



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA
Y KINESIOLOGIA



TRABAJO DIRIGIDO



**“PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AEROBICO PARA MEJORAR EL
RENDIMIENTO FISICO EN NIÑOS Y JOVENES DE 9 A 13 AÑOS EN LA
ESCUELA DE FUTBOL DE TIQUIPAYA”.**

Trabajo Dirigido para optar a la
Licenciatura en Fisioterapia y kinesiología.

Estudiante: Valdivia Montaño Karel Aracely

Tutor de Forma: Dr. Daniel E. Illanes Velarde

Tutor de Fondo: Lic. Medrano Verduguez Rudy Antonio

CBBA - BOLIVIA

2013



UNIVERSIDAD MAYOR DE SAN SIMÓN
FACULTAD DE MEDICINA
PROGRAMA DE LICENCIATURA EN FISIOTERAPIA
Y KINESIOLOGIA



TRABAJO DIRIGIDO



“PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO AEROBICO PARA MEJORAR EL RENDIMIENTO FISICO EN NIÑOS Y JOVENES DE 9 A 13 AÑOS EN LA ESCUELA DE FUTBOL DE TIQUIPAYA”.

Trabajo Dirigido para optar a la
Licenciatura en Fisioterapia y kinesiología.

Estudiante: Valdivia Montaña Karel Aracely

Tutor de Forma : Dr. Daniel E. Illanes Velarde

Tutor de Fondo: Lic. Medrano Verduguez Rudy Antonio

CBBA – BOLIVIA

2013

INDICE	Pág.
INTRODUCCION	a
CAPITULO I	
ANTECEDENTES PARA REALIZAR EL TRABAJO DIRIGIDO	
1. DIAGNOSTICO CONTEXTUAL	1
1.1.1 Organización Social	1
1.1.2. Cultural	1
Actividad económica principal.....	1
Educativo	2
Salud	2
1.2. DIAGNOSTICO INSTITUCIONAL	3
1.2.1 Características.....	3
1.2.2. Infraestructura.....	5
1.2.3 Equipamiento	5
1.2.4. Recursos humanos.....	6
1.2.5 Salud	6
1.2.5.1. Prevalencia de patologías.....	6
Diagnostico Especifico en fisioterapia y kinesiología.....	6
Propios de la fisioterapia y kinesiología	7
Recursos materiales y equipamiento disponibles	7
Recursos humanos para el área.....	7
.Análisis de la institución problemática o necesidad	8
1.5. Objetivos.....	8
1.5.1. Objetivo General.....	8
1.5.2 Objetivos Específicos	8
1.6. Justificación.....	9
CAPITULO II	
II. FUNDAMENTO TEORICO	
2.1. PRESENTACION DEL PLAN DE INTERVENCION	10
2.1.1. Resistencia	10

2.1.2. Frecuencia	12
2.1.4. Test de cooper.....	12
2.2. METODOLOGIA	13
2.2.1. ENFOQUE Y TIPO DE INVESTIGACION	13
2.2.2. FUENTE DE INFORMACION.....	13
2.2.3. Población	13
2.2.4. Tiempo y duración	14
2.2.5. El niño y la resistencia.....	14
2.2.6. Entrenamiento infantil deberá ser.....	15
2.2.7. Rutina general de calentamiento	18
2.3. Objetivo de la propuesta.....	19
2.3.1. Objetivo general.....	19
2.3.2. Objetivos específicos	19
2.4. Descripción de las tareas y actividades	19
2.4.1. Propuesta de entrenamiento de la resistencia aeróbica para los niños de 9 a 13 años de la escuela de fútbol de Tiquipaya	20
2.4.2. Características Técnicas de la Propuesta	20
2.4.3. Tipos de ejercicios	20
2.4.4. Formas de operativizacion.....	20
2.4.5. Ejercicios de ritmo variado.....	21
2.4.6. Los métodos por intervalos.....	21
2.4.7. Andar y correr	22
2.4.8. Escaleras subir y bajar	22
2.4.9. Juegos y deportes	22
2.4.10. Juegos de velocidad de entrenamiento fartleck.....	23
2.4.11. Circuitos	25
2.4.12. Distancia	26
2.4.13. Intensidad.....	26

2.4.14. Tiempo	26
2.4.15. Frecuencia	26
2.4.16. Cuestas	27
2.5. Cronograma	31
2.6. Recursos	33
2.7. Resultados	34
Tabla N°1 Numero de niños evaluados con el Test de cooper	34
Tabla N°2 Numero de niños Clasificados con la condición física del baremo según el baremo del Test de cooper	34
Tabla N°3	
Clasificación de la condición física de los niños de 9 años de edad según el baremo de coope	35
Tabla N°4 Clasificación de la condición física de los niños de 10 años de edad el baremo de cooper	35
Tabla N°5 Clasificación de la condición física de los niños de 11 años de edad según el baremo de cooper	36
Tabla N°6 Clasificación de la condición física de los niños de 12 años de edad según el baremo de cooper	37
Tabla N°7 Clasificación de la condición física de los niños de 11 años de edad según el baremo de cooper	38
Tabla N°8 Clasificación de la distancia recorrida en niños de 9 años en relación a la condición física	38
Tabla N°9 Clasificación de la distancia recorrida en niños de 10 años en relación a la condición física	39
Tabla N° 10 Clasificación de la distancia recorrida en niños de 11 años en relación a la condición física	40
Tabla N°11 Clasificación de la distancia recorrida de 12 años en relación a la condición física	41
Tabla N°12 Clasificación de la distancia recorrida de 13 años en relación a la condición física	41
Conclusiones	42

BIBLIOGRAFÍA	44
ANEXOS.....	45