



Mejoramiento de la condición técnica en el patinaje en niños y niñas de 7 a 12 años de edad de la fundación Semillas de ilusión- centro abastos en la ciudad de Bucaramanga

Modalidad: Práctica Empresarial

Juan Sebastián Noriega Rodelo
CC:1005541281

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER
Facultad de Ciencias Socioeconómicas y empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga 25 de noviembre de 2025



Mejoramiento de la condición técnica en el patinaje en niños y niñas de 7 a 12 años de edad de la fundación Semillas de ilusión- centro abastos en la ciudad de Bucaramanga

Modalidad: Practica Empresarial

Juan Sebastián Noriega Rodelo
CC: 1005541281

Informe de práctica para optar al título de
Tecnólogo en entrenamiento deportivo

DIRECTOR

Josué Daniel Maldonado Benavides

Nombre completo del delegado de la empresa

Directora: Ana Delina Benavides

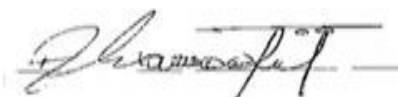
Grupo de Investigación Ciencia e Innovación Deportiva-GICED

UNIDADES TECNOLÓGICAS DE SANTANDER

Facultad de Ciencias Socioeconómicas y empresariales
Tecnología en Entrenamiento Deportivo
Bucaramanga 25 de noviembre de 2025

Nota de aceptación

Este informe final de trabajo de grado,
en modalidad prácticas empresariales, fue APROBADO
en cumplimiento de uno de los requisitos exigidos por las
Unidades Tecnológicas de Santander para optar el
Título de Tecnólogo en entrenamiento deportivo,
Según acta N° 17 del 26 de noviembre del 2025,
del Comité de Trabajo de Grado



Alexander Mancilla Jaimes
Evaluador



Josué Daniel Maldonado Benavides
Nombre Completo del Director

DEDICATORIA

Dedico principalmente este inmenso esfuerzo a Dios que me dado la vida, la salud, la fuerza, la inteligencia y la valentía de recorrer este arduo camino, mi querida madre Raquel Rodelo Romero, por ser mi apoyo diario con sus palabras y acciones, mis amigos Andrés Angarita y Carolina López Rodelo, por escucharme además de aconsejarme cuando pase por momentos dolorosos, sus palabras fueron un bálsamo para mi alma. Cada uno de estas personas me han apoyado y brindado su cariño para lograr este éxito. Este logro es de ustedes.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco inmensamente a las Unidades Tecnológicas de Santander por su formación académica, agradezco a cada uno de los profesores que me transmitieron sus conocimientos, nada de esto hubiera sido posible sin la sabiduría de cada uno de ellos. Agradezco a la coordinadora de prácticas Yeimi Andrea Merchán Téllez, por su colaboración, igualmente a mi director de trabajo el profesor Josué Daniel Maldonado Benavidez, gracias por corregirme e instruirme. Agradezco a la directora de la fundación Semillas de Ilusión, la doctora Anadelina Benavides, por permitirme la oportunidad de hacer mis prácticas en su fundación. Por último, quiero agradecer a todos los niños de la fundación Semillas de Ilusión, gracias por permitirme transmitirles mis conocimientos, gracias por transmitirme su alegría.

TABLA DE CONTENIDO

<u>INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>11</u>
<u>1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD</u>	<u>13</u>
<u>2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA</u>	<u>16</u>
2.1. DESCRIPCIÓN DE LA PROBLEMÁTICA	16
2.2. JUSTIFICACIÓN DE LA PRÁCTICA.....	17
2.3. OBJETIVOS.....	19
2.3.1 OBJETIVO GENERAL	19
2.3.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	19
2.4 ANTECEDENTES DE LA EMPRESA.....	20
<u>3. MARCO REFERENCIAL</u>	<u>21</u>
3.4. ANTECEDENTES DEL DEPORTE	21
<u>4. MARCO CONCEPTUAL</u>	<u>23</u>
4.1. DEFINICIÓN DEL PATINAJE	23
4.2. TÉCNICA DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	24
4.3. POSTURA CORPORAL	24
4.4. EQUILIBRIO	25
4.5. DESPLAZAMIENTO	25
4.6. BENEFICIOS DEL PATINAJE DE VELOCIDAD	26
<u>5. MARCO LEGAL</u>	<u>27</u>
5.1. LEY 181 DE 1995: LEY DEL DEPORTE	27
5.2. ARTÍCULO 52 DE LA CONSTITUCIÓN POLÍTICA DE COLOMBIA	28
<u>6. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA</u>	<u>29</u>
6.1. FASE 1 DE LA PRACTICA.....	29
6.2. FASE 2 DE LA PRACTICA.....	29
6.3. FASE 3 DE LA PRACTICA.....	30
<u>7. RESULTADOS</u>	<u>31</u>

F-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 2.0

7.1.	ANÁLISIS CUANTITATIVO	32
7.2.	ANÁLISIS CUALITATIVO.....	36
<u>8.</u>	<u>CONCLUSIONES</u>	<u>38</u>
<u>9.</u>	<u>RECOMENDACIONES</u>	<u>39</u>
<u>10.</u>	<u>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</u>	<u>40</u>
	<u>ANEXOS.....</u>	<u>42</u>

LISTA DE FIGURAS

Figura 1. Organización jerárquica de la fundación Semillas de Ilusión	15
Figura 2. Grupo de patinaje de niñas de la fundación Semillas de Ilusión	44
Figura 3. Grupo de patinaje de niños de la fundación Semillas de Ilusión	45
Figura 4. Test inicial de patinaje de velocidad en los niños de la fundación Semillas de Ilusión	45
Figura 5. Sesión de clase de patinaje de velocidad en la fundación Semillas de Ilusión .	46
Figura 6. Test final de patinaje en la fundación Semillas de Ilusión.....	46
Figura 7. Fases del desarrollo de la practica	47

LISTA DE ANEXOS

<u>A.</u>	<u>ESTE ANEXO MUESTRA EL PRIMER TEST REALIZADO A LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>42</u>
<u>B.</u>	<u>INFORME TEST FINAL APLICADO A LOS NIÑOS DE LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>43</u>
<u>C.</u>	<u>IMAGEN UNO DE LAS PRÁCTICAS EN LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>44</u>
<u>D.</u>	<u>IMAGEN DOS DE LAS PRÁCTICAS EN LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>45</u>
<u>E.</u>	<u>IMAGEN TRES DE LAS PRÁCTICAS EN LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>45</u>
	<u>FUENTE: AUTOR</u>	<u>45</u>
<u>F.</u>	<u>IMAGEN CUATRO DE LAS PRÁCTICAS EN LA FUNDACIÓN “SEMILLAS DE ILUSIÓN”</u>	<u>46</u>

LISTA DE TABLAS

Tabla 1. Comparación de los dos test aplicados a los niños de la fundación "Semillas de ilusión"	32
Tabla 2. Comparación del test inicial y final en las niñas de la fundación "Semillas de ilusión".	34
Tabla 3. Test inicial realizado a los niños de la fundación "Semillas de Ilusión"	42
Tabla 4. Test final realizado a los niños de la fundación "Semillas de Ilusión"	43
Tabla 5. Test formulado para evaluar la técnica de patinaje de niños y niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"	48
Tabla 6. Plan de trabajo específico para mejorar la técnica del patinaje de velocidad en los niños y niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"	49
Tabla 7. Test inicial aplicada a las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"	50
Tabla 8. Test final realizado a las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"	51
Tabla 9. Plan de trabajo para las niños de la fundación "Semillas de Ilusión" el día 17 de septiembre del 2025	52
Tabla 10. Plan de trabajo para las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión" el día 16 de septiembre del 2025	52
Tabla 11. Sesión de clase de la fundación "Semillas de ilusión" el día 03 de octubre	53
Tabla 12. Plan de trabajo para los niños de la fundación "Semillas de ilusión" el día 07 de octubre	54
Tabla 13. Sesión de clase el día 20 de octubre en la fundación "Semillas de ilusión"	56

INTRODUCCIÓN

El patinaje de carreras es una disciplina deportiva que frecuentemente ha sido desarrollado y estructurado de manera empírica en diferentes procesos deportivos, esté experimento utiliza la estrategia de ensayo- error, permitiendo que su crecimiento no disminuya sino al contrario que tenga mayor masificación y aceptación en edades especialmente en la infancia. (Mantilla Moreno, 2006). Aún hoy en día se sigue utilizando el empirismo en muchas regiones, teniendo como resultado enseñanzas incorrectas a la hora de enseñar una buena ejecución de la técnica de patinaje.

Cuando hablamos de técnica nos referimos a la “consecución de grandes resultados deportivos mediante una forma rápida y eficiente de moverse sobre los patines (Lugea, Carlos;, 2009) Una buena ejecución de la técnica es importante no solo a la hora de competir, también a la hora de evitar lesiones y malas posturas. La asimilación de la técnica en los niños debe ser el objetivo principal de todo educador.

Aunado lo anterior este autor resalta que “el éxito de la técnica en el patinaje de velocidad consta de intensificar toda la energía en el proceso de la prueba para lograr importantes victorias deportivas (Mantilla Moreno, 2006) El gasto de energía en la técnica de patinaje de velocidad procura maximizar el esfuerzo del deportista, lo que no sería posible de conseguir si no se construye una buena técnica.

Es importante resaltar los diferentes componentes técnicos que abarca el patinaje de carreras como: la postura, el equilibrio, el braceo, el desplazamiento y el remate

Hoy en día ha habido un aumento en la enseñanza de la técnica desde el conocimiento científico, lo que trajo como consecuencia un salto de calidad importante en el deporte, en el alto rendimiento Colombia ha cosechado, múltiples victorias, lo que muestra el potencial de la nación.

A todo esto, no se puede ignorar el margen de mejora que existe, el cual el entrenador debe buscar en sus alumnos, los avances tecnológicos como el internet, los blogs, las revistas digitales, deben estimular al entrenador a enseñar una buena ejecución de la técnica, para el crecimiento de sus entrenados y de sí mismo como profesional.

Articulado a lo anterior, el proceso de practica como modalidad de grado se llevara a cabo en la fundacion semillas de ilusion en centro abastos comuna 5 de la ciudad de bucaramanga, con niños y niñas en el rango de edad de 7 a 12 años, teniendo en cuenta de manera especifica, el aporte oportuno y signitativo en la condicion tecnica de los participantes, es importante resaltar tambien que esta fundacion beneficia a niños, niñas y adolescentes de estratos bajos o vulnerables, que por ende no cuentan con un beneficio o una oportunidad para participar en clubes deportivos o escuelas de formacion deportiva, por tal razon su proceso de formacion deportiva se tiende a estancar o retrasar y es alli donde se llega hacer los diferentes aportes, tanto en su formacion deportiva como humana.

1. IDENTIFICACIÓN DE LA EMPRESA O COMUNIDAD

La fundación semillas de ilusión, sin ánimo de lucro, es una entidad creada dentro de la central de abastos de Bucaramanga, con el propósito de ayudar a niños y niñas de población vulnerable del sector de “Chimita” con diferentes factores de riesgo a los que están expuestos, los cuales son: el trabajo Infantil, la violencia física, violencia psicología, el abuso sexual, abandono, maltrato y drogadicción.

El año de su creación tuvo parte alrededor del 2006, a raíz de la ola invernal que azoto la zona por el año 2005, las consecuencias de este terrible suceso dejo a muchas familias en pésimas condiciones, lo que los llevo a muchas a la mendicidad, de la cual eran participes los niños.

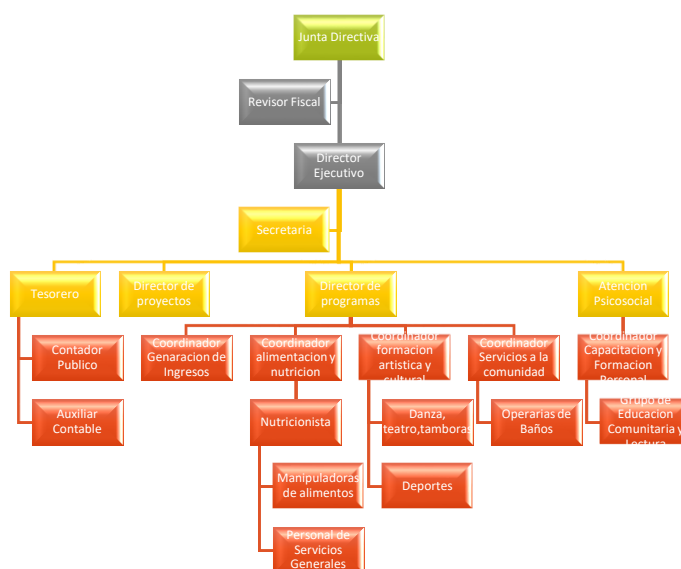
Los comerciantes de la central de abastos, al ver tanta mendicidad decidieron crear la Fundación Semillas de ilusión, la iniciativa buscaba combatir el trabajo infantil además de restituir los derechos de los cuales habían sido despojados los niños.

Desde aquellos días hasta hoy la fundación a cargo de la señora Anadelina Benavides, ha trabajado incansablemente, de la mano de los comerciantes como también de la alcaldía municipal, para que los niños puedan aprovechar el uso de su tiempo libre en actividades que los ayuden a desarrollarse, mental, física y psicológicamente.

La fundación cuenta con instalaciones donde se pueden hacer diferentes actividades, como lo son: una cancha de arena, cancha de cemento, parque infantil, colchoneta de gimnasia, lugar seguro para practicar patinaje. Diferentes salones donde se dan clase de música, lectura e informática entre otros.

Figura 1. Organización jerárquica de la fundación Semillas de Ilusión

Fuentes: Autor



2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción de la Problemática

La vulnerabilidad es la serie de factores de desigualdades sociales, económicas, culturales o políticas, que afecta a uno o varios individuos ante diversos peligros inminentes. Dentro de ese grupo incluye a personas desplazadas, discapacitadas físicamente, adultos mayores, mujeres en gestación, refugiados y niños.

Los niños son propensos a sufrir diferentes abusos por parte de personas mayores porque aún no tienen la capacidad de cubrir sus necesidades esenciales por ellos mismos, esta situación los deja expuestos ante los variados tipos de violencia, negligencia, malos tratos y pobreza.

Actualmente la niñez de la fundación “Semillas de ilusión” vive varias problemáticas mencionadas como lo son: violencia física, violencia psicológica, pobreza, drogadicción, además de un claro peligro constante de riesgo de inundación por su proximidad a la ribera del río de oro.

De los factores mencionados la pobreza es clave para entender la falta de oportunidades de acceso a una práctica deportiva porque no se cuenta con poder adquisitivo para pagar una enseñanza a diversos deportes como fútbol, baloncesto, vóleybol o patinaje.

Dadas las anteriores razones, los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” cuentan con una baja calidad en la ejecución de la técnica de patinaje, por lo cual la presente práctica empresarial busca mejorar el desarrollo de la misma. Ante lo anterior surge una pregunta clave:

¿Cómo mejorar la condición técnica en el patinaje en niños y niñas de 7 a 12 años de edad de la fundación Semillas de ilusión- centro abastos en la ciudad de Bucaramanga?

2.2. Justificación de la Práctica

El mejoramiento de la técnica del patinaje de velocidad es importante principalmente para los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” porque contribuye a la mejora de su desarrollo físico en habilidades como la agilidad, la coordinación motriz además de equilibrio, bases sólidas para una vida activa. El fortalecimiento muscular, así como de las extremidades inferiores aporta control postural, resistencia y fuerza (Mayorga Marin & Mejia Lugo, 2013).

Si hablamos desde la perspectiva cardiorrespiratoria, la actividad aeróbica que se realiza mediante el patinaje, eleva la frecuencia cardiaca, por consecuente aumenta la capacidad pulmonar. Por último, el impacto positivo en el desarrollo neurológico en los chicos se perfecciona en actividades como toma de decisiones rápidas, adaptación a nuevos entornos, así como coordinación de movimientos complejos (Liberio Casquete & Moreira Muñoz, 2024).

También es importante para la comunidad porque el buen aprovechamiento del tiempo libre por parte de los menores disminuye la posibilidad de ser susceptibles a factores de riesgo como drogadicción o alcoholismo, lo que mejora la convivencia social en el entorno.

Sumado a lo anterior, la Fundación “Semillas de ilusión” se beneficia al continuar cumpliendo con su misión institucional y objetivos sociales, llevando un poco de luz a tantos niños en condiciones deplorables.

Además, la propuesta es relevante para las Unidades tecnológicas de Santander porque fortalece la proyección institucional en el ámbito deportivo, en este caso específico en el patinaje

de velocidad, obteniendo reconocimiento al impulsar el desarrollo del deporte y la investigación aplicada.

Por último, esta práctica se hace para aportar conocimiento en el campo del patinaje de velocidad, para crecer profesionalmente, para obtener experiencia en la enseñanza con niños en edades tempranas y en un futuro beneficiar a niños que tengan necesidades similares con los conocimientos adquiridos en esta etapa de la vida.

2.3. Objetivos

2.3.1 Objetivo General

Mejorar la condición técnica en el patinaje en niños y niñas de 7 a 12 años de edad de la fundación Semillas de ilusión- centro abastos en la ciudad de Bucaramanga

2.3.2 Objetivos Específicos

- Realizar una observación en la técnica del patinaje de velocidad (postura, equilibrio, braceo y desplazamiento) en los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión”
- Desarrollar un plan de trabajo específico a través de las sesiones de clase donde aporte de manera significativa a las diferentes técnicas de patinaje en los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión”
- Evaluar los resultados teniendo en cuenta la observación inicial y el plan de trabajo realizado durante el proceso con los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión”

2.4 Antecedentes de la Empresa

Un fatídico sábado 12 de febrero del año 2005 fue fundamental para la vida de varias personas en la zona industrial de Bucaramanga, más concretamente en el sector conocido como chimita, ese día la furia de la naturaleza en especial del río de oro arrasó con todo lo que encontró a su paso: casa, animales y personas (Kilo Ardila, 2025).

El final de la lluvia fue el inicio de una misión social, porque después de todo no había quedado nada, más que personas abandonadas a su suerte, personas que habían quedado sin bienes físicos, sin casa, sin techo, pero también algunos habían perdido seres queridos, se habían ido, madres, padres hermanos, hijos, esposos.... La empatía, la solidaridad de los comerciantes fue una luz de esperanza para tantos damnificados, ese día germinó en los corazones de ellos el propósito de ayudar, de beneficiar a las familias afectadas.

La señora Anadelina Benavides junto a el conglomerado de socios de centro abastos tomaron la decisión de crear Semillas de ilusión, una fundación que busca ayudar a las familias del sector de chimita, barrios como el Galán, la Inmaculada o Rincón de la Paz son los beneficiados de esta iniciativa.

La iniciativa busca canalizar esfuerzos junto a diversas entidades locales, departamentales y nacionales para desarrollar diferentes programas sociales en salud, en arte, en cultura, en deportes. Además de esto, programas que previenen el trabajo infantil, el abuso

sexual, el consumo de sustancias psicoactivas se llevan a cabo activamente. (Semillas de ilusión, s.f.)

En la fundación se llevan a cabo diferentes programas deportivos que intentan que los niños aprovechen su tiempo libre, lucha olímpica, gimnasia, futbol, patinaje, microfútbol, adicional a estos hay programas de lectura y música donde los niños pueden aprender de cultura, ciencia, arte.

En el futuro la fundación se proyecta a ayudar a más niños y niñas en condiciones deplorables, gestionando más recursos ante las entidades correspondientes además de ampliar la oferta social.

3. MARCO REFERENCIAL

3.4. Antecedentes del deporte

Para hallar el origen del patinaje de velocidad, más exactamente el origen del patín, es necesario ir al año 1733, cuando el señor Hoans Brinker construyó el primer ejemplar de la rueda metálica, el invento fue colocado por un zapatero en un improvisado patín, pero no obtuvo el éxito esperado por lo cual la idea quedó desierta. (Real Federación Española de Patinaje, s.f.)

Desde ese momento la evolución del patín no se detuvo, pasaron numerosos personajes trayendo mejoras al invento, pero es necesario resaltar a Jean Garcin, porque él fue el primero

que patentó y fundó la primera escuela de patinaje, pero debido a los diferentes accidentes fue cerrada. (Real Federacion Española de Patinaje, s.f.)

Pasado el tiempo, alrededor del año 1876, se inauguró en París el primer centro de patinaje, lo que repercutió positivamente en la sociedad francesa, convirtiéndose en la moda de esa época. A partir de este punto, el patinaje no hizo sino crecer y crecer, convirtiendo cada día a más aficionados hasta el punto que en 1924 se creó la federación internacional del patinaje en Suiza (Real Federacion Española de Patinaje, s.f.).

Llegados a este punto, es necesario hablar del patinaje en nuestro país porque alrededor del año 2000, empezaron los éxitos en la ciudad de Barrancabermeja, cuando la deportista Berenice Moreno consiguió la primera medalla de oro en la disciplina de patinaje de velocidad, en ese mundial la Selección Colombiana obtuvo 27 distinciones entre oro plata y bronce. (Chaves Rodriguez, Gonzales Rey, & Zambrano Ayala, 2023)

Desde el año 2000 cuando la selección colombiana de patinaje se consagró campeona del mundo por primera vez, solo en 3 oportunidades no se ha logrado imponer al resto del mundo (años 2001, 2003, 2009). En el transcurrir de estas dos décadas han destacado varios deportistas como: Alex Cuvajante, Gabriela Rueda, Johana Viveros, Andrés Felipe Muñoz, Jorge Andrés Botero, Pedro Causil, Silvia Natalia Niño y el ícono de este deporte Cecilia “la chechi” Baena. (Chaves Rodriguez, Gonzales Rey, & Zambrano Ayala, 2023)

El transcurrir de estas tres décadas en el patinaje de velocidad, ha dejado en lo más alto el nombre del país, al contar con 22 campeonatos mundiales, 15 de estos de manera consecutiva, exponiendo a la nación como potencia mundial en la disciplina y ratificando el trabajo en los procesos formativos y la preparación física que lleva la federación local. (El periodico el deportivo, 2025).

4. MARCO CONCEPTUAL

4.1. Definición del patinaje

“El patinaje es un desplazamiento regular continuo sobre una definida superficie, utilizando el patín como objeto de traslado, lo que se puede considerar una habilidad motriz específica”. (Hernando Izcara & Abardia Colas, 2014). El patinaje como deporte se puede mirar desde dos grandes ramas: el patinaje sobre hielo, el cual utiliza cuchillas para moverse sobre esta superficie, el otro es el patinaje sobre ruedas en donde es válido moverse en asfalto además de pistas adecuadas para la práctica de dicho deporte. (Web sport, 2025).

En el patinaje sobre ruedas se encuentra la modalidad recreativa, la cual practican cientos de personas en el mundo, específicamente los niños, la otra modalidad es competitiva, esta consta de pruebas de velocidad como lo son: sprint, eliminación, carreras de fondo, además de competiciones en equipo o por puntos (Olimpiadas, 2024). Al tener distintas formas de competencia es clave para el practicante contar con una excelente preparación física, resaltando la velocidad, la resistencia, la fuerza, la velocidad sin dejar a un lado el equilibrio el cual es extremadamente importante.

4.2. Técnica del patinaje de velocidad

La técnica del patinaje de velocidad se entiende como la forma en que el practicante economiza la manera de trasladarse sobre los patines para obtener un mayor rendimiento en la pista (Lugea, Carlos;, 2009). La técnica del patinaje de velocidad como en cualquier deporte, constituye la base fundamental o dicho de otra forma los cimientos, sobre los cuales se sustenta el éxito en el deporte. La técnica del patinaje de velocidad se divide en 4 formas, las cuales son: zancada en recta, zancada en curva, salidas y llegadas (Mantilla Moreno, Patinaje de carreras, 2006).

El éxito del patinaje de velocidad depende en gran medida de un grande perfeccionamiento de la técnica, porque por lo general, las competiciones de este deporte se definen por pocos segundos, donde los detalles en las variadas formas de realizar los gestos técnicos, marcan diferencias. Pero además de la técnica, debemos mencionar los otros factores importantes a la hora de ejercer en este deporte como lo son: la postura, el equilibrio y el desplazamiento.

4.3. Postura Corporal

La postura corporal es definida como un acto automatizado importante, tanto para la salud como también para la función normal de los sistemas y órganos internos (Hidrobo , Gonzales, & Yar, 2023). El gesto deportivo en el patinaje requiere de una postura diferente a la postura

utilizada al caminar, por lo cual es importante mantener una buena postura para no generar alteraciones morfológicas en la zona lumbar, evitando de esta manera los riesgos de lesión osteomuscular.

La práctica del patinaje de velocidad puede generar complicaciones posturales cuando se aplica incorrectamente la técnica y la fuerza, derivando en tensiones musculares, alteraciones en la columna vertebral y afectación del aparato locomotor.

4.4. Equilibrio

El equilibrio es uno de los factores importantes en el patinaje porque permite sostener una adecuada técnica y controlar la ejecución de cada gesto deportivo. La técnica del patinaje de velocidad se fundamenta en obtener la eficiencia además de la eficacia máxima en la fuerza aplicada en los patines, objetivo que no es posible sin un buen equilibrio, es por tanto la falta de equilibrio un generador de desperdicio de fuerza, debido a movimientos ineficaces que afectan el desempeño deportivo. (Pinzon Romero, Vidarte Claros, & Sanchez Delgado, 2019)

En edades tempranas el equilibrio se debe trabajar de una forma específica, ya que, por la edad, los niños no tienen un desarrollo completo de esta habilidad motora, por lo cual se hace necesario enseñar de una forma adecuada, pero también con precaución, porque los riesgos de lesiones ante las caídas son frecuentes, teniendo en cuenta que no presentan un desarrollo muscular completo.

4.5. Desplazamiento

El deslizamiento es la forma en que se desplaza el patinador para obtener moverse en determinada superficie, es el pilar fundamental de este deporte porque sin movimiento no se

puede hablar de patinaje. Por esta misma razón el practicante se ve obligado a desarrollar diferentes capacidades para obtener éxito a la hora de trasladarse, las cuales incluyen estructuración espacio temporal, equilibrio, concepto de seguridad, coordinación motriz, desarrollo perceptivo visual. Debido a esta manera particular de movilización, el impacto a nivel particular es pequeño, cediendo el protagonismo a los grandes grupos musculares.

El objetivo final del desplazamiento en esta modalidad de deporte es alcanzar la máxima velocidad en el circuito en el menor tiempo posible, por lo que es importante desarrollar resistencias aeróbicas y anaeróbicas (Rodriguez Suarez, 2017).

4.6. Beneficios del patinaje de velocidad

se debe mencionar las utilidades que trae para los menores la práctica del patinaje, ya que trae varios puntos positivos que se hacen necesarios mencionar, se debe empezar por la parte física, donde el equilibrio es la primera habilidad que se mejora, puesto que el apoyo del menor no se establece sobre el suelo, sino que depende de 8 ruedas en movimiento, la coordinación motriz también se suma a la lista porque, aunque las piernas son la parte más involucrada en el deporte, la coordinación de la mente, los ojos, los brazos y piernas son esenciales para avanzar, el corazón con los pulmones son otros de los beneficiados de la ya mencionada actividad deportiva, al activar el sistema cardio-respiratorio, además de esto, trae beneficios mentales, porque los niños pueden disfrutar del tiempo libre en pasatiempos sanos, todo eso sumado a la socialización que consiguen con los otros chicos de su edad (DKV, 2025).

5. MARCO LEGAL

Para el desarrollo del patinaje de velocidad en nuestro país se fomentó un par de leyes claves, las cuales fueron importantes para la masificación y práctica, no solo del patinaje sino también de los demás deportes. El impulso dado por parte del estado ha tenido un impacto positivo en las nuevas generaciones, porque se ha expandido la práctica de variados deportes en nuestra nación.

5.1. Ley 181 de 1995: Ley del deporte

El sistema nacional del deporte fue creado mediante la ley 181 de 1995, donde se establecen organismos que promueven el acceso de la comunidad a la práctica deportiva, a la recreación, al aprovechamiento del tiempo libre, a la educación extra escolar y la educación física. El objetivo que busca la ley es brindar a la comunidad oportunidades de participación en procesos de iniciación deportiva, algo necesario en nuestro país para que la juventud se encamine cada día hacia el deporte.

En el sistema nacional del deporte se anuncian 4 aspectos fundamentales para lograr conseguir el objetivo planteado, tomando como punto de partida la academia o universidad, en donde se impulsa la capacitación y el conocimiento del objetivo, el segundo eje es la creación de profesionales, su fin es capacitar personal en actividad física y deportes para la creación de una

agregación legalmente constituida, que sirva para los procesos requeridos, la comunidad es el tercer elemento que se debe mencionar, porque es la población la que se integra, a fin de conocer sus necesidades, por lo cual, es posible crear planes de mejoramiento e integraciones a los programas establecidos. Por último, se debe nombrar al estado porque es el encargado de brindar apoyo al sistema, generando recursos que serán destinados a la capacitación del personal, además del mejoramiento de los escenarios deportivos, por otra parte, el mismo estado genera leyes que promueven el deporte sin ningún tipo de exclusión por género, raza, estatus social, religión algún tipo de discapacidad. Cabe resaltar que el sistema nacional de deporte tiene un orden jerárquico, que es importante mencionar, a nivel nacional encontramos el ministerio de educación nacional, el instituto nacional del deporte (Coldeportes), comité olímpico colombiano, federaciones deportivas nacionales. Por el lado de los organismos a nivel departamental está conformado por entes deportivos departamentales, ligas deportivas departamentales, sin dejar a un lado a los clubes deportivos, ya por último en el nivel municipal, los comités deportivos, los clubes deportivos y entes deportivos municipales son los últimos en esta jerarquía (Congreso de la república de Colombia, 1995).

5.2. Artículo 52 de la constitución política de Colombia

La presente ley promulga la formación integral de las personas en el ejercicio del deporte con sus variadas manifestaciones competitivas, autóctonas, recreativas, para desarrollar y mejorar una mejor salud en el ser humano, porque tanto el deporte como la recreación son parte de la educación, por lo cual se convierten en un gasto público social. La misma ley reconoce el derecho del individuo a la práctica deportiva, así como también el aprovechamiento del tiempo libre.

Según esta ley, la misión del estado es vigilar, controlar e inspeccionar las organizaciones deportivas y recreativas (Asamblea Nacional Constituyente , 1991).

6. DESARROLLO DE LA PRÁCTICA

La práctica desarrollada en la fundación Semillas de Ilusión de la ciudad de Bucaramanga, se llevó a cabo desde el día 11 de agosto del 2025 hasta el día 30 de noviembre del 2025, teniendo en cuenta tres fases donde se procuró solucionar la problemática planteada en este trabajo; A continuación, se detalla el plan que se siguió durante este lapso de tiempo.

6.1. Fase 1 de la practica

La fase 1 de la práctica consistió en el reconocimiento de la fundación Semillas de Ilusión, su ubicación, la entrevista con la Señora Anadelina Benavides, dirigente de esta razón social, charla de inducción con la coordinadora de prácticas, reconocimiento de implementos de trabajo como balones, conos, aros, cuerdas entre otros. También se conoció el sitio de trabajo, los diferentes escenarios donde se desarrollarían las prácticas, la presentación de los diferentes grupos de niños que comprenden edades desde los 5 hasta los 15 años. (ver anexos C y D

6.2. Fase 2 de la practica

La fase dos de la práctica empezó con la asignación del patinaje como deporte a enseñar, la delimitación de los distintos conjuntos de niños en los diferentes días en que empezarían a tomar clase, el análisis de cada colectivo en cuanto a sus bases junto con sus saberes en el

patinaje de velocidad, el hallazgo de la problemática a trabajar la cual es el mejoramiento de la condición técnica, la formulación de un test individual tanto en niños como en niñas, finalizando con la formulación de un plan de trabajo. (ver anexo J)

Respecto al test para evaluar los niños de la fundación Semillas de Ilusión fue planteado por el autor, el test aquí presentado toma en cuenta la evaluación en una escala de 1 a 5 de las diferentes habilidades necesarias para obtener una buena técnica en el patinaje de velocidad las cuales son: postura, equilibrio, braceo y desplazamiento. Las anteriores habilidades fueron evaluadas en una distancia de 60 metros recorrida por cada evaluado. (Ver anexo I)

6.3. Fase 3 de la practica

La fase final en la fundación Semillas de la Ilusión tuvo como origen el desarrollo de las sesiones de clase teniendo en cuenta los componentes del entrenamiento deportivo en el patinaje de velocidad, enfocándose específicamente en la práctica de la técnica para comparar mediante el mismo test aplicado anteriormente, la evolución en la técnica individual de cada infante. Para observar mejor el proceso llevado a cabo (ver anexo H)

7. RESULTADOS

Los resultados del proceso se obtuvieron gracias a el cumplimiento de los objetivos planteados, la rigurosa aplicación de cada uno de ellos en las diferentes etapas, como también la ayuda de los directivos, pero sobre todo de los niños y niñas de la fundación “Semillas de Ilusión”. A continuación, se detalla el cumplimiento de manera específica, los objetivos planteados, los cuales fueron los siguientes:

Objetivo específico número 1: Realizar una observación en la técnica de patinaje de velocidad postura, equilibrio, braceo y desplazamiento en los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión”.

Para el cumplimiento de este objetivo se realizó un test inicial tanto a niños como a niñas; con el propósito de observa el estado de la técnica de patinaje de velocidad en cada uno de ellos. (ver anexos A, E y K).

Objetivo específico numero 2: Desarrollar un plan de trabajo específico a través de las sesiones de clase donde aporte de manera significativa a las diferentes técnicas de patinaje en los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” (ver anexo F)

Para este punto de la práctica se realizó un plan de actividades de manera pedagógica de acuerdo a las edades de los niños y niñas de la fundación “Semillas de Ilusión” teniendo en cuenta aspectos técnicos, físicos, tácticos, psicológicos y humanos, basados en la disciplina

deportiva del patinaje de velocidad, como se muestra en los siguientes anexos (Ver anexos desde la M hasta la Q).

Objetivo específico numero 3: Evaluar los resultados teniendo en cuenta la evaluación inicial y el plan de trabajo realizado durante el proceso con los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión”.

Para terminar de cumplir los objetivos se hizo un test final (ver anexos G), el cual permitió hacer la comparación cuantitativa y cualitativa de los resultados, teniendo en cuenta el test inicial (ver anexo B y L)

Cabe resaltar que en el análisis de los resultados se encontraron las siguientes especificaciones:

7.1. Análisis Cuantitativo

Comparación de tiempos niños

Tabla 1. Comparación de los dos test aplicados a los niños de la fundación "Semillas de ilusión"

Sujeto	Tiempo test 1	Tiempo test 2	Mejoro		Tiempo de mejora (en segundos)
			si	no	
Estudiante 1	35.21 segundos	27.58 segundos	X		7.63 segundos
Estudiante 2	23.29 segundos	16.08 segundos	X		7.21 segundos
Estudiante 3	12.47 segundos	10.73 segundos	X		1,74 segundos
Estudiante 4	15.82 segundos	13.03 segundos	X		2.79 segundos

Estudiante 5	12.52 segundos	11.46 segundos	X	1.06 segundos
Estudiante 6	13.76 segundos	11.25 segundos	X	2.51 segundos
Estudiante 7	27.62 segundos	15.84 segundos	X	11.78 segundos
Estudiante 8	15.80 segundos	14.35 segundos	X	1.45 segundos

Fuente: Autor

Nota: El tiempo de mejora se obtuvo restando los resultados del primer test con el segundo test

De esta tabla podemos analizar bastantes cosas:

Promedio de mejora: Se obtuvo sumando la totalidad de los tiempos de mejora y dividiéndolos en el total de estudiantes en este caso $36,17 \div 8 = 4.52125$

La máxima mejora: La obtuvo el estudiante 7 con un tiempo de 11.78

La mínima mejora: La obtuvo el estudiante 5 con un tiempo de 1.06

La mediana del tiempo de mejora: Se obtuvo ordenando los datos y sacando el promedio de los dos de la mitad es este caso: $2.51 + 2.79 = 5.30 \div 2 = 2.65$

El promedio de tiempo mejoro: Promedio de tiempo del test 1: 19.56, el promedio de tiempo del test 2: 15.41 segundos. Se restan los dos promedios dando como resultado **4.15** como tiempo de mejora.

Si analizamos la tabla más profundamente todos los estudiantes mejoraron, aunque los que en el primer test se les dificultaba patinar a gran velocidad con el pasar de las clases mejoraron, para cuando realizaron el segundo test cosecharon resultados muy favorables, en cuanto a los que ya tenían una base en el patinaje también alcanzaron mejores tiempos, aunque no a la medida de los mencionados anteriormente.

Comparación de tiempos niñas

Tabla 2. Comparación del test inicial y final en las niñas de la fundación "Semillas de ilusión"

Sujeto	Tiempo test 1	Tiempo test 2	Mejoro		Tiempo de mejora (en segundos)
			si	no	
Estudiante 1	16.06 segundos	12.67 segundos	X		3.39 segundos
Estudiante 2	14.63 segundos	14.33 segundos	X		0.3 segundos
Estudiante 3	15.53 segundos	12.82 segundos	X		2.71 segundos
Estudiante 4	13.17 segundos	12.49 segundos	X		0.68 segundos
Estudiante 5	22.39 segundos	18.21 segundos	X		4.18 segundos
Estudiante 6	12.62 segundos	11.55 segundos	X		1.07 segundos
Estudiante 7	19.06 segundos	17.80 segundos	X		1.26 segundos
Estudiante 8	14.81 segundos	13.85 segundos	X		0.96 segundos
Estudiante 9	15.77 segundos	14.75 segundos	X		1.02 segundos
Estudiante 10	34.18 segundos	30.10 segundos	X		4.08 segundos

Fuente: Autor

Nota: El tiempo de mejora se obtuvo restando los resultados del primer test con el segundo test

De la anterior tabla se puede resaltar

Promedio de mejora: Se obtuvo sumando la totalidad de los tiempos de mejora y dividiéndolos en el total de estudiantes en este caso $19.65 \div 10 = 1.965$

La máxima mejora: La obtuvo el estudiante 5 con **4.18** segundos

La mínima mejora: La obtuvo el estudiante 2 con **0.3** segundos

La mediana del tiempo de mejora: Se obtuvo ordenando los datos y sacando el promedio de los dos de la mitad es este caso: $1.07 + 1.26 = 2.33 \div 2 = 1.165$

El promedio de tiempo mejor: Promedio de tiempo del test 1: 17,8, el promedio de tiempo del test 2: 15.8 segundos. Se restan los dos promedios dando como resultado **2** como tiempo promedio de mejora.

Respecto a las niñas de la fundación “Semillas de ilusión” todas mejoraron, pero en menor medida, el rango de mejora fue más homogéneo.

Ahora bien, si comparamos los resultados de los varones con los de las niñas, se puede hallar que los varones fueron los que tuvieron un mayor rango de mejora, también se puede ver que las niñas al iniciar, tenían mejores tiempos promedios que los niños pero que al llegar el segundo test los varones las superaron, lo cual refuerza la idea de que la mejora de los niños fue más amplia, por último, cabe resaltar que el mejor tiempo fue el del niño 3 y el tiempo menor fue de la niña 10.

7.2. Análisis cualitativo

Para el análisis cualitativo de esta investigación se tuvo en cuenta 4 aspectos fundamentales a la hora de mejorar la técnica del patinaje de velocidad, estos elementos están registrados en las tablas de los test, (ver anexos A, B, H, I). Son postura, equilibrio, braceo y desplazamiento. Aunque en las mencionadas tablas se les asignó un valor numérico, su método de evaluación fue puramente observable, por lo cual su medición fue subjetiva. Ante esto es necesario dar un análisis cualitativo de cada uno de las habilidades necesarias para mejorar la técnica del patinaje de velocidad, por tanto, este análisis no agrupará niños y niñas como el anterior, solo analizará cada habilidad por separado de forma global.

Postura

La postura fue uno de los aspectos importantes a corregir en varios niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” porque al realizar el primer test se encontró muy malas posturas en varios de los evaluados, lo común era encontrar estudiantes que trataban de avanzar de forma incorrecta, sin bajar el centro de gravedad, patinaban de pie, sin flexionar las rodillas, mirando al suelo, sin mirar al frente, descoordinados, sin sincronizar su cuerpo para la actividad física que se estaba realizando. El trabajo que se realizó durante las sesiones consistió en corregir la forma en la cual patinaban para que realizado el segundo test, como sucedió, se obtuviera una mejor postura y por ende una mayor velocidad al realizar el test, algo que se consiguió con la gran mayoría de los niños y niñas.

Equilibrio

El equilibrio es de esas habilidades que se obtiene por la constante práctica, en los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” el equilibrio fue muy variado, algunos contaban con un muy buen equilibrio, dominaban excelente su cuerpo, por este motivo cuando se realizó el primer test sacaron buenos tiempos, pero aun había otro grupo que tenía margen de mejora en este sentido, los niños que eran nuevos carecían de esta habilidad, exponiendo miedo a caerse, miedo a desplazarse, el trabajo de las sesiones tuvo el objetivo de crear confianza en ellos, confiar en sus capacidades, dominar su cuerpo. En el segundo test se observó una gran mejora en ellos, patinaban con una mayor confianza, frenaban con normalidad, aceleraban sin temor a caerse. Después de un par de meses de trabajo se puede afirmar que el equilibrio aumento en los evaluados.

Braceo

Sin lugar a dudas, el mayor reto como entrenador fue trabajar esta habilidad porque es la más carente en los estudiantes, desde el test inicial se vio como se utilizaba las extremidades inferiores para desplazarse pero muy pocos utilizaban las superiores para ayudarse, eran contados con la palma de la mano, los que lograban coordinar pies y manos, con lo anterior durante las clases se trató de trabajar la coordinación en diferentes situaciones en la pista, para que ellos adquirieran la costumbre de combinar sus extremidades para alcanzar una mayor velocidad. En el segundo test se vio una mejora, pero es necesario afirmar que el margen de mejora es amplio en lo que respecta a esta habilidad.

Desplazamiento

Un buen desplazamiento es la señal de una buena técnica, en lo que respecta a los niños y niñas de la fundación “Semillas de ilusión” el desplazamiento era muy específico y variado en cada uno de ellos, unos tenían velocidad pero estaban descoordinados, otros carecían de equilibrio, lo cual hacía que cayeran al suelo, el test 1 evidencio que una gran mayoría sabia sostenerse en los patines pero no lograban desplazarse eficazmente, para cuando se hizo el segundo test , se observaron mejoras significativas, en muchos de ellos, aunque algunos otros progresaron muy poco en este sentido

8. CONCLUSIONES

El presente proyecto busco como mejorar la condición técnica en el patinaje en niños y niñas de 7 a 12 años de edad de la fundación Semillas de ilusión- centro abastos en la ciudad de Bucaramanga, el cual que se cumplió mediante la rigurosa aplicación de los test, estos midieron la progresión de cada estudiante, además de un plan específico estructurado para mejorar las falencias evidenciadas en el test inicial, los resultados mostraron una mejora significativa en los niños y niñas de la fundación, además se evidencio que los niños al participar de más clases que la niñas alcanzaron un mejor rendimiento, también se pudo concluir que los niños que carecían de pocos fundamentos técnicos obtuvieron un alto desempeño comparado con los que tenían ya una base más sólida, este proyecto aporta datos que en el futuro permitirá a los entrenadores guiarse y tomar decisiones precisas a la hora de planificar los procesos de entrenamiento.

9. RECOMENDACIONES

A los futuros entrenadores de patinaje de velocidad ampliar la muestra de estudio, para obtener datos precisos, significativos fortaleciendo así el análisis realizado.

Se sugiere también realizar los test de forma continua para llevar un seguimiento específico sobre cada evaluado, para así planificar las sesiones de clase, buscando mejorar las debilidades del patinador.

Respecto a la técnica de patinaje, a la fundación “Semillas de Ilusión” contar con más elementos más específicos que ayuden a los niños a mejorar, un ejemplo es la tabla deslizante de patinaje.

Para la fundación “Semillas de ilusión” es tratar de ampliar la pista o adquirir otro escenario amplio sobre todo que tenga curvas más anchas para practicar la técnica de curva con mayor seguridad, ya que la actual es muy angosta.

Por último, se aconseja a las Unidades Tecnológicas de Santander ampliar su oferta sobre la fundación, ya que se carece de profesores en algunas jornadas, obstruyendo el aprendizaje por el patinaje a tantos niños vulnerables.

10. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Asamblea Nacional Constituyente . (1991). *Artículo 52 de la constitucion politica de Colombia*. Bogota: Constitucion politica de Colombia.
- Chaves Rodriguez, P., Gonzales Rey, V., & Zambrano Ayala, W. R. (11 de Julio de 2023). *Comite Olimpico Colombiano*. Obtenido de Comite Olimpico Colombiano: <https://olimpicocol.co/web/historia-el-deporte-con-mas-triunfos-internacionales/>
- Congreso de la republica de Colombia. (1995). *Ley 181 de 1995: Ley del deporte*. Bogota: Constitucion politica de Colombia.
- DKV. (24 de Febrero de 2025). *DKV*. Obtenido de DKV: <https://quierocuidarme.dkv.es/deportes/10-beneficios-de-patinar-que-ayudan-tu-salud>
- El periodico el deportivo. (22 de Septiembre de 2025). *El periodico deportivo*. Obtenido de El periodico deportivo: <https://elperiodicodeportivo.com.co/colombia-arrasa-en-el-mundial-de-patinaje-2025-con-28-oros/>
- Hernando Izcara, S., & Abardia Colas, F. (2014). El patinaje como actividad extra escolar dentro de educacion no formal: desarrollo de la coordinacion dinamica general y del equilibrio. *UVa DOC*, 64.
- Hidrobo , J., Gonzales, A., & Yar, P. (2023). Patinaje de velocidad y alteraciones posturales en niños y adolescentes. *Revista Iberoamericana de ciencias de la actividad fisica y el deporte*, 16.
- Kilo Ardila, E. (12 de Febrero de 2025). Aquel 12 de Febrero: 20 años de la avalancha del Rio de oro. *Vanguardia Liberal*.
- Liberio Casquete, M. S., & Moreira Muñoz, B. D. (2024). Ejercicios de patinaje sobre rueda como desarrollo fisico en los niños de 10 años de edad de la comunidad voluntad de Dios del canton vices. *Universidad tecnica de Babahoyo*, 71.
- Lugea, Carlos;. (2009). Fundamentos de la tecnica en el patinaje de velocidad. *Spagatta Magazine*, 7.
- Mantilla Moreno, E. (2006). *Patinaje de carreras*. Armenia: Kinesis.
- Mantilla Moreno, E. (2006). *Patinaje de carreras*. Armenia: Kinesis.
- Mayorga Marin, J. Y., & Mejia Lugo, Z. (2013). Propuesta Pedagogica como medio para fortalecer la coordinacion dinamica general a partir de la practica del patinaje en los niños y niñas del grado transcion del jardin infantil Andy Panda. *Universidad libre*, 59.
- Olimpiadas. (24 de Abril de 2024). *Olimpiadas.es*. Obtenido de Olimpiadas.es: <https://olimpiadas.es/patinaje-de-velocidad-todo-lo-que-necesitas-saber>
- Pinzon Romero, S., Vidarte Claros, J., & Sanchez Delgado, J. (2019). Efectos de un programa de ejercicio fisico propioceptivo sobre el equilibrio en jovenes patinadores entre los 11 y 15 años. *Arch Med Deporte*, 6.
- Real Federacion Española de Patinaje. (s.f.). *Real Federacion Española de Patinaje*. Obtenido de Real Federacion Española de Patinaje: https://fep.es/website/infoFep_historia.asp

F-DC-128

INFORME FINAL DE TRABAJO DE GRADO
EN MODALIDAD DE PRÁCTICA

VERSIÓN: 2.0

Rodriguez Suarez, J. (2017). Propuesta didactica para el entrenamiento de la velocidad de desplazamiento en el club Guajira Skat de la categoria 12 años de edad en el patinaje de carreras. *Universidad de Pamplona*, 128.

Semillas de ilusion. (s.f.). *Fundacion Semillas de ilusion*. Obtenido de Fundacion Semillas de ilusion: <https://www.semillasdeilusion.org/quienes-somos/mision-y-vision>

Web sport. (2025). *Web sport*. Obtenido de Web sport: <https://websport.es/blog/patinaje-sobre-hielo-versus-patinaje-sobre-ruedas>

ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: Octubre de 2023

11.ANEXOS

A. Este anexo muestra el primer test realizado a los niños de la fundación “Semillas de Ilusión”

Tabla 3. Test inicial realizado a los niños de la fundación “Semillas de Ilusión”

Nombre del niño	Genero	Edad	Nota de postura	Nota de equilibrio	Nota de braceo	Nota de desplazamiento	Tiempo final	Nota final
Estudiante 1	Masculino	10 años	1.0	3.0	1.0	3.0	35.21 segundos	2.0
Estudiante 2	Masculino	10 años	2.0	3.0	2.0	3.0	23.29 segundos	2.5
Estudiante 3	Masculino	11 años	4.0	5.0	4.0	5.0	12.47 segundos	4.5
Estudiante 4	Masculino	9 años	3.0	4.0	3.0	4.0	15.82 segundos	3.5
Estudiante 5	Masculino	10 años	4.0	5.0	4.0	4.0	12.52 segundos	4.25
Estudiante 6	Masculino	11 años	4.0	4.0	4.0	4.0	13.76 segundos	4.0
Estudiante 7	Masculino	6 años	2.0	2.0	2.0	3.0	27.62 segundos	2.25
Estudiante 8	Masculino	9 años	3.0	4.0	3.0	5.0	15.80 segundos	3.75

Fuente: Autor

Nota: El test se realizó evaluando del 1 al 5 los componentes de postura, equilibrio, braceo y desplazamiento donde al obtener la nota de los 4 ítems, se promedian para buscar la nota final del test, en el cual 5 es la nota más alta y 1 la más baja. La casilla del tiempo se obtiene

mediante la medición del practicante en una distancia de 60 metros rectos. El test se realizó el día 17 de septiembre del 2025.

B. Informe test final aplicado a los niños de la fundación “Semillas de Ilusión”

Tabla 4. Test final realizado a los niños de la fundación “Semillas de Ilusión”

Nombre del niño	Genero	Edad	Nota de postura	Nota de equilibrio	Nota de braceo	Nota de desplazamiento	Tiempo final	Nota final
Estudiante 1	Masculino	10 años	1.0	3.0	2.0	3.0	27.58 segundos	2.25
Estudiante 2	Masculino	10 años	3.0	3.0	3.0	3.0	16.08 segundos	3.0
Estudiante 3	Masculino	11 años	5.0	5.0	5.0	5.0	10.73 segundos	5.0
Estudiante 4	Masculino	9 años	5.0	4.0	4.0	4.0	13.03 segundos	4.25
Estudiante 5	Masculino	10 años	4.0	5.0	4.0	5.0	11.46 segundos	4.5
Estudiante 6	Masculino	11 años	5.0	5.0	4.0	5.0	11.25 segundos	4.75
Estudiante 7	Masculino	6 años	3.0	4.0	3.0	4.0	15.84 segundos	3.5
Estudiante 8	Masculino	9 años	3.0	5.0	3.0	5.0	14.35 segundos	4.0

Fuente: Autor

Nota: El test se realizó evaluando del 1 al 5 los componentes de postura, equilibrio, braceo y desplazamiento donde al obtener la nota de los 4 ítems, se promedian para buscar la nota

final del test, en el cual 5 es la nota más alta y 1 la más baja. La casilla del tiempo se obtiene mediante la medición del practicante en una distancia de 60 metros rectos. El test se realizó el día 4 y 5 noviembre del 2025.

C. Imagen uno de las prácticas en la fundación “Semillas de Ilusión”

Figura 2. Grupo de patinaje de niñas de la fundación Semillas de Ilusión



Fuente: Autor

D. Imagen dos de las prácticas en la fundación “Semillas de Ilusión”

Figura 3. Grupo de patinaje de niños de la fundación Semillas de Ilusión



Fuente: Autor

E. Imagen tres de las prácticas en la fundación “Semillas de Ilusión”

Figura 4. Test inicial de patinaje de velocidad en los niños de la fundación Semillas de Ilusión



Fuente: Autor

F. Imagen cuatro de las prácticas en la fundación “Semillas de Ilusión”

Figura 5. Sesión de clase de patinaje de velocidad en la fundación Semillas de Ilusión



Fuente: Autor

G. Imagen cinco de las prácticas en la fundación “Semillas de Ilusión”

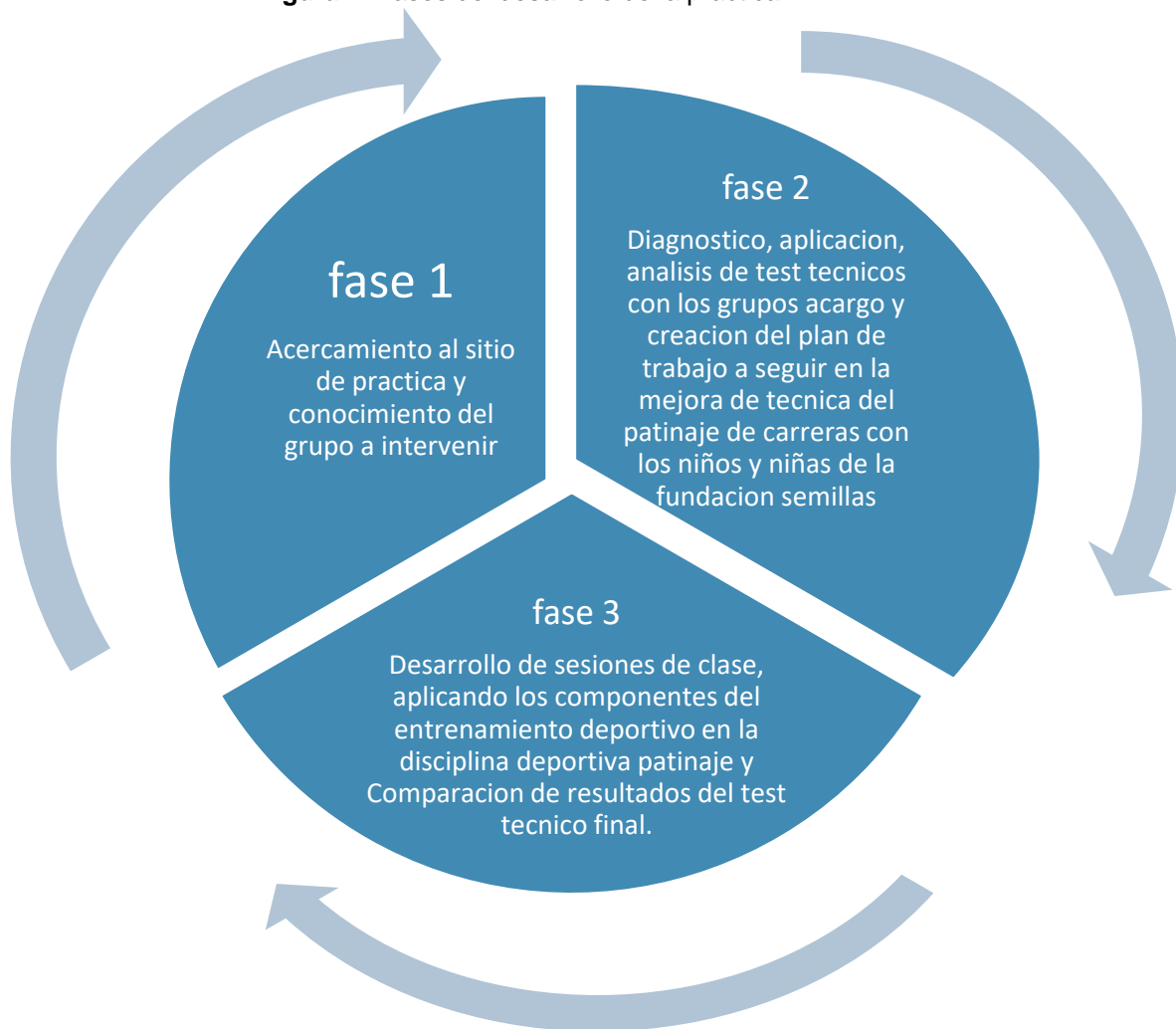
Figura 6. Test final de patinaje en la fundación Semillas de Ilusión



Fuente: Autor

H. Grafica que evidencia el proceso llevado a cabo en la fundación “Semillas de Ilusión”

Figura 7. Fases del desarrollo de la practica



Fuente: Autor

I. Formato del test empleado para evaluar la técnica del patinaje de velocidad

Tabla 5. Test formulado para evaluar la técnica de patinaje de niños y niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"

Nombre del practicante	Genero	Edad	Nota de postura	Nota de equilibrio	Nota de braceo	Nota de desplazamiento	Tiempo total gastado haciendo el recorrido	Nota total del test
xxxxxxxxx	masculino	10	4	4	4	4	15 segundos	4
xxxxxxxxx	femenino	9	3	3	3	3	20 segundos	3

Fuente: Autor

Nota: El test se realiza evaluando del 1 al 5 los componentes de postura, equilibrio, braceo y desplazamiento donde al obtener la nota de los 4 ítems, se promedian para buscar la nota final del test, en el cual 5 es la nota más alta y 1 la más baja. La casilla del tiempo se obtiene mediante la medición del practicante en una distancia de 60 metros rectos. Los datos de nombre, edad, genero son individuales. La tabla representa un ejemplo no datos.

J. Plan de trabajo desarrollado en la fundación “Semillas de Ilusión”

Tabla 6. Plan de trabajo específico para mejorar la técnica del patinaje de velocidad en los niños y niñas de la fundación “Semillas de Ilusión”

CONDICIÓN TECNICA	CONDICION FISICA	CONDICION PSICOLOGICA	CONDICIO N TACTICA	CONDICIÓN HUMANA
. Postura . Desplazamiento . Braceo . Traspie	. Resistencia aeróbica . Velocidad . Velocidad gestual . Equilibrio . Coordinación	. Juegos de atención . Juegos de concentración . Control de emociones . Tolerancia a la frustración	. Toma de decisiones . Estrategias individuale s . Estrategias grupales	. Respeto . Tolerancia . Compresión . Empatía

Fuente: Autor

K. Informe del test inicial aplicado a las niñas de la fundación “Semillas de Ilusión”

Tabla 7. Test inicial aplicada a las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"

Nombre del niño	Genero	Edad	Nota de postura	Nota de equilibrio	Nota de braceo	Nota de desplazamiento	Tiempo final	Nota final
Estudiante 1	Femenino	10 años	3.0	3.0	2.0	3.0	16.06 segundos	2.75
Estudiante 2	Femenino	10 años	4.0	4.0	3.0	4.0	14.63 segundos	3.75
Estudiante 3	Femenino	8 años	3.0	4.0	3.0	3.0	15.53 segundos	3.25
Estudiante 4	Femenino	6 años	4.0	4.0	4.0	4.0	13.17 segundos	4.0
Estudiante 5	Femenino	7 años	2.0	3.0	2.0	2.0	22.39 segundos	2.25
Estudiante 6	Femenino	11 años	4.0	5.0	3.0	5.0	12.62 segundos	4.25
Estudiante 7	Femenino	10 años	2.0	3.0	2.0	3.0	19.06 segundos	2.5
Estudiante 8	Femenino	11 años	3.0	4.0	3.0	4.0	14.81 segundos	3.5
Estudiante 9	Femenino	11 años	3.0	3.0	3.0	3.0	15.77 segundos	3.0
Estudiante 10	Femenino	6 años	2.0	2.0	2.0	2.0	34.18 segundos	2.0

Fuente: Autor

L. Anexo que muestra el test final aplicado a las niñas de la fundación “Semillas de Ilusión”

Tabla 8. Test final realizado a las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión"

Nombre del niño	Genero	Edad	Nota de postura	Nota de equilibrio	Nota de braceo	Nota de desplazamiento	Tiempo final	Nota final
Estudiante 1	Femenino	10 años	4.0	5.0	4.0	4.0	12.67 segundos	4.25
Estudiante 2	Femenino	10 años	4.0	4.0	3.0	4.0	14.33 segundos	3.75
Estudiante 3	Femenino	8 años	4.0	4.0	4.0	5.0	12.82 segundos	4.25
Estudiante 4	Femenino	6 años	4.0	5.0	4.0	4.0	12.49 segundos	4.25
Estudiante 5	Femenino	7 años	4.0	3.0	2.0	4.0	18.21 segundos	3.25
Estudiante 6	Femenino	11 años	5.0	5.0	3.0	5.0	11.55 segundos	4.5
Estudiante 7	Femenino	10 años	4.0	4.0	2.0	4.0	17.80 segundos	3.5
Estudiante 8	Femenino	11 años	4.0	4.0	3.0	4.0	13.85 segundos	3.75
Estudiante 9	Femenino	11 años	5.0	3.0	3.0	4.0	14.75 segundos	3.75
Estudiante 10	Femenino	6 años	2.0	2.0	2.0	3.0	30.10 segundos	2.25

Fuente: Autor

M. Plan de trabajo en la fundación “Semillas de Ilusión” el día 17 de septiembre del 2025

Tabla 9. Plan de trabajo para los niños de la fundación "Semillas de Ilusión" el día 17 de septiembre del 2025

Plan para los deportes de conjunto e individuales					
Disciplina deportiva: Patinaje			Grupo a intervenir: niños de 7 a 12 años		
Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo			periodo de intervención: 17 de septiembre		
Breve introducción: El progreso tanto en el patinaje como en cualquier deporte se mide a través de varios test.					
Objetivo general: Evaluar la técnica de recta de los niños de la fundación semillas de ilusión					
Objetivo específico: Mirar el nivel específico de técnica de recta de cada niño					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Evaluar la técnica de recta de cada niño	Evaluar la velocidad de cada niño	Obtener información precisa del rendimiento.	Evaluar el nivel de motivación	Evaluar el compromiso
Sesión de clase 17 de Septiembre del 2025					
Parte inicial	. Estiramiento . Carreras x números			.5 minutos .10 minutos	
Parte central	. Aplicación del test . Juego trae el platillo . Ejercicio frena a tu compañero . Quema a los de la mitad . Circuito de ejercicios			.20 minutos .10 minutos .5 minutos .5 minutos .10 minutos	
Parte final	. Practica libre . Hidratación y vuelta a la calma			.10 minutos . 5 minutos	

Fuente: Autor

Nota: Responsable: Juan Sebastián Noriega Rodelo
CC: 1005541281

N. Plan de trabajo en la fundación “Semillas de Ilusión” el día 16 de septiembre del 2025

Tabla 10. Plan de trabajo para las niñas de la fundación "Semillas de Ilusión" el día 16 de septiembre del 2025

Plan para los deportes de conjunto e individuales	
Disciplina deportiva: Patinaje	Grupo a intervenir: niñas de 7 a 12 años

ELABORADO POR:
Docencia

REVISADO POR:
Sistema Integrado de Gestión

APROBADO POR: Líder del Sistema Integrado de Gestión
FECHA APROBACIÓN: Octubre de 2023

Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo			periodo de intervención: 16 de septiembre		
Breve introducción: El progreso tanto en el patinaje como en cualquier deporte se mide a través de varios test.					
Objetivo general: Evaluar la técnica de recta de las niñas de la fundación semillas de ilusión					
Objetivo específico: Mirar el nivel específico de técnica de recta de cada niña					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Evaluar la técnica de recta de cada niña	Evaluar la velocidad de cada niña	Obtener información precisa del rendimiento.	Evaluar el nivel de motivación	Evaluar el compromiso
Sesión de clase 16 de septiembre del 2025					
Parte inicial	. Estiramiento			.5 minutos	
	. Carreras de reacción			.10 minutos	
Parte central	. Aplicación del test			.20 minutos	
	. Juego trae el platillo			.10 minutos	
	. Ejercicio frena a tu compañera			.5 minutos	
	. Quema a los de la mitad			.5 minutos	
	. Patinar sin levantar los pies			.5 minutos	
Parte final	. Practica libre			.10 minutos	
	. Hidratación y vuelta a la calma			. 5 minutos	

Fuente: Autor

Nota: Responsable: Juan Sebastián Noriega Rodelo
CC: 1005541281

O. Plan de trabajo en la fundación “Semillas de Ilusión” el día 03 de octubre del 2025

Tabla 11. Sesión de clase de la fundación “Semillas de ilusión” el día 03 de octubre

Plan para los deportes de conjunto e individuales	
Disciplina deportiva: Patinaje	grupo a intervenir: niños de 7 a 12 años
Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo	periodo de intervención: 03 de octubre

Breve introducción: La práctica de técnica en recta y curva es fundamental en la práctica del patinaje de velocidad					
Objetivo general: Mejorar la técnica en recta y curva					
Objetivo específico: Desarrollar una mejor técnica de recta y curva					
Sesión de clase 03 de octubre					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Entrenar la técnica de curva y recta	Ejercitar la condición física	Mejorar el desplazamiento	Fortalecer la concentración	Auto percibir el esfuerzo propio
Parte inicial	. Marcha trotando . Vóley patín			.10 minutos .10 minutos	
Parte central	. Patines amarrados . Juego patín amarrados + bomba . Triki deporte . Juego arma la torre . Circuito recto + curva en varias modalidades			.5 minutos .10 minutos .5 minutos .5 minutos .15 minutos	
Parte final	. Practica libre . Hidratación y vuelta a la calma			.10 minutos . 5 minutos	

Fuente: Autor

Nota:

Responsable: Juan Sebastián Noriega Rodelo
CC: 1005541281

P. Plan de trabajo en la fundación “Semillas de Ilusión” el día 07 de octubre para niños

Tabla 12. Plan de trabajo para los niños de la fundación "Semillas de ilusión" el día 07 de octubre

Plan para los deportes de conjunto e individuales	
Disciplina deportiva: Patinaje	grupo a intervenir: niños de 7 a 12 años
Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo	periodo de intervención: 07 de octubre
Breve introducción: La clase de forma lúdica es una forma importante en que los niños adquieren habilidad	
Objetivo general: que los niños disfruten a través de los juegos	

Objetivo específico: que los niños adquieran habilidad a través del juego					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Practicar diversas habilidades	Lograr mejorar los desplazamientos	Favorecer la aplicación de las habilidades básicas	Estimular la confianza	Fomentar la alegría
Sesión de clase 07 de Octubre					
Parte inicial	. Juego acuso a			.20 minutos	
Parte central	. Juego arma la torre			.10 minutos	
	. Circuito de ejercicios			.10 minutos	
	. Baloncesto en patines			.10 minutos	
	. Eliminación individual			.10 minutos	
Parte final	. Practica libre			.10 minutos	
	. Hidratación y vuelta a la calma			. 5 minutos	
Plan para los deportes de conjunto e individuales					
Disciplina deportiva: Patinaje			grupo a intervenir: niños de 7 a 12 años		
Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo			periodo de intervención: 07 de octubre		
Breve introducción: La clase de forma lúdica es una forma importante en que los niños adquieren habilidad					
Objetivo general: que los niños disfruten a través de los juegos					
Objetivo específico: que los niños adquieran habilidad a través del juego					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Practicar diversas habilidades	Lograr mejorar los desplazamientos	Favorecer la aplicación de las habilidades básicas	Estimular la confianza	Fomentar la alegría
Sesión de clase 07 de Octubre					
Parte inicial	. Juego acuso a			.20 minutos	
Parte central	. Juego arma la torre			.10 minutos	
	. Circuito de ejercicios			.10 minutos	
	. Baloncesto en patines			.10 minutos	
	. Eliminación individual			.10 minutos	
Parte final	. Practica libre			.10 minutos	
	. Hidratación y vuelta a la calma			. 5 minutos	

Fuente: Autor

Q. Sesión de clase en la fundación “Semillas de Ilusión” el día 20 de octubre del 2025

Tabla 13. Sesión de clase el día 20 de octubre en la fundación "Semillas de ilusión"

Plan para los deportes de conjunto e individuales					
Disciplina deportiva: Patinaje			grupo a intervenir: niñas de 7 a 12 años		
Entrenador: Juan Sebastián Noriega Rodelo			periodo de intervención: 20 de octubre		
Breve introducción: La técnica de salida es un elemento importante de aprendizaje del patinaje de velocidad					
Objetivo general: Aprendizaje de la técnica de salida					
Objetivo específico: Practicar la técnica de salida					
Edad	Técnico	Físico	Táctico	Psicológico	Humano
7 a 12	Ensayar la técnica de salida	Lograr mejoras en los desplazamientos	Favorecer la salida inicial en cada niña	Estimular la confianza	Fomentar el esfuerzo
Sesión de clase 20 de Octubre					
Parte inicial	. Calentamiento dinámico: Toca los platillos . Calentamiento dinámico: Toca el cono			.5 minutos .5 minutos	
Parte central	. Explicación + demostración sin patines+ ejercicio de asimilación			.10 minutos	
	. Ejercicio sin y con conos dentro de la escalera, sin patines			.5 minutos	
	. Carrera de velocidad saltando platillos al salir, sin patines			.5 minutos	
	. Ejercicio sin y con conos dentro de la escalera, con patines			.5 minutos	
	. Carreras de velocidad saltando platillos al salir, con patines			.5 minutos	
	. Juego arma la torre			.5 minutos	
	. Carrera x números			.5 minutos	
	. Eliminatorias			.10 minutos	
Parte final	. Practica libre .Vuelta a la calma e hidratación			.10 minutos . 5 minutos	

Fuente: Autor

Nota:

Responsable: Juan Sebastián Noriega Rodelo

CC: 1005541281