

INSTITUTO TECNOLÓGICO Y DE ESTUDIOS SUPERIORES DE OCCIDENTE]

**Centro Interdisciplinario para la Formación y la Vinculación Social
PROYECTO DE APLICACIÓN PROFESIONAL (PAP)**

Programa de Desarrollo Local y Fortalecimiento del Tejido Social



ITESO
Universidad Jesuita
de Guadalajara

**P.A.P. 2E05 “San Pedro de Valencia: renovación urbana, saneamiento ambiental
y emprendimientos turísticos”**

**Taller de estilos de vida saludable en la Preparatoria regional de Tala,
San Isidro Mazatepec.**

PRESENTAN

Programas educativos y Estudiantes

Lic. en Mercadotecnia. Adrián Zapata Arana

Profesor PAP: Héctor Morales Gil de la Torre, Jessica Nalleli de la Torre Herrera,
Andrea Carolina, Levario Achondo, Andrés Zuloaga Cano y Karen Alondra
Olivares Medina

Tlaquepaque, Jalisco, Noviembre de 2017

REPORTE PAP

ÍNDICE

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional.

Resumen	3
1. Introducción	4
1.1. Objetivos	
1.2. Justificación	
1.3. Antecedentes	
1.4. Contexto	
1.5. Enunciado breve del contenido del reporte	
2. Desarrollo	9
2.1. Sustento teórico y metodológico.	
2.2. Planeación y seguimiento del proyecto.	
3. Resultados del trabajo profesional.	21
4. Conclusiones.	22
5. Bibliografía.	26
6.- Anexos	27

Presentación Institucional de los Proyectos de Aplicación Profesional

Los Proyectos de Aplicación Profesional son una modalidad educativa del ITESO en la que los estudiantes aplican sus saberes y competencias socio-profesionales a través del desarrollo de un proyecto en un escenario real para plantear soluciones o resolver problemas del entorno. Se orientan a formar para la vida, a los estudiantes, en el ejercicio de una profesión socialmente pertinente.

A través del PAP los alumnos acreditan el servicio social, y la opción terminal, en tanto sus actividades contribuyan de manera significativa al escenario en el que se desarrolla el proyecto, y sus aprendizajes, reflexiones y aportes sean documentados en un reporte como el presente.

Resumen

En el presente documento se expone el resultado del trabajo realizado durante el periodo Otoño 2017 en el Proyecto de Aplicación Profesional (PAP), en la comunidad de San Isidro Mazatepec. El enfoque del proyecto está en el sector educativo medio superior.

Se realizaron análisis de datos históricos de la preparatoria de San Isidro en particular con el motivo de conocer las áreas de mejora del sistema educativo deportivo y evaluar a través de sistemas de competencia el verdadero aprendizaje teórico y práctico que se están llevando los jóvenes del primer semestre de preparatoria. Como resultado del asesoramiento al profesor de educación física y a los jóvenes que la reciben se desglosará la propuesta de mejora implementada y trabajada a lo largo del periodo.

Summary

This document presents the results of the work carried out during the Fall 2017 period in the Professional Application Project (PAP), in the community of San Isidro Mazatepec. The focus of the project is on the upper secondary education sector.

Historical data analysis of the San Isidro High School was carried out in particular with the purpose of knowing the areas of improvement of the sports education system and to evaluate, through competitive systems, the real theoretical and practical learning that young people in the first semester are taking. high school As a result of the advice given to the physical education teacher and the young people who receive it, the improvement proposal implemented and worked on throughout the period will be broken down.

1. Introducción

Las propuestas generadas para este sector educativo medio superior de San Isidro Mazatepec se plantearon en base a una observación y análisis previo del sistema y la metodología deportiva impartida por el profesor de educación física de la institución.

Se determinó que existía un amplio umbral de oportunidad de mejora en el sistema deportivo actual. Por lo que una propuesta se basó en el ofrecer un taller formativo de educación física a los bachilleres del poblado de San Isidro y la otra en el comienzo de una campaña comunicacional que fomente el deporte y la salud en la comunidad y dicha iniciativa comenzará con la ejecución de una carrera en San Isidro Mazatepec la cual se llevará a cabo en conjunto con el equipo de corredores de San Isidro Mazatepec.

A continuación, presentamos de manera estructurada la metodología y los objetivos de ambas propuestas.

1. Objetivo

Orientar la metodología atlética que actualmente desarrollan los jóvenes de primer semestre de la preparatoria de San Isidro Mazatepec y buscar promover el deporte en las comunidades como un estilo de vida en el periodo de Sept-Dic del año en curso.

La intención principal de la carrera en San Isidro es que funja como cierre del taller de formación deportiva y sustento del comienzo para una campaña comunicacional del deporte y la salud.

Entregables:

- Un manual con la metodología idónea para llevar a cabo un entrenamiento de acondicionamiento físico.
- Elaboración de una propuesta para la carrera de cierre. Esta se presentará al colectivo y grupo de corredores de San Isidro.

1.2. Justificación

Un plan de acondicionamiento físico en el deporte es fundamental, ya que permite desarrollar las habilidades básicas para poder practicarlo; cada deporte en cuestión se beneficiará de algún aspecto específico del acondicionamiento, pero de todas maneras el entrenamiento debe ser lo más integral posible para lograr un desarrollo armónico de las capacidades de los jóvenes, lo que se verá reflejado en su rendimiento.

El objetivo principal recae en la importancia de desarrollar fuerza (capacidad para moverse en contra de una resistencia como un peso o la gravedad), flexibilidad (esta claro, la capacidad de realizar todo tipo de movimientos buscando la mayor amplitud, lo que se logra mediante la elongación, estiramiento, de músculos y ligamentos, junto a la movilidad de las articulaciones), resistencia (realizar actividad física por tiempos prolongados) y velocidad (rapidez en los movimientos) en el deportista.

El contar con un manual de metodología y con instrucciones, logrará que se maximice el rendimiento de los deportistas al mismo tiempo que disminuye el riesgo de lesión y fatiga, complementándolo con consejos y tips de recuperación post entrenamiento.

Finalmente la intención principal de la carrera en San Isidro es que funja como cierre del taller de formación deportiva y sustento del comienzo para una campaña comunicacional del deporte y la salud en la comunidad de San Isidro.

1.3. Antecedentes

La localidad de San Isidro Mazatepec está situada en el Municipio de Tala (en el Estado de Jalisco). Este es un pequeño poblado que cuenta con aproximadamente 3655 habitantes.

San Isidro cuenta con varias instituciones educativas de diferentes niveles (Primaria, medio, medio-superior). El sector educativo al que este proyecto se enfocó fue al sector educativo medio superior, en concreto con la Preparatoria regional de Tala localizada en San Isidro Mazatepec.

Anteriormente no se cuenta con un registro de algún proyecto de índole deportivo que hubiese sido implementado en la preparatoria tal cual. El colectivo nos informó que iniciativas de carácter deportivo, en específico de la disciplina de atletismo se llevaba a cabo, pero por medio de grupos de corredores organizados externamente a la escuela, ya sea por organización vecinal o bien un equipo más en forma como lo es el equipo de corredores de San Isidro, los cuáles además de ser un equipo de corredores, fomentan el deporte a través de carreras de "Trail" o de ruta con invitación abierta a la comunidad.

Sin embargo, dichas iniciativas no llegaban a impactar a toda la comunidad del municipio, uno de los sectores desatendidos era el educativo medio superior. La preparatoria de San Isidro estaba interesada en complementar sus clases de educación física con un valor agregado que les dieran a los muchachos un aprendizaje más allá de una clase teórica- práctica impartida de educación física.

A raíz de este suceso fue el ITESO como institución y a través de PAP en donde se generó una propuesta como solución a área que se buscaba atender y/o complementar. Es por esto por lo que se decidió crear un Proyecto de Aplicación Profesional (PAP), con el objetivo que alumnos de diferentes áreas unieran y compartieran sus conocimientos para así desarrollar un proyecto de renovación

urbana, saneamiento ambiental y emprendimiento turístico que ayudará a mejorar la calidad de vida de los estudiantes de San Isidro Mazatepec.

1.4. Contexto

Las iniciativas de carácter deportivo que actualmente existen en la comunidad de San Isidro (referentes al atletismo) son llevadas a cabo por grupos de corredores organizados externamente a la escuela. Organización vecinal o bien el equipo de corredores de San Isidro.

Cómo se mencionó anteriormente, el hecho de que no haya existido algún tipo de proyecto o iniciativa de índole deportiva que complementara el sistema deportivo actual que se aplica para la preparatoria, dio un margen de oportunidad muy amplio para la complementación del área deportiva con un sistema de acondicionamiento físico específico para terminar de formar las bases atléticas de los jóvenes respecto a la metodología actual que se lleva a cabo en la preparatoria.

Actualmente el programa de educación física que lleva a cabo el profesor Juan Antonio Hernández (profesor titular de la clase de educación física) consiste en dos clases a la semana, las cuales las divide por sesiones de 2 horas cada día y enfoca una sesión para realizar el aprendizaje teórico dentro del aula con diferentes métodos de aprendizaje (presentaciones grupales, foros de debate, exposiciones, etc) y la otra sesión es la parte práctica en la que se imparte el programa de educación física. El programa nace de la fusión de los temas que se mandan de la SEP y los aprendizajes que desea el maestro obtener de sus alumnos.

1.5. Enunciado breve del contenido del reporte

En este documento se podrá encontrar el reporte de nuestro acompañamiento con la preparatoria de San Isidro Mazatepec donde se muestran las áreas de oportunidad de mejora de la metodología deportiva actual de la clase de educación física y resultados obtenidos con los jóvenes del primer grado de preparatoria del turno vespertino. Así como los datos históricos de su educación a lo largo del proyecto, las metodologías deportivas/atléticas empleadas y los conocimientos que se impartieron a manera de asesoría a los jóvenes bachilleres.

Finalmente se presentarán como productos finales el manual con la metodología idónea para llevar a cabo un entrenamiento de acondicionamiento físico y la elaboración de una propuesta para una carrera de trail.

Según la International Trail Running Association, una carrera de Trail es toda carrera natural, definida como aquella que discurra por terreno natural sin más de un 30% de asfalto como referencia máxima. El trail running es un deporte que consiste en correr “fuera de pista”, por senderos de montañas, huellas, rastros o caminos secundarios.

2. Desarrollo

2.1. Sustento teórico y metodológico.

Nos gustaría partir del punto central de nuestro proyecto el cuál es fomentar un estilo de vida saludable y para ello hacemos paráfrasis del concepto de: “Estilo de vida” impartido por la *NSCA National Strength And Conditioning Association* (2007).

Un estilo de vida es la forma en que usualmente vivimos de manera cotidiana en diversas esferas del campo vital o bien es el conjunto hábitos y costumbres cotidianos del comportamiento de una persona. El concepto saludable se hace presente al mostrar una serie de conductas que no influyen negativamente en la salud, acorde con cada cultura y su entorno. Lo relacionado con nutrición adecuada, prácticas de ejercicio físico regular, liberación de estrés, eliminación de hábitos nocivos (tabaquismo, sedentarismo, malnutrición, agresividad, ingesta excesiva de alcohol y/o de sustancias psicoactivas), una buena higiene personal, las horas de sueño.

La intención de implementar un plan de acondicionamiento físico en la vida cotidiana es lograr que la actividad física a través del acondicionamiento sea parte integral de cualquier plan para asegurar a las personas una vida saludable. La gente debe integrar en su vida unos hábitos saludables que le permitan facilitar la pérdida de peso, disminuir la presión arterial y en términos generales reducir el riesgo de contraer enfermedades que pudieran evitarse con el hecho de llevar una vida saludable.

Una vez clara la esencia del proyecto pudimos dar paso a la implementación del programa y a las actividades que íbamos a desarrollar para lograr un panorama de apertura a la complejidad que podía tener una clase de educación física si se desarrollaba de manera adecuada.

En el comienzo del proyecto empezamos por conocer los procesos de la clase de educación física y nos dimos la tarea de analizar e identificar información útil, la cual pudiéramos tomar como punto de partida para desarrollar una serie de actividades presenciales que se realizaban en la preparatoria.

Llegando al punto de la implementación del programa de acondicionamiento físico para los jóvenes de 1er semestre de la preparatoria de San Isidro Mazatepec, el primer paso fue realizar evaluaciones físicas predeterminadas para conocer su estatus actual de rendimiento físico actual. Gracias a esta evaluación pudimos darnos cuenta del déficit de rendimiento que se esperaría de un joven de entre 14 a 16 años y pudimos adecuar una propuesta de mejora en el plan de acondicionamiento físico.

Decidimos canalizar el programa con el fin de mejorar el rendimiento físico de los jóvenes de bachillerato. Según *Montoro y de la Paz (2015)* el rendimiento físico es:

“El aumento o decremento temporal de la capacidad física, psíquica, funcional, técnica y táctica reflejada por el deportista durante su período de entrenamiento. El rendimiento deportivo puede analizarse y controlarse en todas las magnitudes de la escala de tiempo (días, mes, años, etc.)” (2015)

La importancia del rendimiento físico está en relación con la capacidad de la energía utilizada por parte de los músculos en la actividad, la cantidad de energía en función del deporte que se realiza, pues dependería de las características (potencia o de resistencia). Estas características en la producción de energía se determinan en gran parte genéticamente, pero su mejora y máximo nivel vienen dados por el entrenamiento físico.

Una vez conceptualizados los puntos que se deseaban trabajar dimos paso a la propuesta teórica. La cual partió del concepto impartido por la NSCA en el libro de “Principios del Entrenamiento de la fuerza y del Acondicionamiento físico”:

“El acondicionamiento físico es el proceso o entrenamiento mediante el cual desarrollamos las capacidades y habilidades físicas necesarias para optimizar la salud y la actividad deportiva.”(2007)

La mejor manera de maximizar el rendimiento físico es a través de un programa de acondicionamiento y para eso necesitamos un manual de metodología. Es por esta razón que desglosamos un “check list” de las actividades que debimos realizar para estructurarlo:

1. Analizar el método actual de entrenamiento
2. Conocer el objetivo actual del profesor y de los jóvenes y establecer la nueva metodología de entrenamiento.
3. Realizar evaluaciones físicas(Velocidad, Fuerza, Resistencia)
4. Generar el plan de entrenamiento en base al objetivo del taller.
5. Ejecutar el plan de entrenamiento y darle seguimiento en el periodo de implementación del PAP.
6. Medición de resultados (Periodo de evaluación pre meditado)
7. Entrega de resultados y reflexiones.

Nuestra implementación del programa de acondicionamiento se basó en algunos principios básicos del entrenamiento. Estos principios se deberán respetar con el objetivo de evitar lesiones o empeorarlas El cuerpo humano no ha madurado totalmente hasta los 20-22 años, y para desarrollarse necesita una considerable energía y descanso.

Los principios de un programa se dividen en: Individualidad, Adaptación, Sobrecarga, Progresión, Valoración, Entrenamiento a Largo Plazo, Reacción Inversa. La idea de estos principios es darle una secuencia consecutiva a cada uno para poder dar paso a la evolución o transformación de la condición física. En este caso en específico para la iniciativa por cuestiones de tiempo sólo tuvimos la

oportunidad de llegar al principio de la adaptación. Explicaremos brevemente la teoría de ambos principios.

El principio de Individualidad consiste en responder porque las personas responden de manera diferente al mismo estímulo del entrenamiento. Y estos son algunos aspectos que se deben tomar en cuenta:

a) Herencia: Son factores de gran influencia genética. El tamaño del corazón y pulmones, la composición de las fibras musculares, etc. Los más favorecidos en éste sentido son los que responden mejor a los distintos estímulos del entrenamiento.

b) Maduración: Los organismos más maduros pueden utilizar mayores cargas de entrenamiento, lo cual no es conveniente para los jóvenes que están utilizando sus energías para su desarrollo.

c) Nutrición: Una buena o mala alimentación es factor clave para definir el rendimiento.

d) Descanso y sueño: Indispensable recuperar todas las energías y evitar desvelarse o dormir a deshoras.

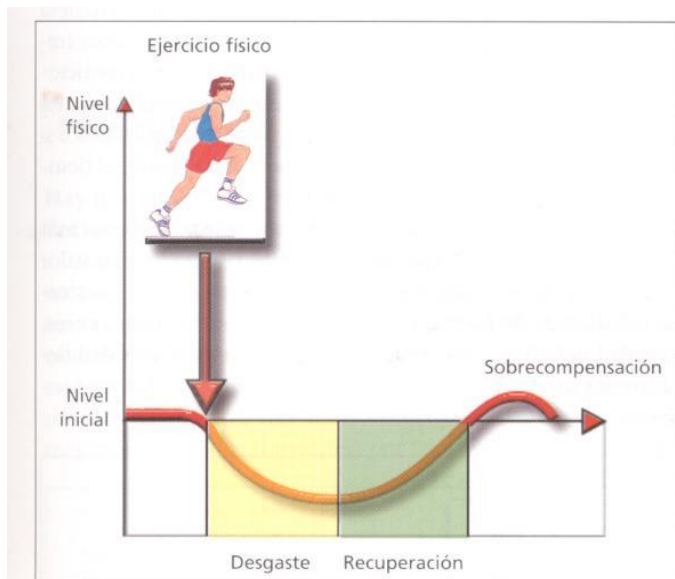
e) Nivel de condición: Se mejora más rápidamente cuando el nivel de condición física es bajo. Por el contrario, si es alto, se necesitarán muchas horas de entrenamiento para lograr sólo unos pequeños cambios.

f) Motivación: Los jóvenes que obtienen Un beneficio notorio en parte son aquellos que logran conectar la relación entre el esfuerzo y el logro de sus metas personales.

g) Influencias ambientales: La respuesta que tienen el cuerpo de los jóvenes al frío, calor, altitud, polución del aire, etc. Es importante darse cuenta de la situación y

suspender la practica cuando las condiciones ambientales lleguen a ser demasiado severas o una amenaza para la salud.

Ahora bien pasamos al segundo principio, el de adaptación, que es el que estuvimos trabajando en todo el periodo.



Curva de respuesta al ejercicio físico.

Fig1.1 “Curva de respuesta al ejercicio físico”

La adaptación es el proceso gradual de sobrecompensación del cuerpo ante los continuos estímulos del entrenamiento. Las adaptaciones incluyen:

1. Mejoramiento de la función del corazón, circulación y respiración.
2. Mejoramiento de la resistencia muscular y fuerza.
3. Fortalecimiento de los huesos, tendones, ligamentos, tejido conectivo.

El efecto del entrenamiento se establece cuándo el cuerpo se ha adaptado a la sobrecarga del mismo.

Las actividades físicas realizadas dentro de la propuesta de implementación del plan de acondicionamiento físico para los jóvenes de la preparatoria, así como la elaboración del manual de metodología deportiva, las tablas de registro personal de aprendizajes y los tecnicismos para realizar las evaluaciones físicas no hubieran sido posibles de realizar sin el apoyo técnico y sustento teórico del profesor y licenciado en cultura física y deportes Guillermo Torres, ex entrenador de atletismo del ITESO y el libro de :“Principios del entrenamiento de la fuerza y del acondicionamiento físico” *NSCA National Strength And Conditioning Association* (2007)

Estos recursos en conjunto fueron de gran ayuda para sustentar la propuesta. Pues su principal función fue dar a conocer los principios del entrenamiento de fuerza, la preparación física y a obtener un mejor conocimiento sobre cómo desarrollar y administrar programas de entrenamiento seguros y efectivos. En función de texto base para la fundamentación de un programa de entrenamiento y también como complemento para los conocimientos y asesoría obtenidos por el profesor Guillermo Torres como profesionista de las ciencias del deporte implicados en el entrenamiento de deportistas.

2.2. Planeación y seguimiento del proyecto.

Enunciado del proyecto

En base a una observación y análisis previo del sistema y la metodología deportiva impartida por el profesor de educación física de la institución. Las propuestas generadas para este sector educativo medio de San Isidro Mazatepec fueron: El ofrecer un taller formativo de educación física a los bachilleres y la otra en el desarrollo de una propuesta de una carrera. El objetivo de este proyecto será orientar la metodología atlética que actualmente desarrollan los jóvenes de la preparatoria de San Isidro y el de lanzar una propuesta de una carrera en San Isidro será que funja como cierre del taller de formación deportiva con la intención de dar comienzo a una campaña comunicacional del deporte y la salud.

Metodología

En las primeras visitas se entabló comunicación con el profesor de educación física Juan Antonio para que diera a conocer el contexto, el modus operandi de sus clases y conocer cuáles eran las necesidades que él percibía para así poder establecer un punto de partida en las asesorías. Se respondieron a las preguntas:

- ¿Cuál es el sistema de metodología física que implementa actualmente?
- ¿Cuál es el objetivo de la materia impartida?
- ¿Cuál es el objetivo de los jóvenes al estudiar esta materia?
- ¿Cuenta con sistemas de medición de resultados? ¿En qué los basa?
- ¿Identifica algún área de oportunidad que debamos trabajar?
- Conocer tiempo y forma en la que se realizaban las sesiones y cuánta continuidad les daban a los planes de entrenamiento.

A partir de esto se empezó a trabajar en la recopilación de información directa (por medio de los jóvenes bachilleres) para hacer de nuestro conocimiento como piensan ellos que podría mejorarse el sistema actual a través del cual estaban aprendiendo.

Una vez realizado el acercamiento, se desglosan los retos y las oportunidades para mejorar dicho sistema. La problemática concreta general se encontró principalmente en comprender el objetivo de la clase y carencia en el seguimiento (falta de constancia principalmente de los jóvenes) del mismo.

Por esta razón la primera acción que se tomó fue realizar evaluaciones físicas especializadas para conocer su estatus actual de rendimiento físico actual. En dicha sesión se realizaron pruebas para evaluar su velocidad, su fuerza y su resistencia.

El llevar a cabo este método de competencias, ayudó a reunir valiosa información para así determinar qué orientación debía tomar el taller. Todo esto utilizando como herramientas Excel, cronómetro, silbato, conos y claro las actividades dinámicas realizadas en el taller.

Se pensó en brindar la asesoría a manera de taller con el objetivo de no recaer en una actividad lateral en la que sólo se brinde información teórica e inclusive práctica de parte del instructor o entrenador y evitar que los jóvenes perdieran la oportunidad de descubrir un trasfondo en el aprendizaje.

Una vez realizado el listado de las actividades mencionado anteriormente, pudimos dar paso a la esencia del proyecto que fue generar la propuesta que seguiríamos a partir del momento en que se arrojara el resultado del test de rendimiento físico que le realizamos a los jóvenes bachilleres.

Diseño del programa o plan de acondicionamiento físico

Para diseñar un programa de acondicionamiento físico, tomamos en cuenta lo siguiente:

- a) El tiempo de que se dispone para la práctica de los ejercicios que se hayan seleccionado de la tabla anterior. Recuerda que, al menos, se deben disponer de 3 días cada semana.
- b) La distribución de los ejercicios a lo largo de la semana.
- c) La duración total de las sesiones.
- d) La necesidad de elegir actividades variadas dentro de lo que se pueda.
- e) Iniciar cada sesión con un calentamiento general de unos minutos de duración, y terminarlas con estiramientos suaves y una progresiva "vuelta a la calma"

Para desarrollar el plan de acondicionamiento físico es necesario tomar en cuenta los elementos físicos de la salud. Enseguida mostramos cuales son:

- Resistencia cardio-respiratoria o aeróbica

Objetivo: Incrementar la resistencia cardiopulmonar , es decir la capacidad de los sistemas cardiovascular y respiratorio de suministrar oxígeno a los músculos que están trabajando. Realizando actividades en donde la intensidad del ejercicio es lo suficientemente baja como para que el sistema cardiopulmonar satisfaga las demandas de oxígeno de los músculos que se están ejercitando.

- Fuerza- resistencia o resistencia muscular

Objetivo: Mejorar la fuerza muscular y resistencia de tu cuerpo. No es un programa de físico culturismo ni de levantamiento de pesas. El objetivo es incrementar el fortalecimiento muscular, resistencia muscular y resistencia cardiovascular de manera equilibrada.

- Flexibilidad

Objetivo: Aumentar el flujo sanguíneo a los músculos y articulaciones, disminuir la probabilidad de lesiones y la tensión antes de entrenar. Finalmente mejorar el calentamiento muscular.

- Composición corporal: (Este apartado no se cubrirá por la carencia de especialistas en nutrición deportiva, pero es importante resaltar su participación en el programa)

Objetivo: Conocer si tu IMC es idóneo para el deporte que estás realizando.

Es importante destacar que la propuesta del programa debe realizarse en base a la relación de los componentes de la condición física. Tipo de actividad, frecuencia, intensidad y duración. En este caso la frecuencia del taller se llevará a cabo una vez por semana, todos los lunes.

Cronograma

	Actividad Básica	Agosto				Septiembre				Octubre				Noviembre				
		-	-	-	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
Taller de educación y cultura física	1. Analizar el método actual de entrenamiento/1. Analizar la situación actual y la percepción que se tiene del deporte en la comunidad de San Pedro y San Isidro																	
	3. Generar el plan de entrenamiento en base al objetivo del taller./Establecer el objetivo de la campaña																	
	4. Ejecutar el plan de entrenamiento y darle seguimiento en el periodo de implementación del PAP. /3. Definir los canales de comunicación que utilizaremos así como la gestión de la herramienta																	
	4. Generar el contenido principal de la campaña/Incorporar la herramienta comunicacional que se utilizará																	
	5. Comenzar con la difusión y comunicación a través de los canales establecidos.																	
	5. Medición de resultados(Periodo de evaluación pre meditado)																	
	6. Entrega de resultados y reflexiones REPORTE PAP																	

Fig 1.2 “Cronograma de actividades”

Propuesta de mejora

Después de realizar al calendario de actividades para el desarrollo del proyecto PAP, se comenzó con las visitas a la preparatoria para darle asesoría y seguimiento a los jóvenes que recibirían el taller en la preparatoria. Después del primer contacto y las evaluaciones físicas para evaluar si desempeño en fuerza, resistencia y velocidad. Se pudo dar paso a la implementación del programa en base al estatus físico promedio del grupo.

Evaluaciones físicas "Preparatoria San Isidro" Gpo. 1er semestre				
	Prueba			
Nombre	20mts	1200mts(20 v)	Abdominales	Lagartijas
Juan Calderón	5.14"	12:35"	22	13
Casandra Corona	5.18"	11:24"	21	43

Fig.1.3 "Tabla de medición de las pruebas evaluadas(ej.)"

Los resultados obtenidos de las evaluaciones generales mostraron algunos aspectos físicos endebles para su edad con un umbral de mejora muy amplio. Se llegó a la conclusión de que las actividades físicas deportivas realizadas en la escuela no eran suficientes para la condición física que se esperaba que tuvieran los jóvenes de sus edades.

Además, identificamos aspectos principales a mejorar dentro de la clase de educación física impartida de la preparatoria fueron:

- Desconocimiento parcial del objetivo de las actividades de clase (de parte de los alumnos)
- Poco interés de una parte del grupo en ahondar en los temas de la clase
- Poca motivación de realizar las actividades de la clase

Por consiguiente, se continuaron las visitas a la preparatoria para monitorear la reacción de los jóvenes a los nuevos estímulos y la nueva metodología de trabajo.

El programa final quedó de esta manera (Esta propuesta original tuvo adaptaciones por cuestiones de tiempo y días a la semana de trabajo):

Aspecto físico	Resistencia	Fuerza resistencia	Flexibilidad	Composición corporal
Tipo de actividad	<ul style="list-style-type: none"> • Caminata a paso rápido • Distancia • Intervalos • Repeticiones <p>Acciones alternas a atletismo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Saltar a la cuerda • Bicicleta • Futbol/Hand boll/ Basquetboll etc • Bailar • Aerobic 	<p>Circuito con 12 estaciones:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Media sentadilla 2. Lagartijas 3. Abdomen de tijera 4. Desplantes frontales 5. Biceps con liga 6. Abdominales exprimidas 7. Pantorrilla 8. Triceps 9. Espalda con liga 10. Desplantes laterales 11. Espalda baja 12. Correr 	<p>Calentamiento: Ejercicios de movilidad de las principales articulaciones del cuerpo (métodos activos y pasivos)</p> <p>Ejercicios de estiramientos de: cuádriceps, femorales, espalda, gemelos, etc.</p>	
Intensidad	Con 15-16 años, entre 120 ppm y 160 ppm.	40 seg x 40 seg 3 veces	Recomendable todos los días	
Duración	De 15 a 20 minutos como mínimo, y según qué actividad. Por ejemplo, al principio no podremos saltar a la comba más de 3-4 minutos.	Aprox de 40 a 50 min	<p>Ejercicios de movilidad: 2-3 series de 15 repeticiones.</p> <p>Estiramientos: mantener unos 15 seg. Varias veces cada músculo.</p>	

Esta propuesta se pensó detalladamente después de analizar los aspectos de mejora arrojados por las evaluaciones físicas.

La intención de este método o programa de acondicionamiento es permitirles a los jóvenes desarrollar las habilidades básicas para poder practicar cualquier deporte que se propongan. A través de este entrenamiento integral se espera lograr un desarrollo armónico de las capacidades de los jóvenes, lo que se verá reflejado en su rendimiento. El deporte en cuestión que deseen realizar se beneficiará de algún aspecto específico del acondicionamiento físico trabajado.

Finalmente, respecto a la propuesta de la carrera, la intención es presentar al colectivo y al grupo de corredores de San Isidro la propuesta en concreto de una carrera de 2km y 3km en modalidad de "Trail" dentro de la comunidad de San Isidro Mazatepec. Esta propuesta sería el cierre del taller de formación deportiva y el comienzo para una campaña comunicacional del deporte y la salud en la comunidad de San Isidro.

Dentro de los anexos se encuentran los formatos y evaluaciones que se mencionan en la propuesta.

3.- Resultados del trabajo profesional

Los jóvenes tienen un potencial alto de crecimiento. Lo que estamos buscando como equipo es maximizar y eficientizar el proceso metodológico actual, principalmente a través del capital humano con el que cuenta la institución. Esto con el objetivo de dar resultados en un futuro y se vea reflejado en la salud y por ende en la condición física de los jóvenes.

En este periodo dimos un paso importante como guías en el área deportiva. En base a los resultados que se fueron presentando a lo largo de la implementación del taller. Nos dimos cuenta de las necesidades y/o carencias por las que estaban pasando los jóvenes bachilleres.

Actualmente podemos afirmar que los jóvenes se encuentran en un proceso de adaptación. Este es un proceso normal por el que se pasa al comenzar a trabajar con un programa de acondicionamiento, en donde el aumento del rendimiento físico se ve reflejado de manera paulatina o progresiva. La idea en general es lograr que los alumnos comprendan la importancia del seguimiento y la constancia que deben de tener en este programa para realmente ver un cambio notorio en un tiempo no tan largo.

Se puede ver una mejora en cada joven, pues poco a poco dentro del deporte se va formando la idea de trascender lo aprendido y llevarlo a la vida diaria, consolidando el aprendizaje gracias a los objetivos claros. La idea es que estos marquen y punto de partida para realmente poder notar un cambio relevante. En nuestro trabajo por la búsqueda de una mejora en el estilo de vida, podemos ver mejoría en el razonamiento de los ejercicios y comprensión de los entrenamientos.

Finalmente hemos dado un paso trascendente al crear un círculo de confianza, círculo en el cual los jóvenes platican como se sienten, que piensan, que les gustaría saber o aprender y como nos ven a nosotros desempeñando la labor de guías o entrenadores. Consideramos de darle el seguimiento adecuado a este acercamiento e inserción que hemos tenido con el grupo de jóvenes eventualmente se pudieran dar cuenta de que lo que pueden aprender puede repercutir de manera positiva en su vida si encuentran el trasfondo en lo que hacen.

4.- Conclusiones

4.1.-Aprendizajes profesionales y sociales

Tanto la escuela como los jóvenes tienen un potencial alto de crecimiento. Cómo se mencionó anteriormente, la intención de este proyecto es eficientizar el proceso metodológico actual. Gran parte de este cambio comenzará a través del capital humano. La función de la escuela podría dar un cambio si enfocara un poco más sus esfuerzos a conocer a sus alumnos y exprimir lo más posible los temas deportivos, al punto de llegar a hilar el deporte con situaciones de la vida cotidiana. Recordando que el objetivo es dar resultados físicos en un futuro y que se vea reflejado en la salud y por ende en la condición física de los jóvenes.

A pesar del análisis del sistema metodológico y la interpretación de las mediciones realizada de la preparatoria de San Isidro y de sus alumnos y de darnos cuenta de que es un área de oportunidad con un margen de crecimiento increíble. Asimilamos que parte de los impedimentos que se hacen presentes es la disponibilidad de los

maestros de la prepa. Factores externos como: El que los maestros vengan de fuera y se les complique venir más de un día a la semana o bien exista un solo maestro para cubrir todo el departamento deportivo son algunos de los factores que limitan el aprendizaje, el interés y claro el seguimiento para realizar un programa adecuado y con resultados que puedan ser medibles.

El estado o la situación homeostática en la que se encuentran los jóvenes no favorece mucho el poder implementar una nueva iniciativa. Podría pensarse que se encuentran en este estado por ser una posición neutral adoptada por el simple conformismo si así podemos llamarlo. Un contexto que ya conocen y se limitan a hacer lo que se les pide, “Cumplir por cumplir” y con eso basta.

En parte pensamos que podría ser por desconocimiento de otras metodologías, sistemas, maneras de trabajar o podría ser miedo a lo desconocido. Estas emociones o sentimientos podrían ser los impedimentos en un momento para poder desarrollar un nuevo programa. Pero es cuestión de entrar en el llamado círculo de confianza, por eso el énfasis de darle seguimiento a lo logrado en este proyecto.

Si bien dentro de un salón de clases, se nos enseña a realizar las cosas de cierta manera en la que lo dictan los libros y profesores. Sin embargo, la práctica a la que nos enfrentamos a lo largo de este semestre en el Proyecto de Aplicación Profesional, en San Isidro Mazatepec, nos ha dado una clara idea de lo que significa poner a prueba tu capacidad de proponer un plan desde cero y ver la manera de dar el resultado esperado en un terreno inexplorado.

Al mismo tiempo, hemos aprendido la valiosa lección de que nunca puedes estar lo suficientemente preparado para lo que te espera en la vida real, ya ni si quiera la vida laboral, pues nunca sabes en qué contexto te vas a encontrar y de qué manera se te pedirá que aportes algún conocimiento. Siempre es necesario tener toda la

información posible para que al momento que llegue la oportunidad hagas todo lo posible por aplicar sus aprendizajes.

Finalmente podemos decir que el contacto con “mis muchachos” y los maestros de la prepa de San Isidro también nos hace crecer como profesionales al sensibilizarnos y motivarnos a tener una actitud de compromiso con la sociedad al momento de entrar al ámbito laboral.

4.2.-Aprendizajes Éticos

En este proyecto el principal aprendizaje ético es el de la responsabilidad social. El hecho de tener a cargo a un grupo de jóvenes que van a seguir un programa específico e indicaciones concretas para sacar adelante una actividad no es cualquier cosa. El ser responsable en el proyecto implica principalmente realizar las actividades y los entrenamientos de manera adecuada pues el franquear o ser flexible podría significar una lesión o aumentar el riesgo en afectar la salud de algún alumno.

Así mismo el darnos cuenta de que somos líderes y tenemos a cargo la responsabilidad de un grupo y la responsabilidad con el grupo. El seguir el programa, realizarlo de manera adecuada y lo principal que es darle seguimiento, es una tarea que implica responsabilidad y colaboración de ambas partes.

La principal decisión que tuvimos que tomar fue en qué problemática nos deberíamos de enfocar. Al analizar el contexto por el que estaba pasando la preparatoria de San Isidro, nos pudimos dar cuenta que, si le dábamos un enfoque diferente a la clase, podríamos conseguir capturar dos áreas en una sola actividad. Solamente teníamos que encontrar la manera de anclar los conocimientos, la teoría y la práctica y llevarla fuera del aula.

Parte de esta decisión fue también porque había interés en el colectivo, en la escuela y en el maestro para llevar a cabo una asesoría. Al vivir esta experiencia

aprendimos también que a pesar de los problemas a los que nos enfrentamos, debemos tratar de cooperar y vivir en unidad, ya que en una comunidad es necesario ver por el bien de todas sus partes para que pueda seguir desarrollándose.

Por último, aprendimos que lo ideal es ser una parte activa de la comunidad, es decir, debemos de aportar, de manera positiva y a través de la aplicación de nuestros conocimientos, algo que genera una inercia de mejora para todos los integrantes de la sociedad en la que vivimos.

4.3.-Aprendizajes personales

En este momento de mi vida puedo confirmar que, para mí, el RPAP, significa colaboración, más que ir a hacer un proyecto (analizar la situación, evaluar posibilidades, validar la propuesta, aplicarla, etc. etc.) siento que la intención es la aprender a trabajar en conjunto. Es más que ir a decirles que es lo que sabes o lo que supones en su caso es mejor para la situación en la que se encuentran. Lo veo más como una oportunidad en la cual el estudiante o maestro aprende del individuo que vive en la comunidad. Es así cómo se logra el trabajo en conjunto supongo, él aprende de ti y tú de él y es así cómo se genera la sinergia en el trabajo y se genera el objetivo del PAP antes mencionado. No es ir a realizar un proyecto y cumplir con la escuela. Si de verdad quieres trascender en tu vida a través de la de los demás te darás cuenta de que lo importante es dejar un proyecto que funcione por si sólo o bien que hayas tocado más de algún corazón y dejado una huella en él. Ese será el granito de arena que dejarás en la comunidad.

Fu capaz de identificar el motor de la mayoría de las iniciativas en la comunidad, escuchar. Pues el proyecto en general que tienen estas personas, hablando del colectivo en la comunidad es simplemente inserción social, acudir a las comunidades vivir lo que ellos viven y poder comprender de una manera más humana sus necesidades y realmente conocer qué tipo de apoyo necesitan.

Me hace pensar que realmente en el mundo exterior y como a veces nosotros como asesores que podemos ser de alguna empresa, comunidad o proyecto social nos cuesta comprender contextos ajenos a los conocidos o familiares. Deberíamos de salir de la burbuja y ver con otros ojos realmente cual es la necesidad.

Me siento invitado a replicar la esencia del proyecto en la comunidad o en cualquier lugar que pueda aplicarlo. Esa esencia de conocer y entender para realmente poder dar una ayuda que sea viable y funcional para la comunidad.

"Para hablar hay que conocer y para ayudar hay que comprender"

“Agradecimiento especial a la colaboración externa del PAP de San Pedro Valencia a la Licenciada en Psicología Ana Karen Cárdenas Zetina estudiante y representante del equipo de atletismo del ITESO por su apoyo e interés en desarrollar este proyecto”

5.-Bibliografía

NSCA National Strength And Conditioning Association. (2007). Principios del Entrenamiento de la fuerza y del Acondicionamiento físico. (Colorado Springs, Estados Unidos): Medica Panamericana.

Montoro, R. y de la Paz, L. (2015). Razonamientos sobre el rendimiento deportivo. Sus principales indicadores en corredores de 400 metros planos. *EFDeportes.com. Revista Digital*. Buenos Aires, Nº 202.

Pardo, J. (2010). *Las claves del rendimiento deportivo*. <http://www.psinergika.com>
Consultado 2-2-2015

6.- Anexos

Evaluaciones físicas "Preparatoria San Isidro" Gpo. 1er semestre				
	Prueba			
Nombre	20mts	1200mts(20 v)	Abdominales(30 seg)	Lagartijas(30 seg)
Abraham Lomelí	6.51"	14:30"	7	6
Alondra Rodríguez	4.93"	12:00"	24	27
Amalia Flores	4.62"	6:08"	24	23
Ana Gisela Ibarra	5.30"	11:25"	21	21
Anahí Lomelí	5.46"	12:26"	20	40
Angelica López	5.48"	12:31"	18	11
Brissa Hernández	5.24"	12:00"	20	21
Cassandra Corona	5.18"	11:24"	21	43
Diego Ramos	4.19"	8:35"	37	35
Edgar González	4.24"	9:41"	46	50
Efren Guerrero	4.95"	12:00"	14	12
Francisco Llamas	4.68"	9:23"	26	25
Jaime Solano	4.32"	8:36"	48	53
Jimena González	6.77"	15:00"	11	24
José Alfredo Gallo	4.89"	10:10"	32	23
José González	4.68"	9:36"	14	19
Joselyn Gutiérrez	5.46"	15:00"	9	25
Juan Calderón	5.14"	12:35"	22	13
Lahir Gutiérrez	3.96"	9:21"	10	41
Luis Llamas	4.14"	9:50"	45	43
Mariam Flores	5.14"	10:54"	22	16
Oscar Gutiérrez	4.91"	13:52"	20	10
Oscar Mora	4.22"	10:59"	31	26
Pablo Solano	6.63"	5:48"	6	11
Roberto Vega	4.28"	11:22"	17	12
Silvia López	4.61"	8:36"	36	37
Teresita Orozco	4.48"	12:31"	20	10
Viviana Estrada	5.15"	9:23"	24	32

Formato de registro diario de actividades

ACTIVIDADES	TOTAL	UNIDAD
Bicicleta	0	kilómetros
Correr	0	kilómetros
Caminar	0	pasos
Natación	0	metros
Otros	0	kilómetros



FECHA	ACTIVIDAD	HORA DE INICIO	DURACIÓN	DISTANCIA	APRENDIZAJES	NOTA