



FORMULARIO PRE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

INTEGRANTES

CURSO: 4° xx

INTEGRANTES:

1. D. A. R.
2. L. P. B.

TÍTULO PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

Efectos del cambio corporal sobre las capacidades físicas y emociones en las cadetes femeninas de primer año politécnico en la Escuela Naval "Arturo Prat" durante el primer semestre del año 2016.

BREVE FUNDAMENTACIÓN PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

Relevancia y pertinencia de la investigación:

Esta investigación es relevante en cuanto al conocimiento de los cambios que presenta la mujer en su ingreso a la Escuela Naval "Arturo Prat" para que a futuro, tengan una mejor adaptación y no les afecte tanto el régimen interno personalmente.

Enunciado del problema:

La Armada de Chile tiene la responsabilidad de mantener bajo control la defensa y seguridad nacional, tanto en tiempos de paz como en tiempos de guerra; y sobretodo en el ámbito marítimo. Es por esto, que para formar Oficiales de Marina, la Escuela Naval "Arturo Prat" cumple un rol fundamental.

Esta escuela matriz, tiene como misión, seleccionar y formar a estos futuros Oficiales militar, moral, intelectual, cultural y físicamente, basados en ideales y valores inculcados por la Armada; todo esto para obtener líderes con competencias y virtudes para el servicio, y que sean capaces de conducir la marina de Chile (Fuente: http://escuelanaval.cl/Esc_escuela.html)

La Escuela Naval "Arturo Prat" lleva 198 años creando y formando Oficiales de Marina, años donde se ha desarrollado y adaptado a nuevas ideas que se han instaurado tales como aumentar la edad de ingreso a la Escuela, disminuyó la cantidad de Cadetes dentro de la institución, cambió la malla curricular en cuanto a los estudios, y uno de los



cambios más relevantes esta última década ha sido el ingreso de la mujer a la Escuela; relevante ya que esta escuela matriz llevaba funcionando 189 años sólo con hombres y se tuvo que hacer un cambio interno para poder integrar a la mujer. (Fuente: <http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-100707.html>)

La mujer se integró a la Escuela Naval “Arturo Prat” el 2007, momento en el cual, no se sabía cómo se adaptarían al mismo régimen militar de los hombres. Esto, porque cuando se integraron las primeras generaciones de mujeres en otras escuelas matrices, el impacto fue muy grande y claramente acá ocurriría lo mismo. (Fuente: http://www.mardechile.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=1175:las-pioneras-de-la-marina-chilena&catid=39:artlos-institucionales&Itemid=54)

Por ejemplo, la primera institución en recibir a la mujer fue el Ejército de Chile, que han superado y se han logrado adaptar como dice el General de Brigada Gerardo Stiven en la entrevista realizada por TVN respecto a la vida de las mujeres en las Fuerzas Armadas: “Hoy día la mujer no compite con el hombre para generar sus espacios en el desarrollo de su vida laboral”. (Fuente: <http://www.24horas.cl/nacional/asi-es-la-vida-de-las-mujeres-en-las-fuerza-aerea-1420443>)

Cada institución de las Fuerzas Armadas, tuvo que hacer cambios importantes propios y autónomos, como por ejemplo, elaborar un reglamento institucional que normara un trato igualitario y velara por la integridad de las mujeres en cuanto a agresiones sexuales que pudiesen sufrir por ejemplo.

Dentro de los aspectos que ha llamado la atención desde su ingreso, a simple vista, es que las cadetes femeninas generalmente en su primer año, presentan cambios corporales mucho más notorios; según consta en los registros de tallaje de los cadetes que tiene el Departamento de Abastecimiento al ingresar a la Escuela, normalmente dentro del primer año aumentan en una talla las camisas, y hasta dos tallas en pantalones. Físicamente, tienden a subir de peso por la masa muscular ganada, reflejada en piernas, brazos y ensanchamiento de espalda, y la alimentación que se les da; ya que normalmente una cadete que pesa 60 kilos debería consumir 2100 calorías y está consumiendo cerca de 2500 calorías durante Febrero y Marzo. Por otro lado, físico por la superación lograda en la ficha de capacidad física de mayo en comparación a la de febrero: en el Test de Cooper que se realiza en Febrero, las cadetes de primer año politécnico 2200 metros en promedio, y ya en la evaluación del mes de Julio, todas las cadetes superaron los 2400 metros, según nuestra experiencia.

Pero este cambio, les afecta también emocionalmente, ya que tienen que adaptarse a un nuevo cuerpo, donde la autoestima juega un rol fundamental en esto; y a la vez, el régimen interno las ayuda a madurar y fortalecerse internamente. El hombre desde su etapa de pubertad está acostumbrado a sufrir cambios corporales en cuanto al aumento de su masa corporal, por lo que mantienen su autoestima y una estabilidad emocional ya que es normal el cambio. En cambio la mujer, al no estar acostumbrada a este drástico cambio corporal, tiende a bajar su autoestima producto del cambio a no estar contentas con ellas mismas; como dice la Dra. Maritza Arbaje, “el período menstrual conlleva un componente emocional que luego se refleja en distintas reacciones...”



(Fuente: <http://www.nuestroshijos.do/padres-de-hoy/cuerpo-alma-espiritu/cambios-emocionales-en-la-mujer>)

Además, se agregan ejercicios militares, tales como las flexiones, que hace aumentar la fuerza y volumen de los brazos ya que las mujeres no están acostumbradas a este tipo de ejercicio o trabajo muscular, según está expuesto en el Manual del Cadete Naval. Por otro lado, generalmente la mayoría de las mujeres tienen un metabolismo distinto a los hombres, más lento, y consumen menos calorías que los hombres; por lo tanto, el trabajo calórico que presentan las mujeres es menor y afecta directamente al peso, ya que al no gastar todas las calorías que ingieren, se van acumulando en el cuerpo lo que las hace aumentar de peso, y de hacer ejercicio, las aumenta en masa muscular. (Fuente: <http://www.cambiatufisico.com/nutricion-ganar-masa-muscular/>)

Las variables que se considerarán en el pre proyecto, serán el género, el peso y la alimentación que ingieren las cadetes navales. Y dentro de los factores que influyen en la subida de peso, está el tipo de deporte que practican y el régimen interno de la Escuela Naval. Estas variables y factores están, directamente, relacionados ya que al realizar una gran cantidad de deporte y tener una alimentación basada en carbohidratos, aumenta su masa muscular lo cual se refleja, principalmente, en el ensanchamiento de la espalda y de las piernas.

Justificación del trabajo:

Esta investigación se hace para conocer específicamente, las cadetes femeninas de primer año politécnico, ya que presentan cambios físicos-corporales notorios, los cuales son distintos al de los hombres por su naturaleza.

Con esto, se va a tener un mejor conocimiento de la mujer en la Escuela Naval y cómo se desenvuelven y desempeñan en este régimen militar. Esto va a ayudar y beneficiar a muchos oficiales masculinos que no están acostumbrados a trabajar con mujeres a adaptarse mejor, y en mayor parte, beneficiará a los Oficiales de la Escuela Naval en la determinación de sus necesidades en cuanto a vestuario, ya que sabrán los cambios que presentan las Cadetes dentro de primer año en particular; y también en las precauciones que deben tener al recibir a una nueva generación de Cadetes femeninas.

Además, al existir cambios corporales, existen también cambios emocionales que se ven reflejados en su comportamiento, autoestima, madurez y manera de percibir las situaciones ya que el cambio es muy drástico de una vida civil a un régimen militar.

Pregunta rectora:

Con los datos obtenidos de esta investigación, se podrá saber si: “¿Presentan cambios corporales sobre las capacidades físicas y emociones las Cadetes femeninas de primer año politécnico durante el primer semestre del 2016?”



Tesis:

Las Cadetes femeninas de primer año politécnico durante el primer semestre del 2016 presentaron cambios corporales y emocionales al aumentar su peso corporal y masa muscular.

Hipótesis de trabajo:

- **Hi:** El régimen interno de la Escuela Naval “Arturo Prat” provocan cambios físicos y emocionales en las cadetes de primer año politécnico naval.

- **Ho:** El régimen interno de la Escuela Naval “Arturo Prat” no provocan cambios físicos y emocionales en las cadetes de primer año politécnico naval.

- **Ha:** Los cambios físicos y emocionales de las cadetes de primer año politécnico naval se deben al régimen alimenticio de la Escuela.

- **Hr:** -A mayor cantidad de ingesta de carbohidratos y proteínas, las cadetes de primer año aumentan de peso y generan mayor musculatura.

-A mayor cantidad de ingesta de carbohidratos y proteínas las cadetes de primer año politécnico, mejoran sus resultados en la ficha de capacidad física y Test de Cooper.

OBJETIVOS PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

Objetivos General: Analizar los cambios corporales que han tenido las cadetes femeninas de primer año politécnico durante el primer semestre del año 2016, mediante el análisis de diversas fuentes de información, los registros contenidos en el Departamento de Sanidad, en el Departamento de Actividades físico-militares y los resultados obtenidos en entrevistas, para describir cómo las cadetes sufren cambios tanto físicos como emocionales.

Objetivos Específicos:

1. Identificar qué cambios físicos han sufrido las Cadetes, mediante los resultados obtenidos en las Fichas de capacidad físicas y Test de Cooper, para sugerir un entrenamiento adecuado a las cadetes femeninas.
2. Detectar los cambios emocionales que han sufrido las cadetes, a través de testimonios de ellas, para corroborar que sí existe un cambio en su madurez y también en su personalidad al ingresar a la Escuela.
3. Relacionar el cambio corporal con los efectos en la autoestima de las Cadetes, identificando sus cambios de peso con su estado de ánimo, para proponer cambios en la alimentación diaria de las cadetes.



METODOLOGÍA PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

Paradigma de Investigación: Socio-crítico.

Tipo de Estudio:

Enfoque: Mixto: cuantitativo – cualitativo.

Tipo de estudio: Descriptivo – correlacional (cuantitativo)

Etnográfico – estudio de casos (cualitativo)

Diseño de Investigación: Será descriptivo y correlacional ya que se busca describir los cambios que se producen tanto emocionales como corporalmente en las cadetes femeninas de primer año politécnico durante el primer semestre del presente año, y a la vez relacionarlo a su cambio en cuanto estilo de vida tanto en alimentación como deportivamente.

Además, será etnográfico ya que busca describir y analizar práctica, vivencias y experiencias de las personas, pero estudiando también los distintos casos de las cadetes de primer año politécnico.

Es no experimental porque no se usará un experimento, sólo se usará información. Y es transaccional ya que se basará en cambios de un corto período de 5 meses.

Por el lado cualitativo, será interactivo ya que se interconectan los estudios y las implicancias de cada componente.

Variables:

- Independiente:

- **Peso corporal.**

Definición conceptual:

El peso corporal es la masa del cuerpo en kilogramos. (Fuente: www.muydelgada.com/wiki/Peso_corporal/)

Definición operacional:

Se registrará el peso de cada cadete mediante una ficha que detallará el peso individual y que arrojará además su IMC y porcentaje de grasa.

- Dependiente:

- **Capacidades físicas.**

Definición conceptual:

Se entiende como capacidad física a los factores que determinan la condición física del individuo, que lo orientan hacia la realización de una determinada actividad física y posibilitan el desarrollo de su potencial físico mediante su entrenamiento. (Fuente: <http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>)

Definición operacional:

Se obtendrán los resultados obtenidos en la Ficha de Capacidad Física y Test de Cooper, registrados por el Departamento de Actividades físico-militar.



- **Estabilidad emocional**

Definición conceptual:

Hace referencia a la habilidad de la persona para mantenerse estable y equilibrada.
(Fuente: <https://www.123test.es/estabilidad-emocional/>)

Definición operacional:

Esto será obtenido mediante entrevistas y encuestas a las cadetes seleccionadas.
Cómo lo registrará una encuesta de 19 preguntas con 3 preguntas de desarrollo.

Sujetos Participantes:

- **Universo:** Escuela Naval "Arturo Prat".
- **Población:** 351 Cadetes (303 hombres y 48 mujeres)
- **Muestra:** 16 Cadetes femeninas de primer año politécnico de la Escuela Naval "Arturo Prat".

Técnica de Recolección de Datos:

- **Instrumento:**

Entrevistas: Este tipo de instrumento es un diálogo que se produce entre dos o más personas que interactúan entre ellas, donde se responde preguntas o tópicos. Se realizarán entrevistas a las Cadetes femeninas de primer año politécnico de la Escuela Naval, para obtener testimonios sobre su cambio emocional, con respecto a su autoestima. Por lo tanto, se entablarán conversaciones con las cadetes para registrar sus experiencias.

Encuestas: Este instrumento es la respuesta de una serie de preguntas relacionadas a un tema; en este caso se encuestará a las Cadetes femeninas de primer año politécnico de la Escuela Naval para preguntarles respecto al régimen interno. Constará de 3 preguntas abiertas y 16 preguntas cerradas.

Análisis de datos: Se analizarán los datos obtenidos tanto de la nutricionista, como de las mismas Cadetes y también los de la Ficha de Capacidad Física y Test de Cooper, a través de los datos obtenidos del Departamento de Actividades Físico-militares.

Procesamiento de la información: Para el análisis de los testimonios y experiencias de las Cadetes, se evaluarán las entrevistas con análisis conceptual y se registrarán en Microsoft Excel tablas de datos respecto a los pesos; y gráficos que complementen la información y los cambios evidenciados.

Además, se utilizará el programa Microsoft Word para redactar el análisis de datos obtenidos de las entrevistas, encuestas y vivencias.



BIBLIOGRAFÍA PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

A) Electrónica: formato APA?

- 123test. (2016). Estabilidad emocional. Miércoles, 12 Octubre de 2016, de 123test.es Sitio Web: <https://www.123test.es/estabilidad-emocional/>
- 24horas.cl TVN. (2014). Así es la vida de las mujeres en las Fuerzas Armadas. Martes, 13 Septiembre de 2016, de 24horas.cl Sitio Web: <http://www.24horas.cl/nacional/asi-es-la-vida-de-las-mujeres-en-las-fuerza-aerea-1420443>
- -Escuela Naval "Arturo Prat". (2016). Quienes somos. Viernes, 09 Septiembre de 2016, de Escuelanaval.cl Sitio Web: http://escuelanaval.cl/Esc_escuela.html
- I.E.S La Aldea de San Nicolás. (2015). Capacidades físicas. Jueves, 13 Octubre de 2016, de ieslaidea.com Sitio Web: <http://www.ieslaaldea.com/documentos/edufisi/cualidbasicas.pdf>
- Magdalena Andrade. (2007). Las pioneras de la Marina chilena. Lunes, 12 Septiembre de 2016, de Mardechile.cl Sitio Web: http://www.mardechile.cl/index.php?option=com_content&view=article&id=1175:las-pioneras-de-la-marina-chilena&catid=39:artlos-institucionales&Itemid=54
- Maritza Arbaje. (2016). Cambios emocionales en la mujer. Viernes, 09 Septiembre de 2016, de nuestroshijos.do Sitio Web: <http://www.nuestroshijos.do/padres-de-hoy/cuerpo-alma-espiritu/cambios-emocionales-en-la-mujer>
- Memoria chilena. (2010). Mujeres en las Fuerzas Armadas (1995-2010). Viernes, 09 Septiembre de 2016, de Memoriachilen.cl Sitio Web: <http://www.memoriachilena.cl/602/w3-article-100707.html>
- Muydelgada. (2016). Peso corporal. Miércoles, 12 Octubre de 2016, de muydelgada.com Sitio Web: www.muydelgada.com/wiki/Peso_corporal
- Pedro Reinaldo García. (2015). Bases nutricionales para ganar masa muscular. Miércoles, 12 Octubre de 2016, de cambiotufisico.com Sitio Web: <http://www.cambiatufisico.com/nutricion-ganar-masa-muscular/>



ÍNDICE PRE PROYECTO INVESTIGACIÓN

ÍNDICE	ÍNDICE
ÍNDICE	
AGRADECIMIENTOS	
DEDICATORIA	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS Y GRÁFICOS	
RESUMEN (ESPAÑOL E INGLÉS)	
INTRODUCCIÓN	
I PARTE: MARCO TEÓRICO	
CAPÍTULO I: La Escuela Naval “Arturo Prat” y el ingreso de la mujer.	
1.1 La Armada de Chile y la Escuela Naval “Arturo Prat” como escuela formadora de Oficiales de Marina.	
1.2 La mujer en las Fuerzas Armadas.	
1.3 El ingreso de la mujer en la Escuela Naval “Arturo Prat” y su impacto en ella.	
CAPÍTULO II: Cambios corporales físico y emocionales en las Cadetes femeninas de primer año politécnico en la Escuela Naval “Arturo Prat”.	
2.1 Cambios físicos en las Cadetes femeninas de primer año politécnico.	
2.2 Cambios emocionales en las Cadetes femeninas de primer año politécnico.	
CAPÍTULO III: Conceptualización	
3.1 Factores que influyen en el cambio corporal femenino.	
3.2 Influencia del régimen militar en las Cadetes femeninas.	
3.3 Influencia del cambio corporal de las Cadetes femeninas de primer año politécnico de la Escuela Naval “Arturo Prat”.	
II PARTE: MARCO METODOLÓGICO	
CAPITULO IV: DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	
4.1 Paradigma de investigación.	
4.2 Tipo de Estudio.	
4.3 Diseño de la investigación.	
4.4 Variables.	
4.5 Sujetos participantes.	
4.6 Instrumentos de recolección de datos.	
4.7 Técnicas de recolección de datos.	
CAPITULO V: CONCLUSIONES.	
5.1 Conclusiones.	
5.2 Limitaciones.	
5.3 Implicancias.	
NOTAS ACLARATORIAS	
BIBLIOGRAFÍA	
ANEXOS	



CALENDARIZACIÓN DEL PROYECTO INVESTIGACIÓN

Tarea\Meses(semanas)	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio
Recopilación de información bibliográfica	■	■	■			
Resumen de información recopilada		■				
Relación de información con objetivos planteados		■	■			
Análisis conceptual		■	■			
Diseño del pre -proyecto en general			■	■		
Diseño del marco teórico y conceptual			■	■	■	
Diseño del marco metodológico				■	■	
Procesamiento de los datos					■	■
Análisis y discusión del pre -proyecto					■	
Redacción del pre -proyecto					■	■
Presentación del pre -proyecto de investigación						■

NOMBRE - FIRMA ALUMNOS

1. Daniela Araneda Rodríguez	Firmas?
2. Lissette Palacios Beltrán	

FECHA ENTREGA

21 - OCTUBRE - 2016



MATRIZ DE INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	REACTIVOS (preguntas)
Capacidades físicas	Rendimiento	Marcas Ficha capacidad física (FCF) Notas FCF Marcas Test de Cooper	¿Cuáles fueron sus resultados en la Ficha de Capacidad Física? ¿Qué promedio obtuvo en la FCF? ¿Cuántos metros corrió en el Test de Cooper?
	Superación	Comparación de resultados FCF Febrero- Junio Aprobación FCF	¿Siente que ha mejorado su capacidad física de Febrero a Junio? ¿Mejóro su marca en Junio? ¿Aprobó todas sus FCF en Febrero? ¿Aprobó todas sus FCF en Junio?
	Cambio corporal	Talla Datos nutricionales	¿Ha cambiado físicamente su cuerpo? ¿Qué es lo que más ha variado en su cuerpo? ¿Cree que su cambio corporal ha influido en sus capacidades físicas? ¿Ha aumentado de peso?
Estabilidad emocional	Autoestima	Sentimiento personal	¿Estoy conforme con mi cuerpo? ¿Siento que ha cambiado mi cuerpo desde mi ingreso? ¿Me gusta mi cuerpo?
	Tolerancia	Actividades diarias	¿Cree que es capaz de soportar más situaciones difíciles desde que entró? ¿Siente que está capacitada para tomar decisiones importantes? ¿Considera que el régimen interno de la Escuela Naval la ha ayudado en su capacidad de tolerar y aguantar más actividades que ud. no desea realizar?
	Madurez	Actitud personal	¿Se considera una persona emocionalmente más fuerte desde su ingreso? ¿Ha aprendido a validarse por sí sola? ¿Considera que ha madurado?



JUICIO DE EXPERTOS

JUICIO DE EXPERTO 1: FORMA

NOMBRE:	Christiane Arentsen B?? . SEGUNDO APELLIDO
PROFESIÓN:	PROFESORA DE LENGUAJE
INSTITUCIÓN:	ESCUELA NAVAL ARTURO PRAT
CARGO:	¿?
FIRMA:	MOSCA

JUCIO DE EXPERTO 2: CONTENIDO FÍSICO

NOMBRE:	Álvaro Huerta ¿? SEGUNDO APELLIDO
PROFESIÓN:	Profesor de Educación Física
INSTITUCIÓN:	Escuela Naval “Arturo Prat”
CARGO:	Profesor de seleccionado de Pentatlón militar
FIRMA:	MOSCA

JUCIO DE EXPERTO 3: CONTENIDO PSICOLÓGICO

NOMBRE:	Andrés Lucero Leiva
PROFESIÓN:	Psicólogo
INSTITUCIÓN:	Escuela Naval “Arturo Prat”
CARGO:	¿? Profesor
FIRMA:	MOSCA



ENCUESTA DE OPINIÓN CADETES NAVALES

EFFECTOS DEL CAMBIO CORPORAL SOBRE LAS CAPACIDADES FÍSICAS Y EMOCIONALES EN LAS CADETES FEMENINAS DE PRIMER AÑO POLITÉCNICO EN LA ESCUELA NAVAL “ARTURO PRAT” DURANTE EL PRIMER SEMESTRE DEL AÑO 2016

CONSIDERACIONES GENERALES:

El ingreso de la mujer a la Escuela Naval “Arturo Prat” ha tenido varios aspectos relevantes a evaluar a simple vista. Entre estos, encontramos la variación corporal y emocional en las Cadetes de primer año politécnico naval.

Por lo tanto la siguiente encuesta se hizo para obtener información al respecto, para entender por lo que viven día a día las Cadetes desde su comienzo en la institución.

INSTRUCCIONES:

- En la hoja de respuestas adjunta, señale sus datos de identificación.
- Lea atentamente los enunciados.
- Responda encerrando con un círculo la alternativa a contestar en la casilla correspondiente.
- Marque sólo una alternativa por cada pregunta, no existen respuestas buenas ni malas.
- Responder todos los enunciados.
- La pregunta 1, 2 y 3 se deben contestar en la parte superior de la página n°3. La forma de contestar será la siguiente:

A	B	C
En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo



PREGUNTAS

I.- Capacidades físicas
1. ¿Cuáles fueron sus resultados en la Ficha de Capacidad Física (FCF)?
2. ¿Qué promedio obtuvo en la FCF?
3. ¿Cuántos metros corrió en el Test de Cooper?
4. ¿Siente que ha mejorado su capacidad física de Febrero a Junio?
5. ¿Mejoró su marca en Junio?
6. ¿Aprobó sus FCF en Febrero?
7. ¿Aprobó sus FCF en Junio?
8. ¿Ha cambiado físicamente su cuerpo?
9. ¿Qué es lo que más ha variado en su cuerpo?
10. ¿Cree que su cambio corporal ha influido en sus capacidades físicas?
11. ¿Ha aumentado de peso?
II.-Estabilidad emocional
12. ¿Estoy conforme con mi cuerpo?
13. ¿Siento que ha cambiado mi cuerpo desde mi ingreso?
14. ¿Me gusta mi cuerpo?
15. ¿Cree que es capaz de soportar más situaciones difíciles desde que entró?
16. ¿Siente que está capacitada para tomar decisiones importantes?
17. ¿Considera que el régimen interno de la Escuela Naval la ha ayudado en su capacidad de tolerar y aguantar más actividades que ud. no desea realizar?
18. ¿Se considera una persona emocionalmente más fuerte desde su ingreso?
19. ¿Considera que ha madurado?



PAUTA DE RESPUESTA ENCUESTA DE OPINIÓN

DATOS DE IDENTIFICACIÓN	
APELLIDO, NOMBRE:..... -	
CURSO:	EDAD:

1.- Escriba sus resultados en cada prueba de la **FCF NOMBRE COMPLETO**.

Natación: Apnea →

100 mts. →

Atletismo: 100 mts. Planos →

Lanzamiento de la bala →

Salto Largo →

1000 mts. Planos →

Gimnasia: Tropa →

Paralelas →

Abdominales →

2. ¿Qué promedio obtuvo en la FCF?

3. ¿Cuántos metros corrió en el Test de Cooper?

CATEGORÍAS N° DE PREGUNTAS	A	B	C
	En desacuerdo	Indeciso	De acuerdo
4.			
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			