EVALUACIÓN FÍSICA Y ANTROPOMÉTRICA EN NIÑOS Y ADOLESCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

PRESENTADO POR:

CRISTIAN DAVID CASTRO PEREZ

ENTREGADO A:

INDEPORTES CUNDINAMARCA

MODALIDAD:

VOLEIBOL

CUCUNUBÁ

EVALUACIÓN FISICA Y ANTROPOMETRICA EN NIÑOS Y ADOLCENTES DE 6 A 17 AÑOS DE DEPORTE FORMATIVO INDEPORTES EN LA PROVINCIA VALLE DE UBATÉ

INTRODUCCION

La evaluación física y antropométrica en las escuelas formativas puede generar beneficios y mejorar la condición física. el uso de los resultados de las pruebas para establecer objetivos de salud, Por otra parte, identificar talentos deportivos, la planificación objetiva para cada una de las diciplinas deportivas del departamento de Cundinamarca.

Los datos antropométricos para evaluar son peso, talla, talla sentada, envergadura, perímetro abdominal, las mediciones antropométricas son mediciones cuantitativas no invasivas del cuerpo, Las medidas antropométricas también pueden evaluar la composición corporal en los atletas; se ha demostrado que esto optimiza el rendimiento competitivo de los atletas y ayuda a identificar problemas médicos subyacentes, como los trastornos alimentarios. Kyle Casadei1, Juan Kiel 2/2021/Medición Antropométrica.

La aptitud física se puede definir como la capacidad para realizar actividad física (Coppens et al., 2019).

Se aplicarán los siguientes test en edades de 6 a 17 años, 20 metros lisos, shutter run 4x10, 300 metros planos, para velocidad, salto largo sin impulso, salto vertical, potencia tren inferior, agarre de bastón, para velocidad de reacción, curse naette 20 metros para resistencia aeróbica

La importancia del estudio para el proceso deportivo permite conocer el estado del desarrollo de los usuarios de cada una de las escuelas del departamento de Cundinamarca en cuanto a su desarrollo físico y motor condicional.

ANTECEDENTES

A través de los años se ha evaluado las capacidades físicas de los deportistas en cada uno de los deportes, sin lugar a duda estos test aplicados han evolucionado con el tiempo, permitiendo obtener de manera más precisa datos que dan la posibilidad de evaluar procesos desarrollados en este caso en el departamento de Cundinamarca, específicamente en la provincia del valle de ubate.

La motricidad humana tiene un sin fin de variables que han modificado cada uno de los objetivos analizados por la biomecánica y la fisiología, de tal forma se decidió estructurar de manera estándar una batería de test o pruebas de aptitud física que den una guía del estado de forma actual del o de los deportistas analizados, así encontramos que la primera batería de pruebas fue batería de test de cureton (1944), posteriormente la más aplicada fue la de AAHPERD (1958) teniendo un cambio considerable en los test aplicados.

A partir de este momento se ejecutaron baterías de test que se fueron viralizando a través del mundo en diferentes entornos en las que fueron popularizadas. (García manso et al.,1996).

De allí en adelante se citan las baterías de fleishman (1964), la batería CAHPER (1970), el test de condición motora MOPER (1981), y el test de AFROTC (1983); A partir de este punto se vio una evolución en la aplicación de test la cual fue un baremen para el siglo XXI, ante la necesidad de especificar una diferencia entre adultos, niños y diferenciar entre deportes dado que los resultados tenían un rango muy grande entre el mejor y el peor.

En Colombia en 2003 en una investigación dirigida por J. FERNANDEZ ORTEGA y L. HOYOS en conjunto con la UNIVERSIDAD PEDAGOGICA, concluían que en el país no se encuentran a mayor proporción estudios que tengan relación con los aspectos antropométricos y físicos en procesos de escolarización.

En montería en un estudio en niños de 10 a 12 años de los colegios del municipio se realizó una batería test donde incluía el test de leger, el test de salto horizontal y vertical

sin impulso, en donde se concluyó que el vo2max disminuye en las niñas, denotando la importancia de mejorar la práctica de la educación física y deportiva en los niños de esta edad. S. VILLERA (2010).

Indeportes Cundinamarca en la última década se ha caracterizado por la búsqueda de un estándar departamental por provincias, mediante sus escuelas de formación deportiva desarrollando baterías de test en los que se incluyen (composición antropométrica y corporal, salto horizontal, salto vertical, 300m, shuttle run, 20m, bastón de Galton, leger.) obteniendo datos precisos de los niños y niñas que componen estas escuelas.

JUSTIFICACION

A través del deporte formativo se fomenta cada una de las diferentes diciplinas deportivas de la provincia del valle de Ubaté, por lo tanto, es de suma importancia mantener el seguimiento y control de las medidas antropométricas mediante el peso y la talla como también la condición física, ya que es un factor vital para mantener una mejor calidad de vida y una forma deportiva deseada para alcanzar diversos objetivos en los diferentes deportes.

Es de gran importancia recalcar que las pruebas propuestas se llevan a cabo en campo, con recursos mínimos y son fáciles de implementar llevando los protocolos y metodología correcta.

Dicha evaluación deportiva, trata de estimar las aptitudes, capacidades y habilidades de aquellas personas que se someten a la práctica de ejercicios físicos, bien con el fin de incidir sobre aspectos relacionados con salud, o con la intención de alcanzar un mayor rendimiento. (Garcia Manso, 1999)

El seguimiento se realiza con el fin de contribuir a los entrenadores y profesores deportivos a través de un diagnóstico eficiente y eficaz de la metodología de entrenamiento para el desarrollo de la condición física y el deporte.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

El problema se evidencia en las escuelas de formación de la provincia del Valle de Ubaté, ya que al no tener estándares de partida que permitan identificar las cualidades con que cada aspirante cuenta, por lo tanto, se hace difícil identificar en que disciplina el deportista puede llegar a enfocarse y tener su mejor rendimiento.

Además los estándares de medición básicos con los cuales contamos provienen de fuentes que no se relacionan con nuestro entorno; se pretende con este proyecto profundizar y evaluar el impacto de dichas pruebas en los procesos deportivos propios y de esta manera implementar una estructura sólida, que permita obtener datos precisos de los instruidos, así mismo se podrá monitorear el progreso que va teniendo cada deportista en el proceso formativo e identificar en caso contrario falencias, con lo cual

se podrá planificar de manera adecuada las sesiones con el objetivo de conseguir los mejores resultados posibles. Con base en lo anterior se plantea la siguiente pregunta

Pregunta problema

¿Las pruebas físicas son garantía de una mejora en el rendimiento integral, de los deportistas frente a los procesos formativos?

OBJETIVOS

Objetivo general

Evaluar física y antropométricamente de los niños y adolescentes de las diferentes escuelas formativas de indeportes Cundinamarca de la provincia del valle de Ubaté.

Objetivos específicos

- Realizar la toma de medidas antropométricas por medio de toma de peso, toma de talla, toma de estatura sentado, toma de envergadura y toma de perímetro de cintura.
- Valorar las capacidades físicas motrices en los niños y adolescentes de las escuelas formativas por medio de test físicos.
- Realizar análisis cualitativo y cuantitativo de los resultados de los test aplicados a los participantes.
- Identificar posibles talentos para el deporte Cundinamarqués de la Provincia del Valle de Ubaté

MARCO LEGAL

Que la ley del deporte 181 de enero 18 de 1995 del ministerio de Educación establece: dentro “de sus objetivos generales el patrocinio, el fomento, la masificación, la divulgación, la planificación, la coordinación, la ejecución y el asesoramiento de la práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, así como la promoción de la educación extraescolar de la niñez y la juventud en todos los niveles y estamentos sociales del país.”

que la ley 181 en el capítulo I en su artículo 3 numeral 5 instaura: “Fomentar la creación de espacios que faciliten la actividad física, el deporte y la recreación como hábito de salud y mejoramiento de la calidad de vida y el bienestar social, especialmente en los sectores sociales más necesitados”.

de la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la educación extraescolar se entiende que las actividades que se van a desarrollar en los diferentes procesos de formación van a estar directamente combinados a:

El aprovechamiento del tiempo libre. Es el uso constructivo que el ser humano hace de él, en beneficio de su enriquecimiento personal y del disfrute de la vida en forma individual o colectiva. Tiene como funciones básicas el descanso, la diversión, el complemento de la formación, la socialización, la creatividad, el desarrollo personal, la liberación en el trabajo y la recuperación psicobiológica.

La educación extraescolar. Es la que utiliza el tiempo libre, la recreación y el deporte como instrumentos fundamentales para la formación integral de la niñez y de los jóvenes y para la transformación del mundo juvenil con el propósito de que éste incorpore sus ideas, valores y su propio dinamismo interno al proceso de desarrollo de la Nación. Esta educación complementa la brindada por la familia y la escuela y se realiza por medio de organizaciones, asociaciones o movimientos para la niñez o de la juventud e instituciones sin ánimo de lucro que tengan como objetivo prestar este servicio a las nuevas generaciones.

Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024

7.3 Objetivo Potencializar las oportunidades en educación, salud, recreación, vivienda, cultura y deporte, desde una visión más inclusiva para todos los grupos poblacionales, con enfoque diferencial.

Ley 181 de enero 18 de 1995

Por el cual se dictan disposiciones para el fomento del deporte, la recreación, el aprovechamiento del tiempo libre y la Educación Física y se crea el Sistema Nacional del Deporte.

Artículo 3o. Para garantizar el acceso del individuo y de la comunidad al conocimiento y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, el Estado tendrá en cuenta los siguientes objetivos rectores:

7o. Ordenar y difundir el conocimiento y la enseñanza del deporte y la recreación, y fomentar las escuelas deportivas para la formación y perfeccionamiento de los practicantes y cuidar la práctica deportiva en la edad escolar, su continuidad y eficiencia.

Artículo 14. Los entes deportivos departamentales y municipales diseñarán conjuntamente con las secretarías de educación correspondientes los programas necesarios para lograr el cumplimiento de los objetivos de la Ley de Educación General y concurrirán financieramente para el adelanto de programas específicos, tales como centros de educación física centros de iniciación y formación deportiva, festivales recreativos escolares y juegos intercolegiados.

Artículo 16. Entre otras, las formas como se desarrolla el deporte son las siguientes: Deporte formativo. Es aquel que tiene como finalidad contribuir al desarrollo integral del individuo. Comprende los procesos de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento deportivos. Tiene lugar tanto en los programas del sector educativo formal y no formal, como en los programas desescolarizados de las Escuelas de Formación Deportiva y semejantes.

Artículo 50. Hacen parte del Sistema Nacional del Deporte, el Ministerio de Educación Nacional, el Instituto Colombiano del Deporte, Coldeportes, los entes departamentales, municipales y distritales que ejerzan las funciones de fomento, desarrollo y práctica del deporte, la recreación y el aprovechamiento del tiempo libre, los organismos privados, las entidades mixtas, así como todas aquellas entidades públicas y privadas de otros sectores sociales y económicos en los aspectos que se relacionen directamente con estas actividades.

Nivel Municipal. Entes deportivos municipales o distritales, Clubes Deportivos y Comités Deportivos.

Constitución Política de Colombia:

Artículo 44, en el que se declaran derechos fundamentales de los niños, como la salud y la seguridad social, la educación y la cultura, la recreación y la libre expresión.

Artículo 52, relacionado con el ejercicio del deporte, en el que se afirma que el deporte y la recreación, forman parte de la educación y constituyen gasto público social. En el artículo 70, se alude a que el Estado debe promover y fomentar el acceso a la cultura de todos los colombianos, en igualdad de oportunidades. De igual forma, en el artículo 200, se definen todos los artículos relacionados con la educación y el deporte como derechos y los cuales deben ser promovidos por la nación. También la nación donde se le da acceso a los niños y jóvenes al deporte, garantizando una formación integral para que como seres humanos trasciendan en la sociedad en cuanto a Leyes Nacionales.

MARCO TEORICO

Esta Programación Didáctica tiene un diseño pensado en la ejecución de los test físicos y las medidas antropométricas. Por esta razón, en las unidades de desarrollo, se proponen test estipulados para edad o la fase sensible de desarrollo.
En el caso de que haya algún niño con alguna necesidad educativa especial se le brinda el acompañamiento respectivo para la ejecución de las mismas.
Especialmente ha sido diseñada para ser trabajada como una actividad extraescolar, ya que los lineamientos así lo requieren.

POBLACION OBJETO La aplicación de los test físicos va dirigida a los niños, niñas y adolescentes entre los 6 y 17 años que manifiesten su interés por ser parte de las escuelas de formación de la provincia del valle de Ubaté y así mismo la práctica deportiva, de la zona urbana y rural de cada uno de los Municipios.

MEDIDAS ANTROPOMETRICAS

Peso corporal

El niño/a, descalzo, se situarán el centro de la plataforma de la báscula distribuyendo su peso entre ambos pies, mirando al frente, con los brazos a lo largo del cuerpo, y sin realizar ningún movimiento. Se permite ropa ligera, excluyendo pantalón largo y sudadera. Unidad de medida kilogramos (kg)

El evaluado se colocará en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda por el frente al registro de la medida, si que el cuerpo este en contacto con nada que tenga alrededor

Estatura

El niño/a, descalzo, permanecerá de pie, erguido, con los talones juntos y con los brazos a lo largo del cuerpo. Los talones, glúteos y parte superior de la espalda estarán en contacto con el tallímetro. La cabeza se orientará de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oído y el borde inferior

de la órbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirará profundamente y mantendrá la respiración, realizándose en ese momento la medición y tomando como referencia el punto más alto de la cabeza, quedando el pelo comprimido. Adornos en el pelo y trenzas no están permitidos. Número de ensayos: Se realizarán dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotará la media de cada uno de ellos. Empieza cuando el niño/a adopta la posición correcta.

Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.

Materiales: cinta métrica no elástica

El niño/a llevará ropa ligera y estará de pie, con el abdomen relajado y con brazos cruzados sobre el pecho. Desde esta posición, el examinador rodeará la cintura del niño/a con la cinta métrica, quien a continuación bajará los brazos a una posición relajada y abducida. La medición se realizará en el nivel más estrecho, entre el borde del costal inferior (10o costilla) y la cresta iliaca, al final de una espiración normal y sin que la cinta presione la piel. Si no existe una cintura mínima obvia, la medida se tomará en el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca.

Estatura sentado

Objetivo: TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación de la estudiada medida en cm.

Posición: El evaluado está sentado en un banco de madera de altura conocida, cabeza en el plano de Frankfort, tronco erecto formando un ángulo de 90º con los muslos al igual que la articulación de la rodilla, manos apoyadas en los muslos y los pies apoyados en el suelo o plano de sustentación. La espalda y la región occipital en contacto con el plano vertical del tallímetro o del antropómetro. Ubicar al evaluado en un ángulo de 90° entre el tronco y los muslos Técnica: Al igual que para la medición de la estatura se instruye al estudiado para que mantenga la mirada al frente y realice una inspiración profunda en el momento de la lectura. El evaluador le ayudará con una leve tracción hacia arriba desde el maxilar inferior. Instrumento: Antropómetro o tallímetro. Banco de altura conocida en cm.

Envergadura

Definición: Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros dedos de ambas manos.
Puntos de referencia: Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.
Elemento de medición: Se utiliza una cinta métrica o un podómetro.
Posición: Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyado sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

Interpretación: Durante la infancia la envergadura es 1 o 2 centímetros menor que la talla, aproximadamente a los 10 años en niños y 12 años en niñas ambas medidas se igualan y posteriormente la envergadura sobrepasa la talla. Esta diferencia puede ser hasta de 4 centímetros en varones, mientras que en las mujeres no hay más de 1 o 2 centímetros de diferencia. El aumento de la envergadura en relación a la talla puede ser un signo clínico de síndrome de Marfan y ciertas displasias esqueléticas con tronco corto

TEST FÍSICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración Protocolo y metodología de evaluación La velocidad a 20 metros se registra en segundos. Los participantes comenzaban de pie y en una posición cómoda, con un pie delante del otro e inmediatamente detrás de la línea de salida. Se instruyó a los participantes para que comenzaran a correr con las palabras "en sus marcas, listos, YA" y solo comenzaran a desacelerar después de cruzar la línea de meta. El tiempo se registró utilizando un cronómetro. (López 2007)

Test: 300 metros lisos

Rodríguez 2015 lo Define con el mismo instrumento que se mide frecuencia, cardiaca máxima, tiempo en la distancia recorrida, tiempo de recuperación y velocidad media.

Objetivo: valorar la resistencia anaerobia, la capacidad de recuperación cardiaca y determinar el umbral anaerobio y la velocidad media.

Metodología: Se coloca al atleta detrás de una línea que delimite una distancia determinada y a la señal del profesor el mismo correrá al máximo de su capacidad una distancia de 300 metros. Tarea: El atleta debe ejecutar carrera continua al máximo de su posibilidad a una distancia de 300 metros. Orientaciones de estandarización La prueba se realiza después de un previo calentamiento. Se debe tomar el pulso al inicio del calentamiento. Después de terminada la prueba. A los tres minutos de terminada la prueba.

Test: salto largo sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo.

Según Martínez 2018 la prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo de la línea de los hombros, inmediatamente detrás de una línea dibujada en el suelo. Luego, el participante salta lo más lejos posible, aterrizando con los pies juntos. Se registra la distancia entre la línea de salida y el talón del pie retrasado. Se consideró el mejor resultado de dos ensayos. Se considera el mejor resultado de dos intentos.

Test: salto vertical sin impulso.

Objetivo: Medir la fuerza explosiva del tren inferior Protocolo y metodología de evaluación La prueba de salto vertical comienza con el participante parado de lado contra una pared y estirando el brazo hacia arriba, dibujando una línea con tiza de marco. Desde una posición estacionaria (rodillas ligeramente dobladas y pies ligeramente separados entre sí por debajo de la línea de los hombros), el participante salta lo más alto posible dibujando una segunda línea en la pared con tiza de marco. Se registra la diferencia entre ambas líneas (la altura de alcance de pie y la altura de alcance de salto). Valencia (2019).

Test: Shuttle 4x10 metros

Objetivo: medir la velocidad de movimiento, agilidad y coordinación. Protocolo y metodología de evaluación Material: Superficie limpia y no deslizante, cronómetro, cinta adhesiva y tres esponjas con colores diferentes. Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10

metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A, C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá lo más rápido posible a la otra línea y volverá la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiará por la esponja B en la línea de salida. Luego, irá corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiará la esponja B por la esponja C y volverá corriendo a la línea de salida.

Test 4 x 10 metros

Según Efrain 2017 Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correrás tan rápido como sea posible a la otra línea sin esponja y volverás a la línea de salida con la esponja A, cruzaras las dos líneas con los dos pies. Luego, cambiarás la esponja A por la esponja B y volverás corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volverás de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado

TEST DE AGARRE DE BASTON

Posición sentada •El bastón al iniciar debe estar al borde superior de la mano del estudiante •Soltar el bastón cada alumno realiza dos intentos •Se registra el número de intentos (centímetros en el borde superior de la mano del ejecutante El alumno debe agarrar el bastón lo antes posible, la mirada debe permanecer hacia la mano con la que tiene que sujetar la vara. Se registra en centímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano del alumno una vez que éste haya sujetado el bastón y, por tanto, detenido la caída.

TEST DEL BASTÓN DE GALTÓN

▪ Objetivo: Medir el tiempo de reacción simple ante un estímulo visual.

▪ Materiales ▪ Bastón graduado en centímetros. Longitud 60 cm., diámetro 2,5 cm., peso aproximado de 0,5 kg. La escala comienza a 5 cm de uno de los extremos del Bastón.

▪ Protocolo: El evaluado se coloca sentado en una silla, apoyando el brazo más hábil (dominante) sobre una superficie plana; la muñeca se debe encontrar a 5 cm. máximo del borde de la superficie, la palma de la mano hacia la línea media del cuerpo, los dedos semi-extendidos, el pulgar separado (mano semi-cerrada) y la vista fija en el bastón (Ramos, 2006). El evaluador debe situase frente al evaluado y coloca el bastón en el espacio dejado por la mano haciendo coincidir el cero de la escala de medición, con el borde superior de ésta. El niño debe mantener la mirada en el bastón cerca de su mano, luego es alertado con la palabra “listo” antes de dejar caer el bastón dentro de los tres

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co

segundos siguientes (el conteo se realiza en forma mental) el cual debe atrapar lo más rápido posible. La medida es referenciada por la parte superior del pulgar, es decir, la parte prensil de la mano, allí se coloca en cero antes de soltarlo y se toma la medida al ser atrapado. Se registra en centímetros y milímetros la distancia que coincida con el borde superior de la mano. Se realizan tres intentos y se apunta el mejor (Ramos, 2006).

Recomendaciones

• Poner especial atención en la distancia de la muñeca, con respecto a la superficie de apoyo, de esto depende que el alumno no levante el codo y permite que la toma de la medida sea exacta.

• El bastón debe estar perpendicular con respecto al piso. El brazo debe estar totalmente apoyado y no se debe mover en el momento que cae la vara.

• Esta prueba se debe realizar, preferiblemente antes de ejercicios de alta intensidad que pueden alterar los resultados.

• Se debe verificar que no haya procesos de anticipación.

• En lo posible se debe realizar en un espacio cerrado donde no haya distractores.

Test de Course Navette,

Granada (2009) también conocido como test de Pi o de Léger en honor a su creador, Luc Léger, es una prueba de resistencia que consiste en la realización de un ejercicio físico en el que una persona recorre de forma repetida la distancia entre dos puntos situados a 20 metros el uno del otro. Durante el ejercicio se cambia el sentido cuando el entrenador lo indica con un silbato o similar. La frecuencia de la señal va aumentando progresivamente, de manera que el sujeto debe acelerar el ritmo para llegar de un punto al otro dentro del tiempo marcado por esa señal. Su resistencia cardiorrespiratoria vendrá determinada por el momento en el que tiene la necesidad de parar o bien no llega a tiempo al punto opuesto.

Conocer qué es el test de Course Navette y en qué consiste el entrenamiento para superarlo es muy importante para profesores de Educación Física, por ejemplo, ya que es una prueba de resistencia ideal para estudiantes de secundaria porque supone una forma muy sencilla de evaluar la potencia física aeróbica y, al mismo tiempo, sirve de entrenamiento para mejorar esta capacidad. Además, es muy utilizada por deportistas de élite como jugadores de fútbol o de rugby, así como en oposiciones para acceder a determinados cuerpos profesionales como bomberos, policías o militares.

Es una de las pruebas físicas más conocidas junto con otras como el test de Cooper; en el que la persona que realiza la prueba debe recorrer la mayor distancia posible en doce minutos. O bien el test de Rockport; que consiste en caminar a máxima velocidad durante 1609 metros (o 4 millas) para calcular la capacidad aeróbica

DISEÑO METODOLÓGICO:

Metodología:

(Arnal, 1992, p.98). Según Arnal (1992) (citado por Alvarado L. García M. (2008) El paradigma socio crítico adopta la idea de que la teoría crítica es una ciencia social que no es puramente empírica ni sólo interpretativa; su contribución, se originan “de los estudios comunitarios y de la investigación participativa” (p98) tiene como objetivo promover las transformaciones sociales, dando respuestas a problemas específicos presentes en el seno de las comunidades, pero con la participación de sus miembros.

Se toma el enfoque mixto para atender a las necesidades de la investigación, cuando se habla de espacios pedagógicos y formativo y el resultado de pruebas de aptitud física que nos remite a datos estadísticos que se van a tratar desde lo cuantitativo y por otra parte al referirnos a la percepción del niño y del docente que permite hablar desde un punto interpretativo, tratado desde lo cualitativo, de tal modo que utilizando el enfoque mixto se van a poder tratar los tipos de datos recolectados.

Técnicas de investigación:

Las técnicas de investigación que se proponen en pro de una adecuada recolección de datos; Muestro probabilístico y observación participante.

Método de muestreo probabilístico

Es un método definitivo de muestreo en el que se utiliza alguna forma de selección aleatoria y permite a los investigadores hacer una declaración de probabilidad basada en datos recolectados de la población objetivo.

Una de las mejores cosas sobre el muestreo probabilístico es que permite a los investigadores recolectar los datos de representantes de la población que les interesa estudiar. Además, los datos se recogen de forma aleatoria a partir de la muestra seleccionada, lo que descarta la posibilidad de que se produzca un sesgo de muestreo.

La observación participante definida como *"la descripción sistemática de eventos, comportamientos y artefactos en el escenario social elegido para ser estudiado*." *MARSHALL y ROSMAN (1989).* Son una de técnica de recolección de información que es utilizada para recoger datos sobre la gente, los procesos y las culturas, también se utiliza esta como para aprender más de una sociedad, participar en las costumbres y como eje primordial, estar inmerso dentro de la comunidad para llevar las observaciones hacia una postura analítica de lo que se está investigando.

Fases de la investigación

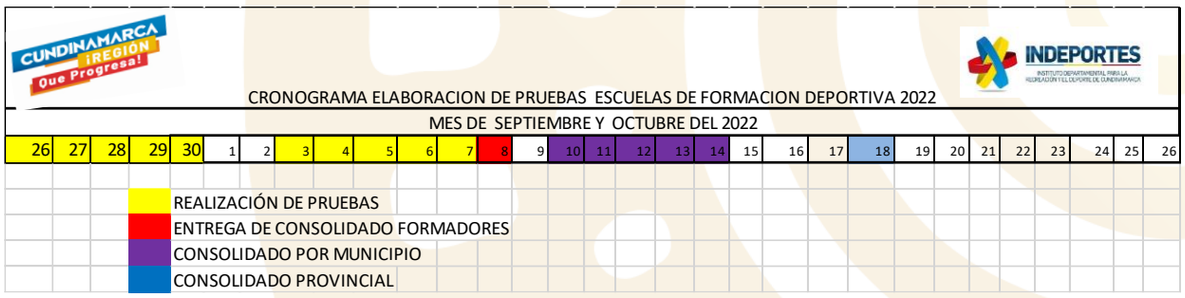
Como fases de la investigación se realizaron los siguientes procesos:

FASES METODOLÓGICAS	
FASE	PROCESO
Fase 1. Capacitación de gestores provinciales:	Capacitación de los gestores provinciales por parte del cuerpo técnico y metodológico de Indeportes para la aplicación de test y pruebas físicas y antropométricas para la caracterización deportiva de los niños y jóvenes de la provincia del valle de Ubaté, 19 de septiembre de 2022.
Fase 2: Capacitación de formadores:	Capacitación de con los formadores de cada uno de los municipios de la provincia del Valle de Ubaté: Definición de los parámetros para entrega de los consolidados y entrega de resultados de pruebas físicas. 19 de septiembre de 2022.
Fase 3: Aplicación de pruebas físicas y antropométricas	Aplicación de las pruebas físicas y antropométricas en los diferentes municipios y escuelas de formación. Consolidado de datos cuantitativos y creación de base de datos. 26 de septiembre al 07 de octubre del 2022.
Fase 4: consolidación y análisis de información.	Consolidación de la base de datos cuantitativos y cualitativos de cada uno de los usuarios del programa, con objetivo de conocer la aptitud física de los deportistas de la provincia del valle de Ubaté. Análisis descriptivo y analítico de la información. 10 al 14 de octubre de 2022.

Fase 5: Entrega de consolidado al cuerpo técnico y metodológico del departamento:	Entrega de manera física y online de los consolidados provinciales al cuerpo profesional que identificara los talentos del municipio. 18 de octubre de 2022.

Creación propia.

Cronograma de actividades



CRONOGRAMA PRUEBAS FÍSICAS Y MEDIDAS ANTROPOMETRICAS CUCUNUBÁ CUNDINAMARCA			
LUNES 3 DE OCTUBRE	**MARTES 27 DE AGOSTO**	**MIÉRCOLES 28 DE AGOSTO**	**JUEVES 29 DE AGOSTO**
2:00 - 6:00 PM *PARQUE DE LA FAMILIA* INCICIACIÓN SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN	9:00 - 12:00 PM *VEREDA PUEBLO VIEJO* FUNDAMENTACIÓN ANGÉLICA BARRAGÁN E 9:00 - 11:00 AM *COLEGO DIVIO* SALVADOR INCICIACIÓN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	2:00 - 6:00 PM *COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR* FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE	9:00 - 12:00 PM *COLISEO CUBIERTO SIMÓN BOLIVAR* FUNDAMENTACIÓN Y PERFECCIONAMIENTO SANTIAGO ROJAS ANGÉLICA BARRAGÁN CRISTIAN CASTRO CARLOS NAVARRETE

Interpretación datos:

Cualitativa:

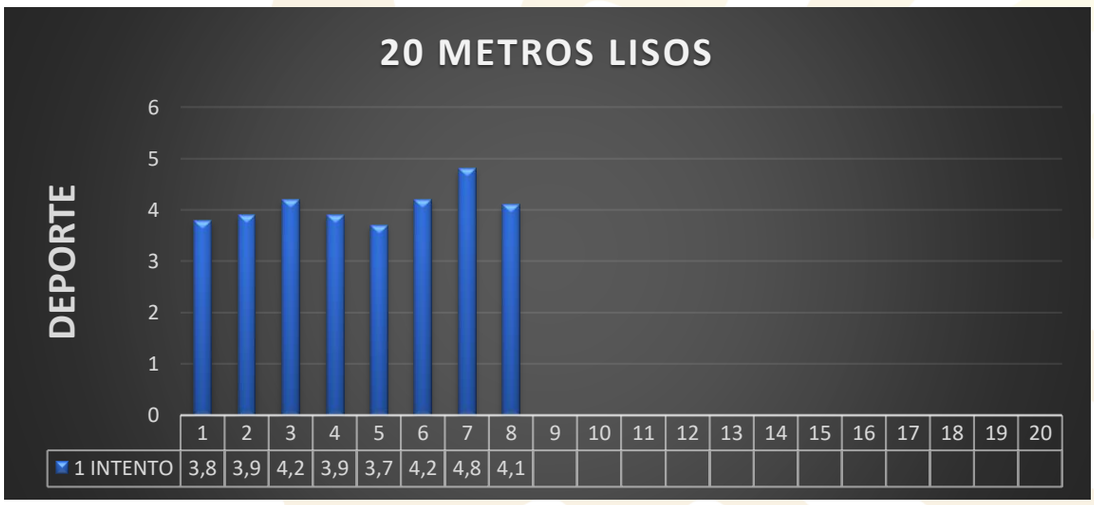
Conclusiones tentativas y revisiones que se van dando sobre la marcha del estudio, generalizaciones especulativas o no se producen generalizaciones. El análisis de la información es no estadístico.

Cuantitativo:

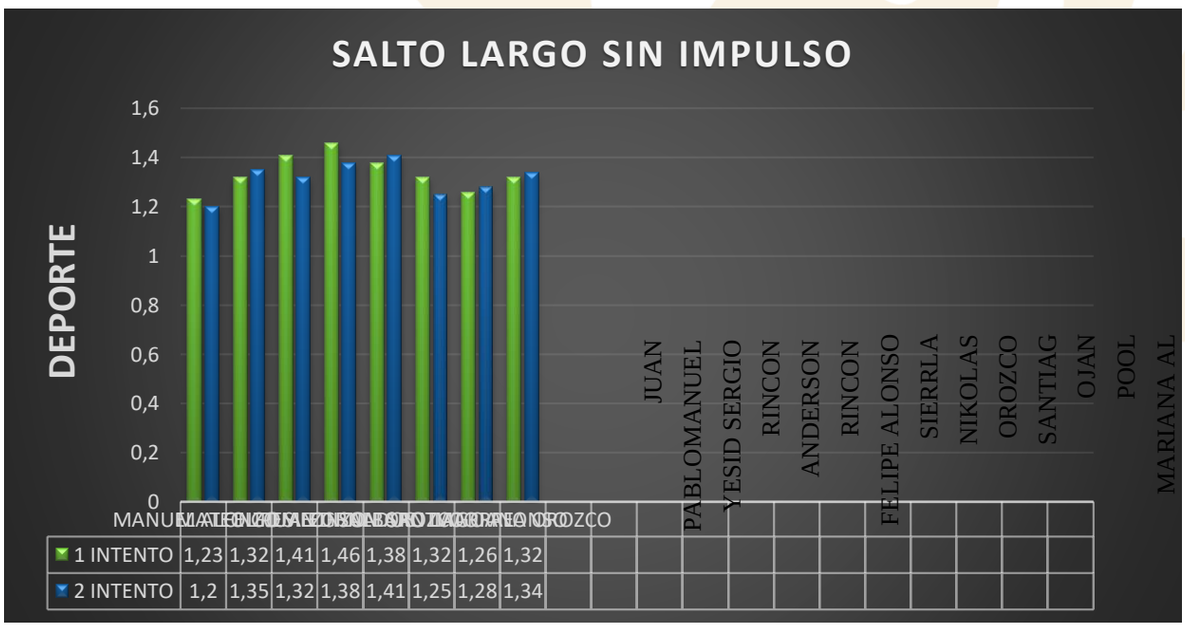
Las conclusiones y generalizaciones se formulan al concluir el estudio y se expresan con un grado predeterminado de certeza. El análisis de la información es estadístico. (en esta sección ubican las gráficas y sus conclusiones cuantitativas)

Durante el proceso de formación que se ha venido desarrollando y mediante los resultados de las primeras pruebas aplicadas algunos de los niños han tenido cambios físicos en su cuerpo como en su peso y su talla entre otros. a continuación, se ara relación de los participantes que hayan presentado variaciones en sus pruebas o se han mantenido en el mismo estado físico de acuerdo al resultado de los test.

TEST HASTA LOS 8 AÑOS

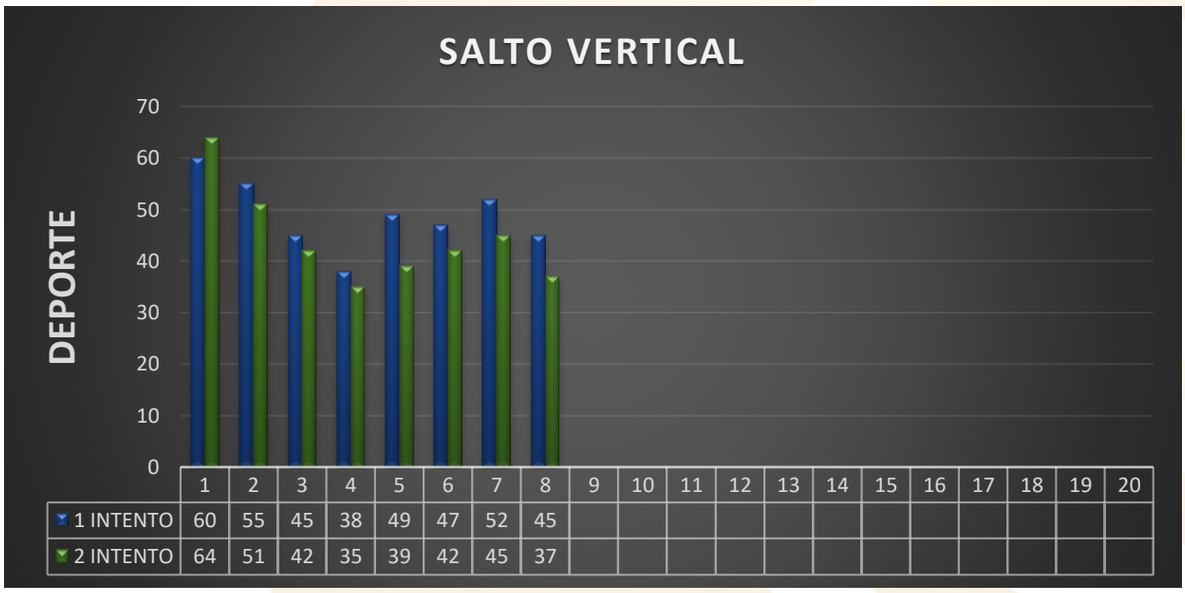


Para esta prueba, el mejor fue MAICOL VELASCO con 3:36 segundos, y el último de los 20 fue JUAN PABLO CON 7:18 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parecido. A continuación se relacionan los participantes con los datos



Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato

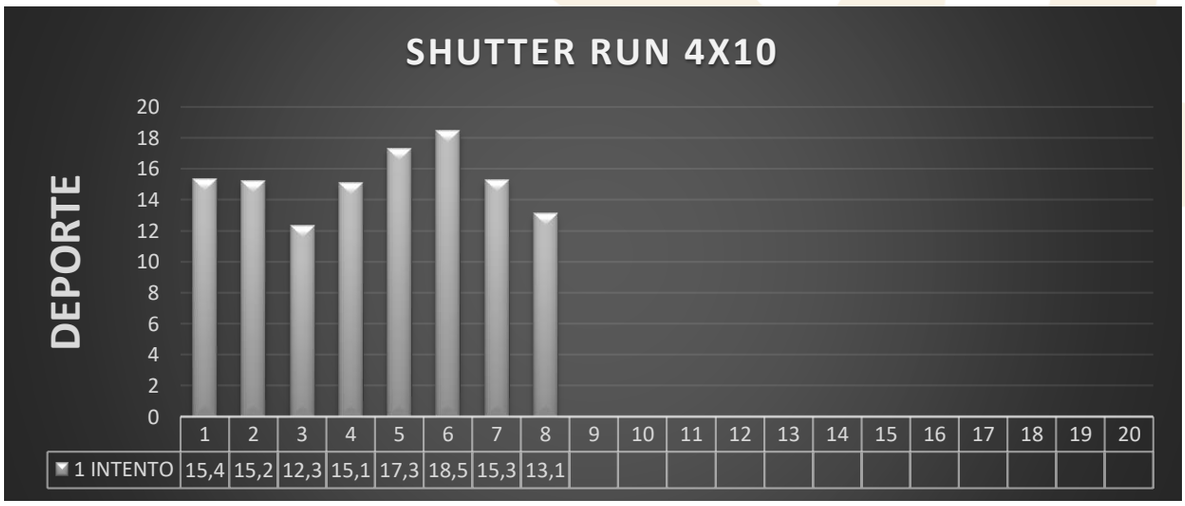
del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de julio: a continuación hacemos la relación de la tabla con los resultados de los participantes.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	60	55	45	38	49	47	52	45												
2 INTENTO	64	51	42	35	39	42	45	37												

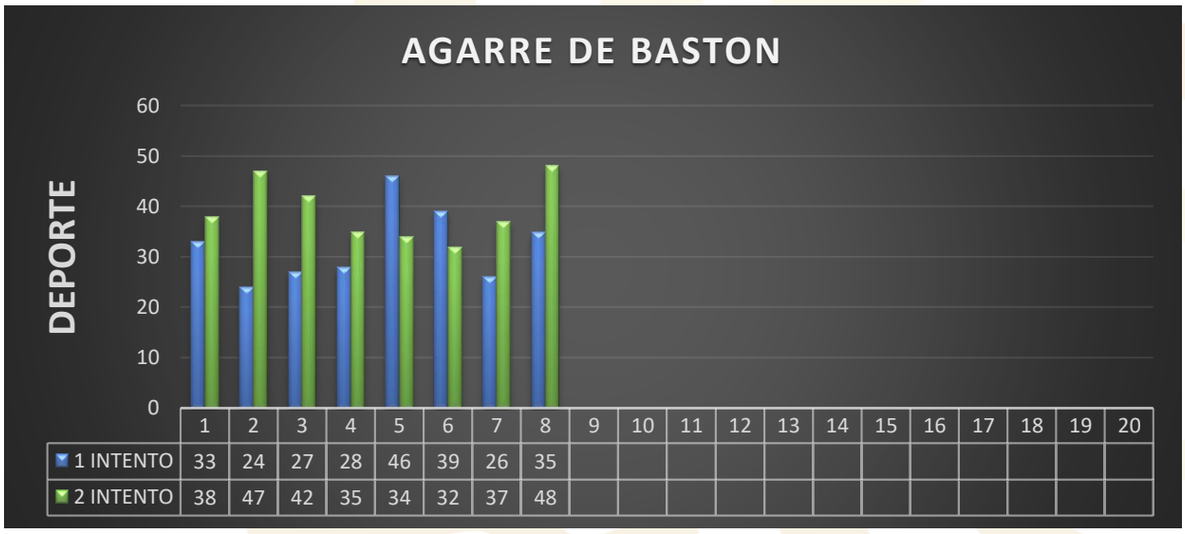
En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales Julián Rodríguez con un promedio de 35 cm fue el mejor resultado para esta prueba

Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado A continuación se relacionan los participantes que participaron.



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	15,4	15,2	12,3	15,1	17,3	18,5	15,3	13,1												

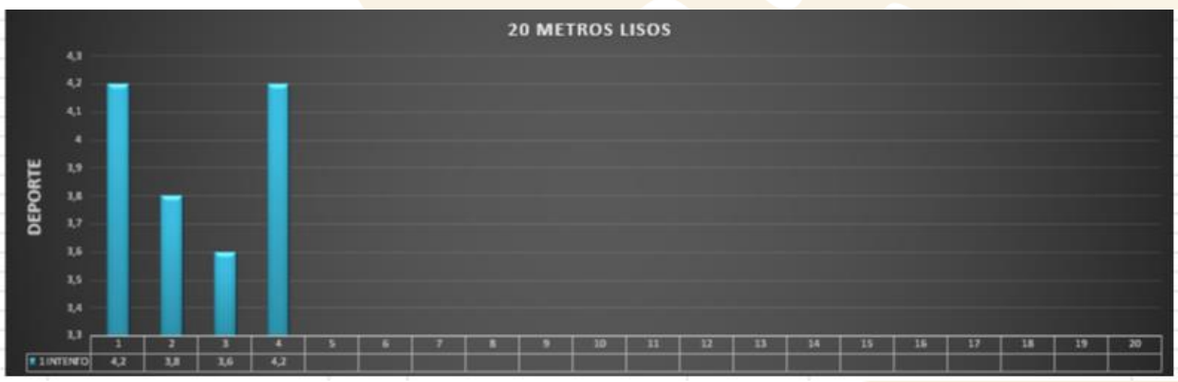
La grafica nos muestra que en su mayoría los mejores resultados se obtuvieron en las pruebas del mes de junio obteniendo menos tiempo en el desplazamiento.
En esta prueba se destacó el participante ABEL ALEXANDER, con un tiempo de 10:22 SG, en la duración de la prueba Y el participante que mayor tiempo tardo fue MONICA LIZET con un tiempo de 15:27 SG,



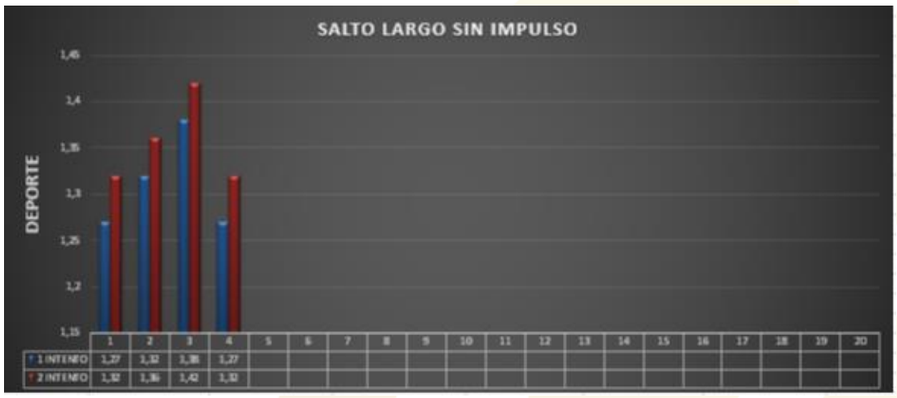
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	33	24	27	28	46	39	26	35												
2 INTENTO	38	47	42	35	34	32	37	48												

La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo

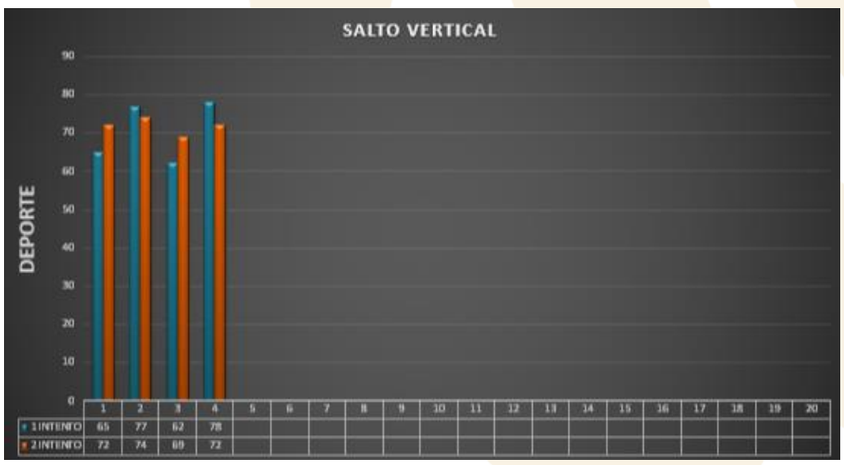
TEST 9 Y 10 AÑOS



Para esta prueba, el mejor fue SEBASTIAN NOVA con 4:40 segundos, y el último de los fue MONICA OROZCO CON 7:12 segundos. En esta prueba, los participantes, están dentro de un promedio muy parecido. A continuación, se relacionan los participantes con los datos.



Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que en este caso más de 5 niños no mostraron gran progreso en la prueba de salto horizontal sino por el contrario tuvieron varios centímetros menos en esta segunda prueba: a continuación hacemos la relación de la tabla con los resultados de los participantes



En la gráfica se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 43 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

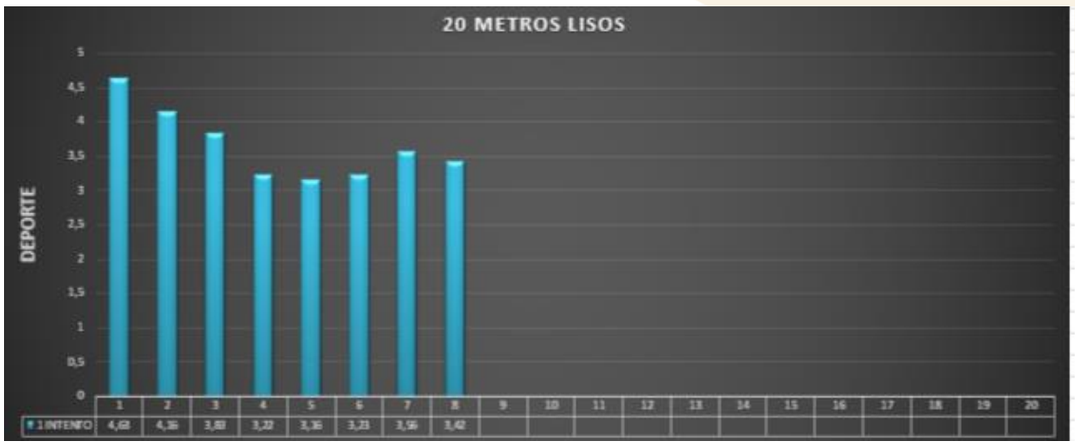


La grafica nos muestra que en su mayoría los mejores resultados se obtuvieron en las pruebas del mes de junio obteniendo menos tiempo en el desplazamiento.
En esta prueba se destacó el participante ABEL ALEXANDER, con un tiempo de 10:22 SG, en la duración de la prueba Y el participante que mayor tiempo tardo fue MONICA LIZET con un tiempo de 15:27 SG



La gráfica nos demuestra que solo el 50 por ciento de los deportistas entre los 11 y 12 años demuestran un alto grado de respuesta al estímulo otorgado, obteniendo buenos resultados en el test realizad0

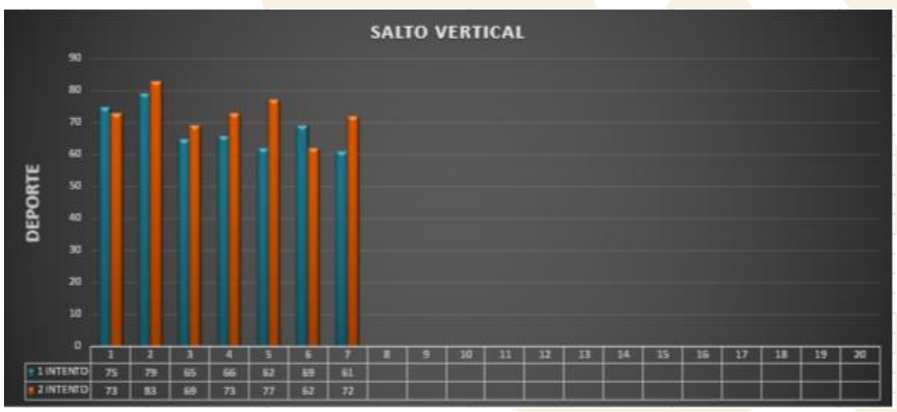
TES 11 A 13 AÑOS



La grafica demuestra que los deportistas que están en esta edad evolutiva están en un promedio intermedio alto con respecto al primer test realizado en el mes de mayo



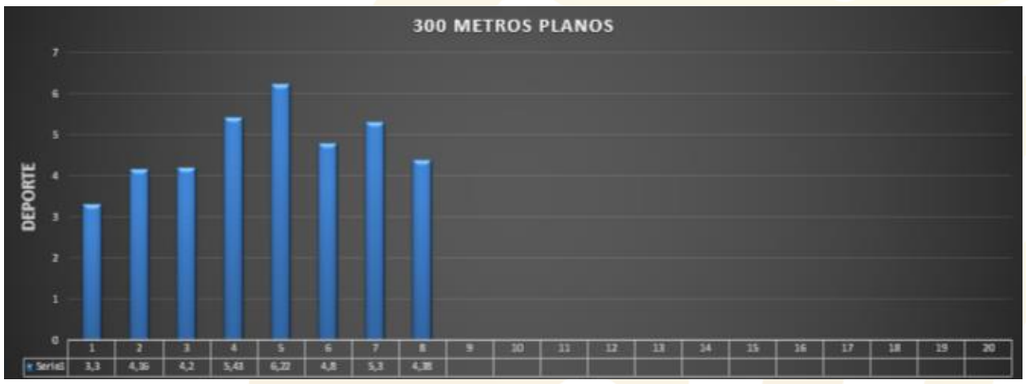
Lo que se logra identificar en la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de mayo



se observan los niños que realizan la prueba, de los cuales uno de los deportistas con un promedio de 43 cm fue el mejor resultado para esta prueba. Para esta prueba se utilizaron los datos del primer test realizado y los datos de los mejores resultados de las tres repeticiones que se realizaron para saber cuál era el mejor resultado

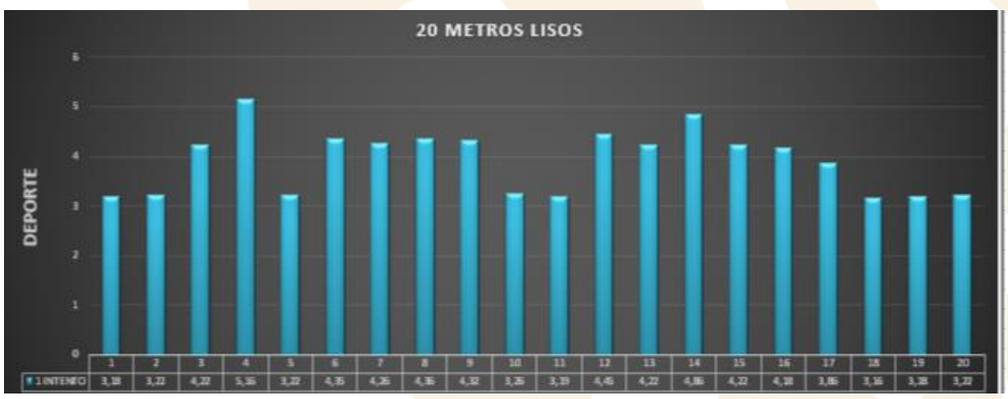


La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo, sin embargo cuando realizan los dos intentos tienden a mejorar en la segunda prueba



Se observa una velocidad reacción favorable para algunos de los jóvenes deportistas demostrando de igual forma gran capacidad resistencia

TEST 14 A 17 AÑOS



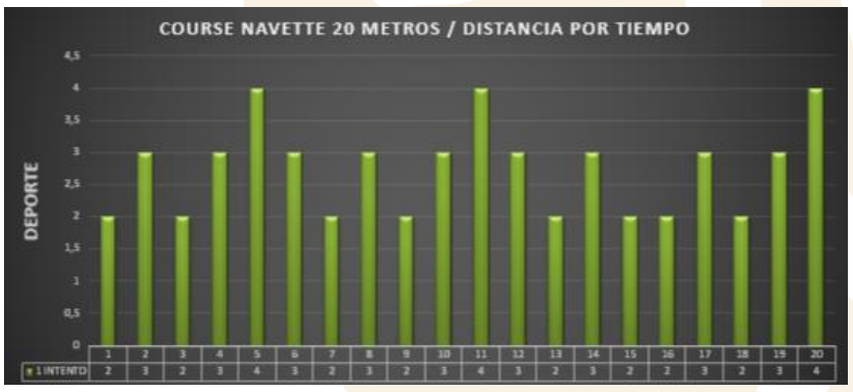
En esta categoría se determinó gran potencial en los jóvenes de de 14 y 15 años sorprendiendo con su velocidad de reacción



la gráfica es que en su gran mayoría los niños obtuvieron una mejoría en la segunda prueba; lo que se hizo fue tomar el mejor dato del salto horizontal para poderlo comparar con el mejor resultado de la prueba que se realizó inicialmente, logrando determinar que la gran mayoría de los niños obtuvieron mejor resultado en las pruebas del mes de



La grafica nos muestra que aún se les dificulta la concentración tomando como referencia las primeras tomas evidenciamos que es tardía la respuesta sin obtener un progreso positivo, sin embargo cuando realizan los dos intentos tienden a mejorar en la segunda prueba





Con este test tres adolescentes marcaron las mismas vueltascon 14 rectas. Y dos deportistas que alcanzaron las 21 rectas demostrando gran capacidad de resistencia.
En la aplicación de estas pruebas de acuerdo con los datos tomados en el mes de mayo se logra determinar que las niñas mejoraron el cuanto a velocidad y resistencia esto debido a que siguieron las recomendaciones dadas en cuanto al manejo de la respiración y el ritmo al inicio y al transcurso de la prueba.
Los niños se mantuvieron en su promedio y de acuerdo a los test realizados no hubo mucha variación en sus pruebas físicas; tres de ellos se destacaron en las pruebas de velocidad a pesar de no ocupar los primeros lugares se puede identificar una mejoría en su proceso

Referencias
Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

Anexos
Los anexos son elementos opcionales dentro del Trabajo de investigación, son materiales complementarios, relevantes pero demasiado extensos para ser incluidos en el cuerpo del documento. (Planillas Excel, planilla en físico, registro fotográfico (Collage por cada prueba aplicada)).

<table>
<tr><td colspan="2">EVIDENCIA FOTOGRAFICA (se sugiere realizar un collas por cada test (3-6) fotos y ubicar evidencias por cada Nivel.</td></tr>
<tr><td colspan="2">NIÑOS(AS)HASTA < 8 AÑOS</td></tr>
<tr><td>PESO</td><td>TALLA DE PIE</td></tr>
<tr><td>
</td><td></td></tr>
<tr><td>TALLA SENTADO</td><td>TALLA ENVERGADURA</td></tr>
<tr><td></td><td></td></tr>
<tr><td>PERIMETRO CINTURA</td><td>20 MESTROS LISOS</td></tr>
</table>

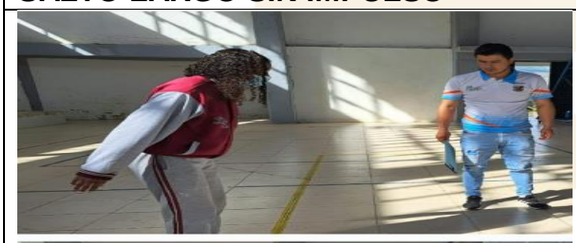
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co




SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN




AGARRE DE BASTON





NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

PESO	TALLA DE PIE

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co




TALLA SENTADO




TALLA ENVERGADURA




PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS




SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON




NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

PESO



TALLA DE PIE



TALLA SENTADO



TALLA ENVERGADURA

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



PERIMETRO CINTURA



20 MESTROS LISOS



SALTO LARGO SIN IMPULSO



SALTO VERTICAL




TEST DE SHUTTER RUN



AGARRE DE BASTON




300 METROS PLANOS







NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

PESO





TALLA DE PIE

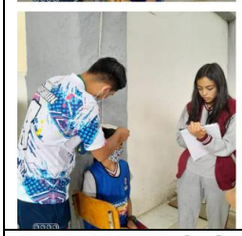




TALLA SENTADO









TALLA ENVERGADURA



PERIMETRO CINTURA

20 MESTROS LISOS






SALTO LARGO SIN IMPULSO

SALTO VERTICAL






TEST DE SHUTTER RUN

AGARRE DE BASTON



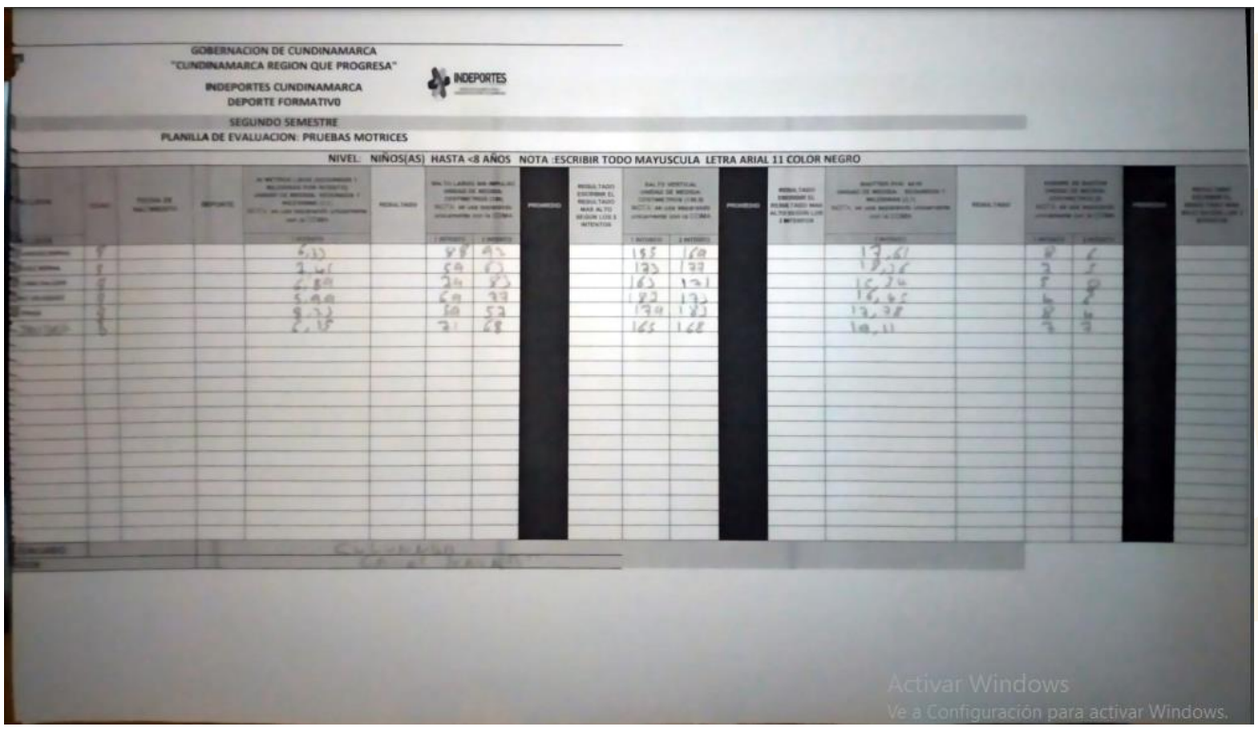


TEST DE COURSE NAVETTE

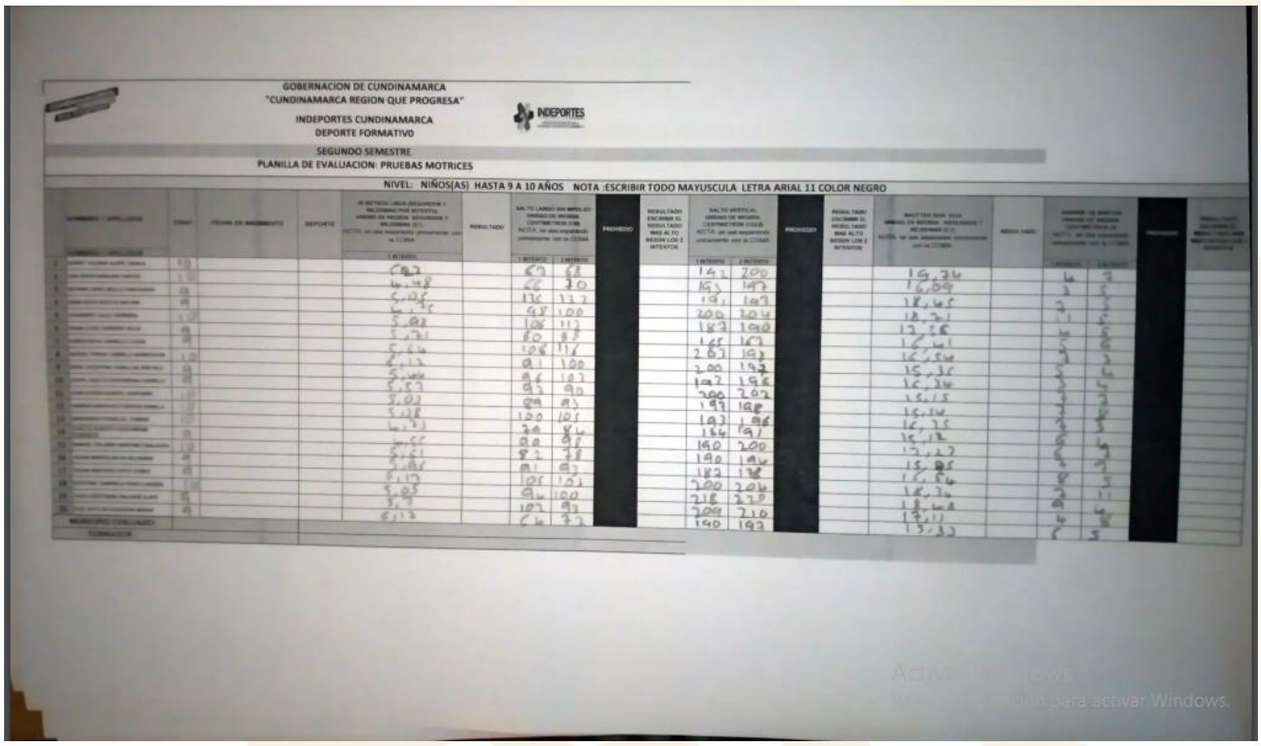




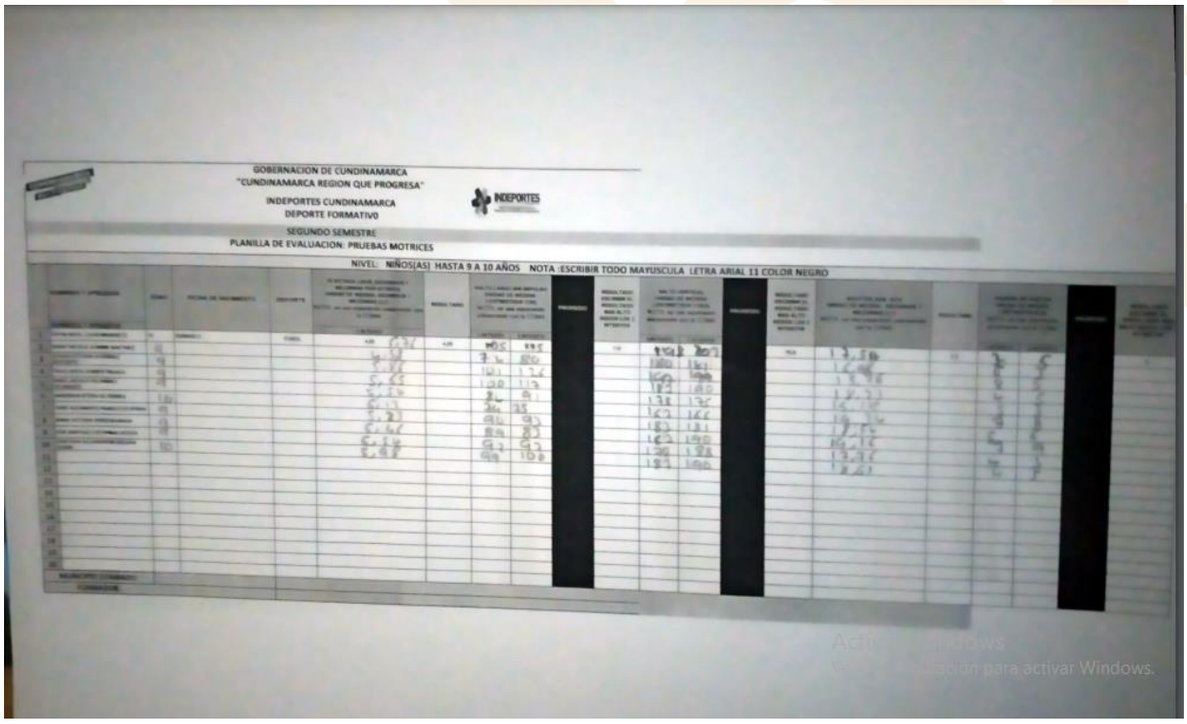
	PESO	TALLA	ENVERGADURA	SALTO HORIZONTAL 2		SALTO VERTICAL			SHUTTLE RUN			25 METROS		50 METROS	300 METROS	TEST DE LEGGE
Granados	9	1'24..	1.36	1'55		1'62	1'70	1'65	2'02	2'01		3'50		14'35	1'27	
Alonso	6	1'13	127	1'70		1'65	1'30	125	2'28	2'70		5'70		14'25	123	
Comba	9	138	135	1'32		152	2'20	122	2'00	2'00		5'80		12'22	118	
Comba	11	145	330	1'83		190	-	2'38	2'17	2'00		5'50		11'40	122	
Sierra	9	1 22	125	1'50		165	1'30	1'28	2'60	2'00		6'35		14'80	1'22	
co	10	1'37	136	178		190	2'19	188	2'22	2'10		5'40		11'70	118	
	9	1'29	131	162		175	1'75	1'55	2'14	2'40		6'51		13'35	1'19	
	7	1'27	128	180		195	1'05	1'15	3'40	3'00		3'70		13'50	2'00	
Torre..	7	1'23	126	153		160	1'00	75	5'25	3'10		7'54		12'90	1 50	
Sierra.	11	140	146	170		2:00	1'95	135	3'00	2'70		5'50		13'20	1 39	
	13	1'55	150	205		200	2'25	1'55	3'25	3'20		5'30		11'90	1'15	
dos	10	1.24	131	175		190	1'60	162	3'00	3'30		6'66		12 84	131	
29	15	156	163	198		210	2'18	163	170	177		5'42		11 50	2 30	12:18
rayo	15	173	1 69	222		230	2 83	303	120	122		5'02		12'10	1 40	8:00
	14	155	160	190		215	240	280	172	177		5'15		10 97	1 59	8:30
rayo	19	158	148	198		210	283	230	135	170		5'22		10'38	1 20	7:00
1	13	135	136	170		170	-	192	126	176		6'34		12'22	130	2:50
ero	19	154	127	203		210	170	178	152	150		6'78		12'60	127	22:00
n	11	142	149	180		200	180	142	183	184		6'22		14'98	1 42	14:30
ero.	12	1'53	158	190		197	160	169	150	152		6'04		11'30	1 39	13:00
arco	11	152	159	190		210	195	178	185	189		6'20		13'30	1. 52	8:30
ez	13	147	160	188		205	195	203	190	198		5'90		13'30	1. 36	9:00
co	13	154	139	197		203	175	115	186	196		6'70		12'60	1 23	22:00
Nova	19	155	163	197		220	312	320	250	230		4'40		9'20	1. 19	2:36
elo	8	147	150	152		160	190	190	230	235		6 22		12 26	127	
driguez	9	152	160	143		162	170	178	246	242		6 10		11 42	142	
clasco	9	146	153	162		170	175	182	269	261		5 49		12 28	139	
lo	10	156	161	159		169	180	189	220	229		5 52		13 36	156	
ida	9	152	154	146		150	152	157	239	240		6 16		12 28	127	
stio	7	139	140	142		129	149	152	222	242		6 09		12 32	229	


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Windows.

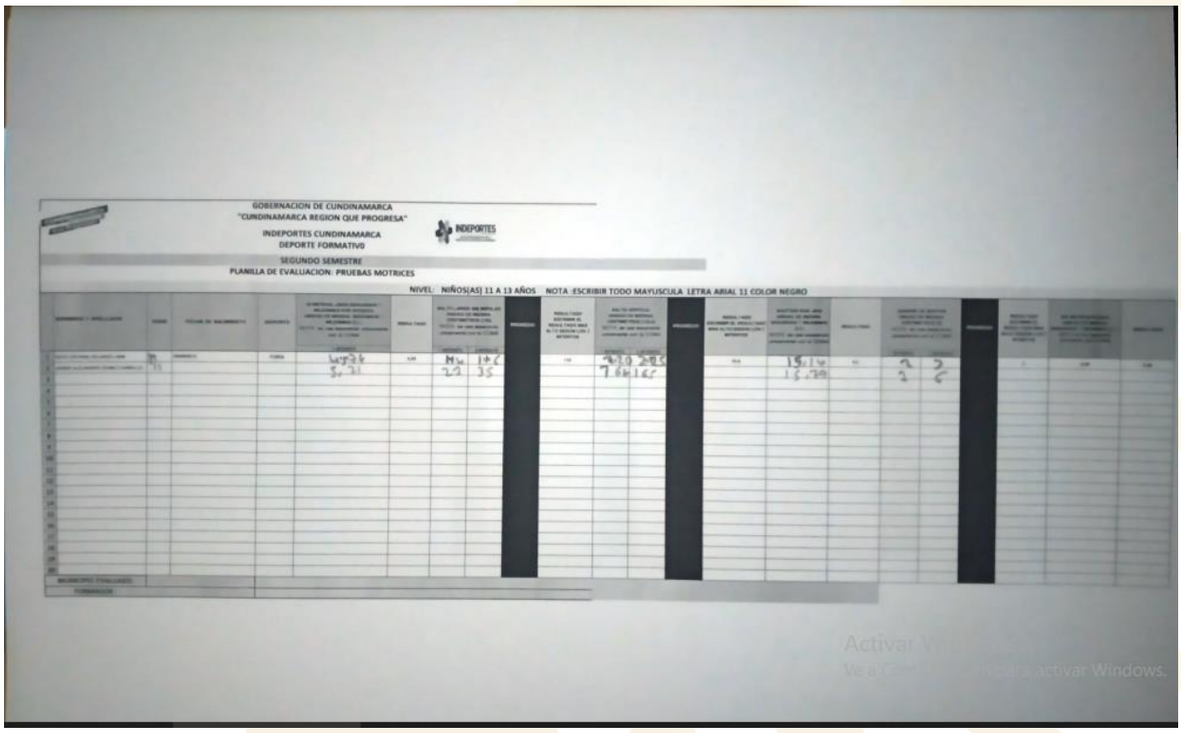


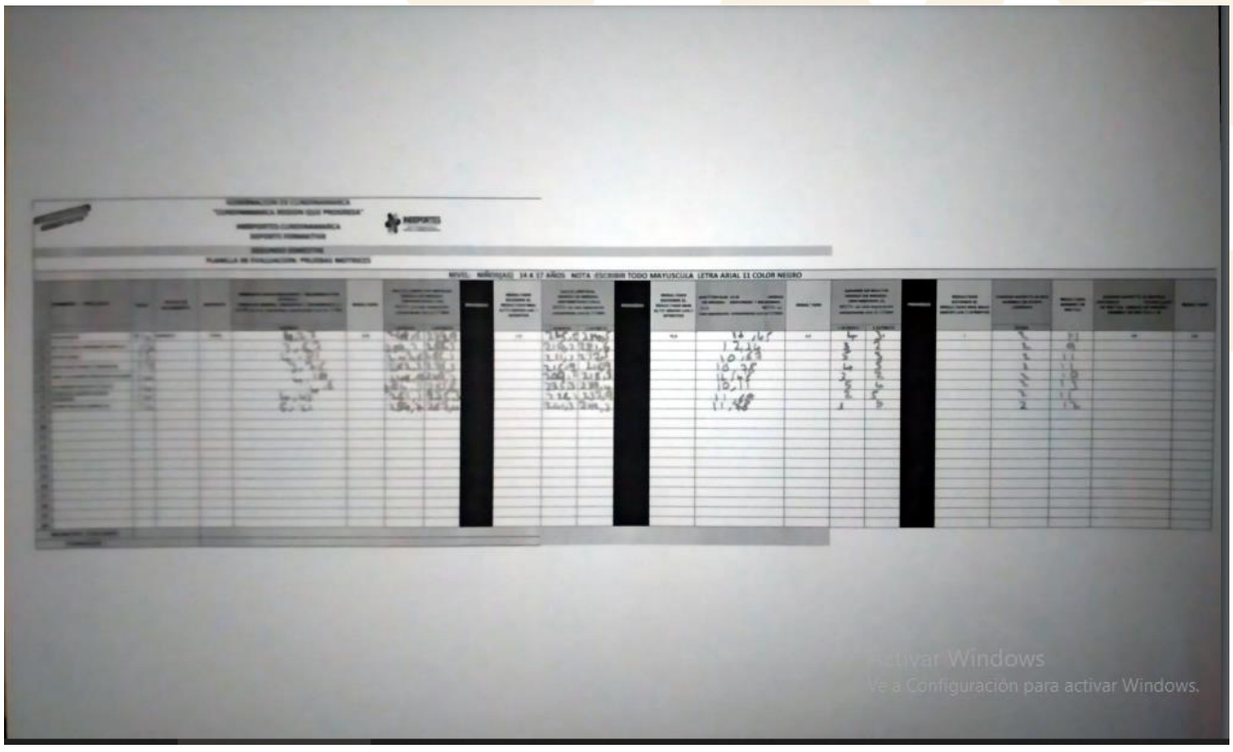
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL: NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO



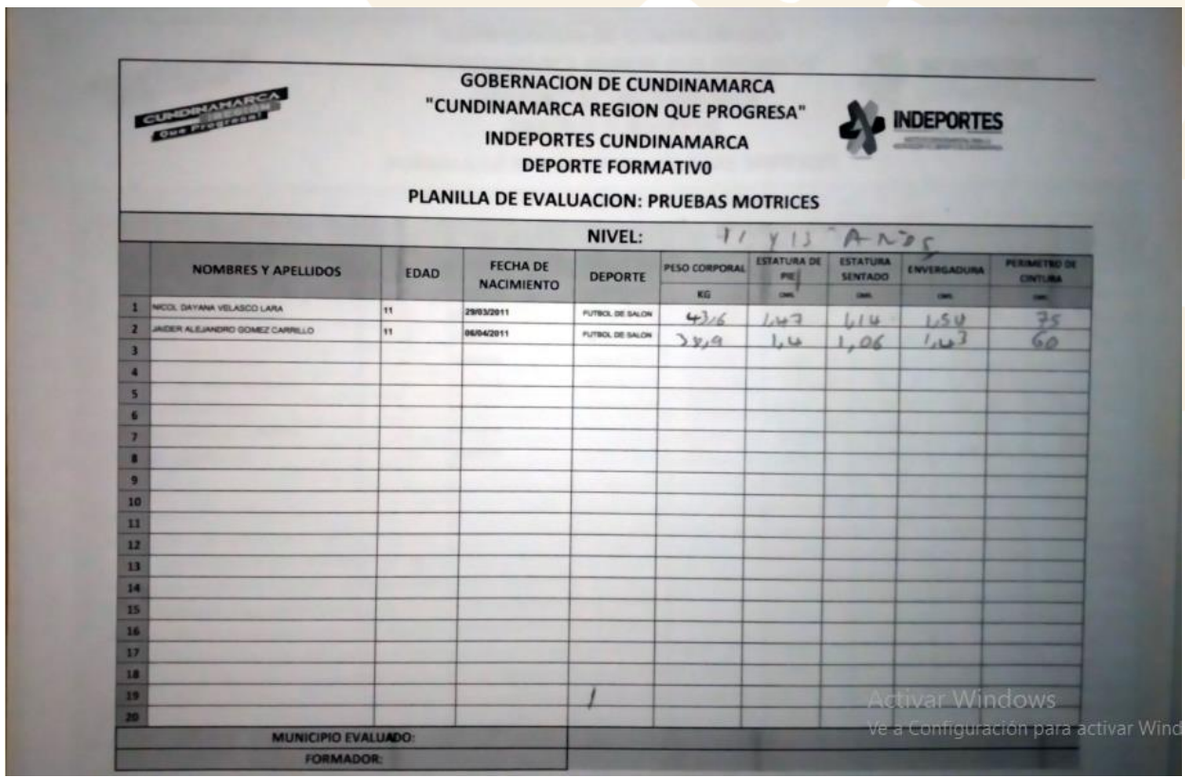


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 9 Y 10 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
1		10	14/09/2012	FUTBOL DE SALON	35,2	1,43	1,13	1,45	64
2		10	24/09/2012	FUTBOL DE SALON	32,8	1,36	1,08	1,36	60
3		9	27/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,9	1,34	1,06	1,35	59
4		9	03/03/2013	FUTBOL DE SALON	40,5	1,44	1,09	1,44	63
5		10	02/10/2012	FUTBOL DE SALON	26,9	1,25	1,04	1,29	60
6		9	26/03/2013	FUTBOL DE SALON	29,1	1,18	96	1,27	63
7		9	21/10/2013	FUTBOL DE SALON	29,8	1,36	1,09	1,32	60
8		10	19/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,4	1,28	1,11	1,4	60
9		9	17/04/2013	FUTBOL DE SALON	32,1	1,26	1,1	1,3	70
10		9	26/10/2013	FUTBOL DE SALON	33,3	1,38	1,11	1,4	61
11		10	20/07/2012	FUTBOL DE SALON	32,4	1,36	1,08	1,31	59
12		10	10/09/2012	FUTBOL DE SALON	32,1	1,35	1,06	1,31	56
13		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	28,8	1,33	1,05	1,33	57
14		9	22/06/2013	FUTBOL DE SALON	33,2	1,37	1,09	1,37	70
15		10	12/08/2012	FUTBOL DE SALON	30,3	1,41	1,11	1,35	68
16		9	20/01/2013	FUTBOL DE SALON	38,5	1,43	1,12	1,46	65
17		9	14/05/2013	FUTBOL DE SALON	30,7	1,33	1,04	1,36	62
18		10	21/08/2012	FUTBOL DE SALON	36,9	1,49	1,15	1,35	57
19		9	29/10/2012	FUTBOL DE SALON	40,5	1,47	1,16	1,6	66
20		9	24/05/2013	FUTBOL DE SALON	38,2	1,39	1,09	1,37	77
21		10	18/05/2012	FUTBOL DE SALON	33,3	1,35	1,1	1,36	68
22		9	11/07/2013	FUTBOL DE SALON	25,2	1,24	09	1,35	63
23		9	16/08/2913	FUTBOL DE SALON	33,6	1,31	1,04	1,33	68
24		9	26/07/2013	FUTBOL DE SALON	34,2	1,29	1,01	1,34	65
25		9	18/09/2013	FUTBOL DE SALON	27,1	1,3	09	1,3	55
26		10	26/09/2012	FUTBOL DE SALON	26,4	1,35	1,09	1,36	61
27		9	22/10/2012	FUTBOL DE SALON	38,2	1,46	1,11	1,34	59
28		9	11/06/2013	FUTBOL DE SALON	34,4	1,3	1,03	1,35	73
29		9	05/05/2013	FUTBOL DE SALON	26,6	1,26	100	1,27	58
30		10	16/03/2012	FUTBOL DE SALON	35	1,28	1,01	1,33	56

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 11 Y 12 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
1	NICOL DAYANA VELASCO LARA	11	29/03/2011	FUTBOL DE SALON	43,6	1,47	1,14	1,54	75
2	JAIDER ALEJANDRO GOMEZ CARRILLO	11	06/04/2011	FUTBOL DE SALON	38,9	1,4	1,06	1,47	60
3									
4									
5									
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para activar Wind



GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: 14 y 17 AÑOS

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL KG	ESTATURA DE PIE CMS.	ESTATURA SENTADO CMS.	ENVERGADURA CMS.	PERIMETRO DE CINTURA CMS.
1	DAVID RINCON	14	11/02/2008	FUTBOL DE SALON	49,6	158,9	119,2	165,1	71
2	MILTON ALEXIS HERNANDEZ MORALES	17	03/08/2005	FUTBOL DE SALON	61,3	171,5	135,2	176,5	78
3	CESAR GOMEZ	15	14/08/2007	FUTBOL DE SALON	55,6	159,3	131,7	166,4	64
4	KEVIN DAVID ROBAYO PIRACHICAN	14	10/09/2008	FUTBOL DE SALON	58,3	153,3	113,4	161,6	58
5	JIMMY ALEXANDER PIRACHICAN SALASAR	14	20/09/2008	FUTBOL DE SALON	53,9	162,5	121,8	164,2	56
6	EDI SNEIDER BAUTISTA TOLEDO	14	19/11/2007	FUTBOL DE SALON	53,1	152,2	116,6	160,2	61
7	CHRISTIAN ALBERTO ACOSTA CIFUENTES	14	28/06/2008	FUTBOL DE SALON	61,4	159,8	126,4	125,6	67
8	HEINER NICOLAS GARNICA GIL	14	22/01/2008	FUTBOL DE SALON	59,2	165,5	129,5	168,2	64
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:

Activar Windows
Ve a Configuración para activ

Referencias

- Plan de desarrollo departamental Cundinamarca región que progresa 2020-2024
- Ley 181 de enero 18 de 1995
- López, E. J. M. (2007). *Pruebas de aptitud física* (Vol. 24). Editorial Paidotribo.
- Cabarcas, M. J. S., & Soto, J. L. P. Perfil de aptitud física de los escolares de 12 a 18 años del municipio de Montería, Colombia.
- Tapiero Granda, M. F. (2019). Efectos de un programa polimotor sobre la capacidades físicas en adolescentes del Colegio Villa Rica de la ciudad de Bogotá.
- Saigua, S., & Efraín, V. (2017). *"La hidratación y el rendimiento físico en el entrenamiento de fútbol de niños de 11-12 años de la Federación Deportiva de Chimborazo periodo julio-diciembre 2016"* (Bachelor's thesis, Universidad Nacional de Chimborazo, 2017).
- Valencia, J. C. C. (2019). *Propuesta pedagógica para el estímulo de las capacidades físico-motrices en los estudiantes de grado noveno de la Institución Educativa Escuela Normal Superior de Medellín y el Colegio San José de las Vegas* (Doctoral dissertation, Universidad Cooperativa de Colombia).
- Sanabria Triana, A. F., & Silva Martínez, J. N. (2018). Potencia en salto horizontal en deportistas en formación de Tocancipá.

Donatien, O. D., & Rodríguez, Y. D. (2015). Test para la selección de posibles talentos deportivos en el área de medio fondo para ingresar a la categoría juvenil. *Lecturas: Educación física y deportes*