIO GUILLERMO COTE BAUTISTA
Municipio: TOLEDO	Dirección: CALLE 15 CRA. 4 Y 5 SANTA LUCIA
Email de la IE: rectoria@iecoguicoba.edu.co	Tipo de institución: Urbana
Nombre del grupo de investigación:	INNOVADORES COLGUICOPA

RECORRIDO DEL SEGUNDO SEGMENTO O TRAYECTO EN ADELANTE

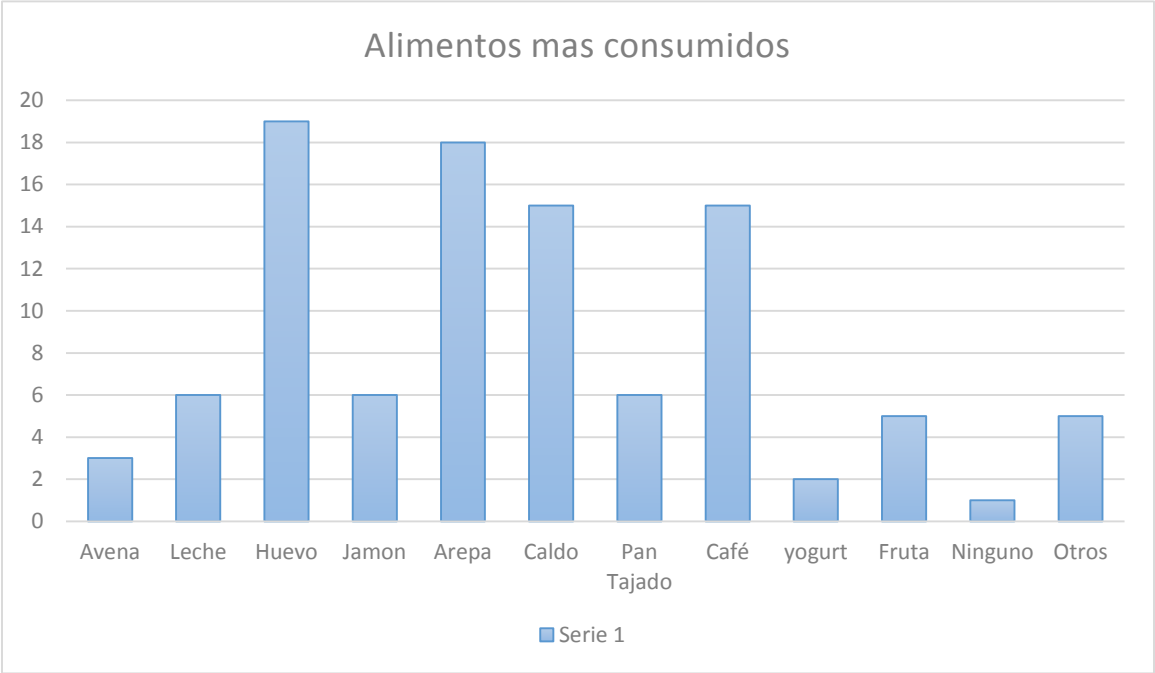
1. Resultados de las técnicas e instrumentos utilizados para el segmento de investigación. Con base en la identificación de las técnicas a emplear en su investigación, como la entrevista, encuesta, experimentos, mediciones y/o otros, realizar una descripción de los resultados obtenidos hasta el momento en la utilización de cada una de estas técnicas e instrumentos.
Se plasman los resultados obtenidos hasta el momento, evidencia fotográfica y/o videos (esto es propio de cada grupo de investigación)

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:

PREGUNTAS	CANTIDAD
Avena	3
Leche	6
Huevo	19
Jamón	6
Arepa	18
Caldo	15
Pan Tajado	6
Café	15
Yogurt	2
Fruta	5
Ninguno	1
Otros	5

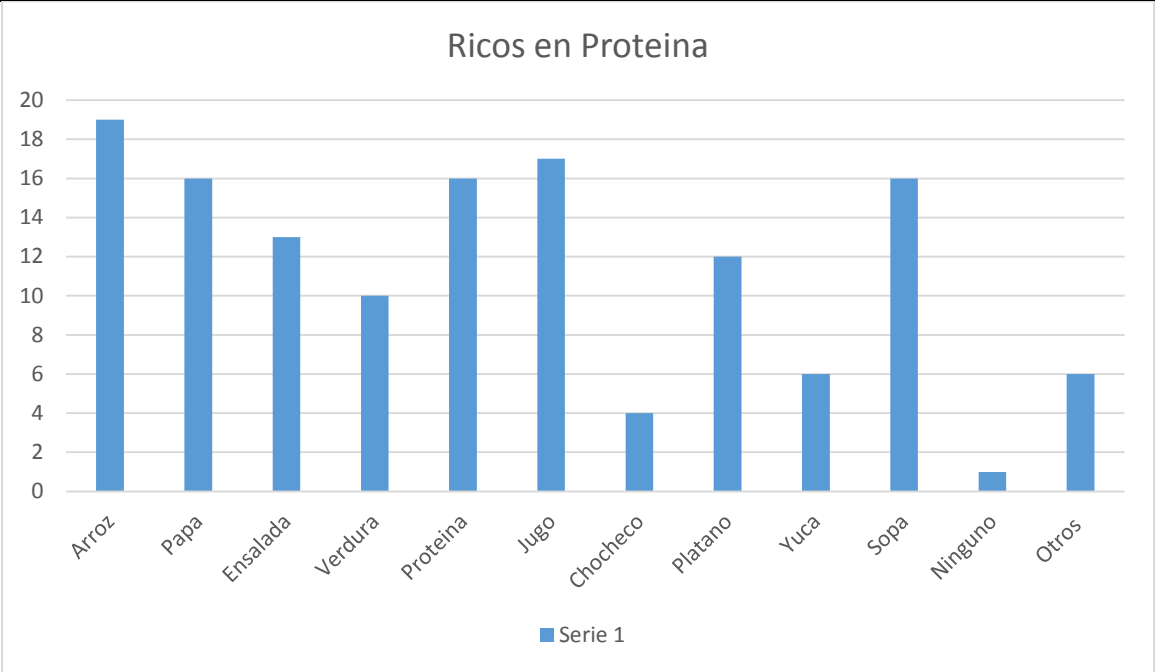
RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



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.

PREGUNTAS	CANTIDAD
Arroz	19
Papa	16
Ensalada	13
Verdura	10
Proteína	16
Jugo	17
Chocheco	4
Plátano	12
Yuca	6
Sopa	16
Ninguno	1
Otros	6

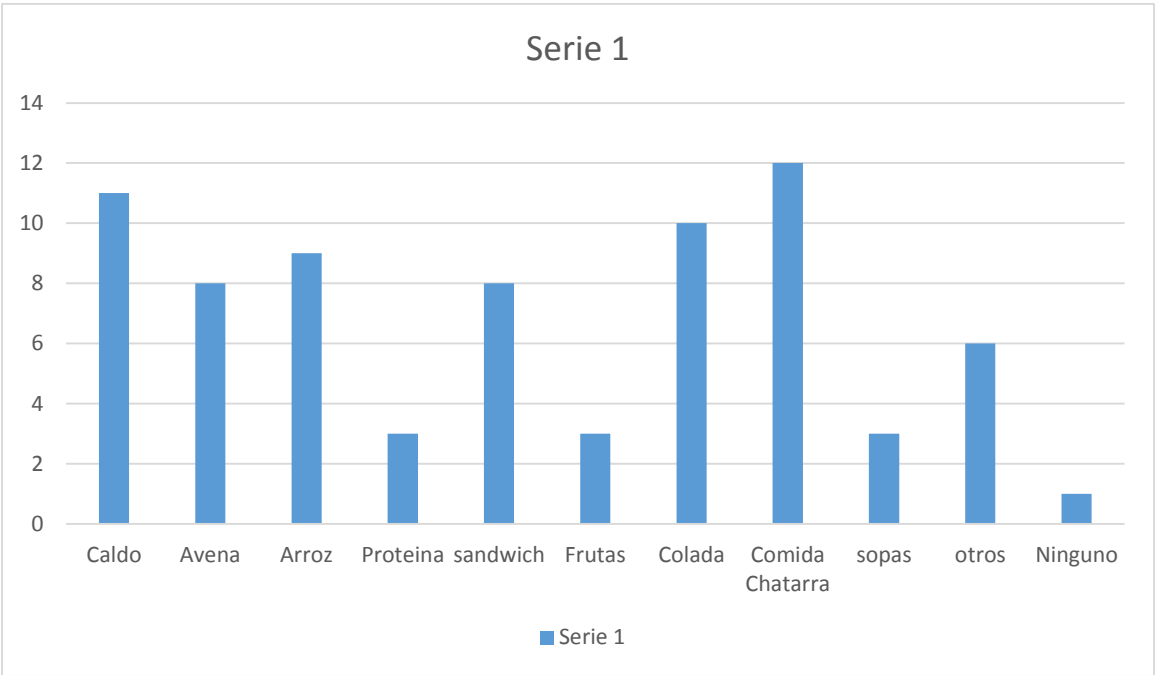
RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



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.

PREGUNTAS	CANTIDAD
Caldo	11
Avena	8
Arroz	9
Proteína	3
Sándwich	8
Frutas	3
Colada	10
Comida chatarra	12
sopas	3
Otros	6
Ninguno	1

RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN



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

2. Resultados salida de campo. Se consignan los resultados obtenidos en las salidas de campo. Se requiere evidencia fotográfica y/o videos (esto es propio de cada grupo de investigación).

NO SE REALIZARON SALIDAS DE CAMPO

3. Organización adecuada de la información recogida.
Se sugiere que organicen la información obtenida (resultados) de cada uno de los segmentos en forma organizada. Aquí el grupo de investigación puede elaborar una lista, a manera de resumen, de los resultados más significativos.

RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

NOMBRE	PRUEBA DE VELOCIDAD	PRUEBA FLEXIÓN	PRUEBA FUERZA	PRUEBA RESISTENCIA	FLEXIÓN BRAZOS	FLEXIBILIDAD DE TRONCO	IMC	ESTADO
Wilson	11 °	30	1.5 m	50 m	10	5 positivo	18.37	delgadez severa
Fabián	12°		3.5 m	1 m	12	6 positivo	23.03	normal
Domar	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
Andrés	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

RECORRIDO DE LA TRAYECTORIA DE INDAGACIÓN

Miguel	30 °	30	35 cm	1m	32	5 positivo	27.8 4	sobrepeso
Édison	2:00 MIN	80	35 cm	1 m	70	3 positivo	12.8 6	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 presentan diferentes pruebas físicas, en donde pone a prueba el rendimiento físico del estudiante, las diferentes pruebas permiten 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.

4. Actividades no propuestas durante la trayectoria o segmento de investigación. Se plasman las actividades no propuestas en el cronograma de actividades y que son necesarias para el desarrollo y solución para la pregunta de investigación. (Esta depende de cada grupo de investigación y si es necesario)

No se presentaron actividades no previstas

Recuerde: Realizar los registros de cada actividad durante cada segmento o trayecto y en el tiempo más breve posible después de su finalización.