INDEPORTES CUNDINAMARCA

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

ESCUELA DE FORMACION DEPORTIVA
AJEDREZ
TAUSA-CUNDINAMARCA

INSTRUCTOR
MANUEL ALBERTO LEON ROJAS
2022

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 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 ELABORACION DE PRUEBAS ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA 2022

MES DE SEPTIEMBRE Y OCTUBRE DEL 2022

26	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

REALIZACIÓN DE PRUEBAS
ENTREGA DE CONSOLIDADO FORMADORES
CONSOLIDADO POR MUNICIPIO
CONSOLIDADO PROVINCIAL

CRONOGRAMA DE PRUEBAS FISICAS TAUSA 2022- 26-09-2022 al 02-10-					
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO
Voleibol Vereda lagunitas 9 a 11 am	**Futbol sala** centro 2 a 6 pm.		**Ajedrez** vereda pajarit	**Ajedrez** vereda pajarit	**Baloncesto** vereda pajarito 11 a
Baloncesto centro 2 a 5 pm.	**Futbol** centro 2 a 5 pm		**Baloncesto** Centro 2 a 5 pm	**Voleibol** vereda lagunitas 11 am a 1	**Voleibol** vereda lagunitas 1 a 3 pm
Futbol sala vereda pajarito 2			**Futbol** centro 2 a 5 pm	**Futbol sala** vereda T negra 4 a 7	
Futbol centro 2 a 5					

Interpretación datos:

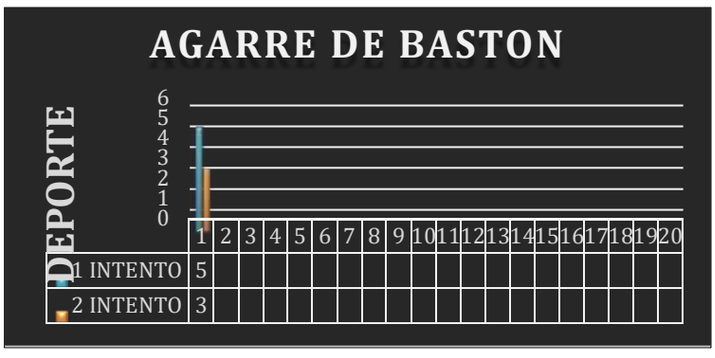
Cualitativa:

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)

análisis de cada uno de los test por nivel.



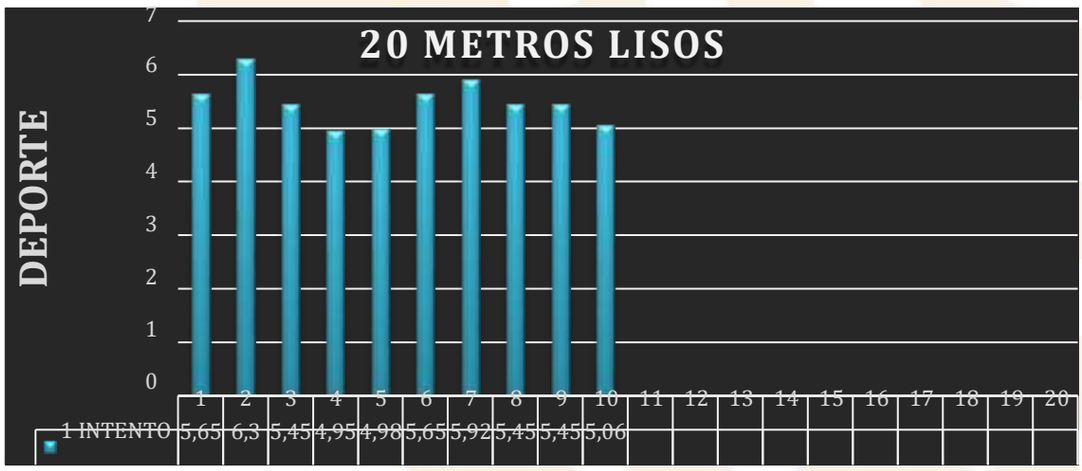
Referencias
Las referencias bibliográficas sirven para que nuestros lectores puedan identificar y localizar los recursos que hemos citado en nuestro escrito. Las mismas se colocan en la lista de referencias incluida al final de un trabajo, y las veremos también en las bibliografías.

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)).

INTERPRETACION DE RESULTADOS CUALITATIVA Y CUANTITATIVA

TEST NIÑOS < 8 AÑOS

20 metros Lisos:



Cualitativo: El grupo que llevo a cabo esta prueba demostró interés y buen rendimiento en el desarrollo de la actividad planteada, mostrando que en su mayoría mantienen un rango de velocidad promedio, salvo dos participantes cuyos tiempos son mínimamente superiores a los demás**.**

Cuantitativo: El 30% de los estudiantes que realizan la prueba son niñas y el 70% restante son niños, se observa que en esta prueba el 80% de los deportistas mantiene una velocidad superior a los 5 sg y el 10% de los deportistas registrados son un poco más lentos que los demás, debido precisamente a que su capacidad de movimiento y aceleración es mayor a la hora del arranque.

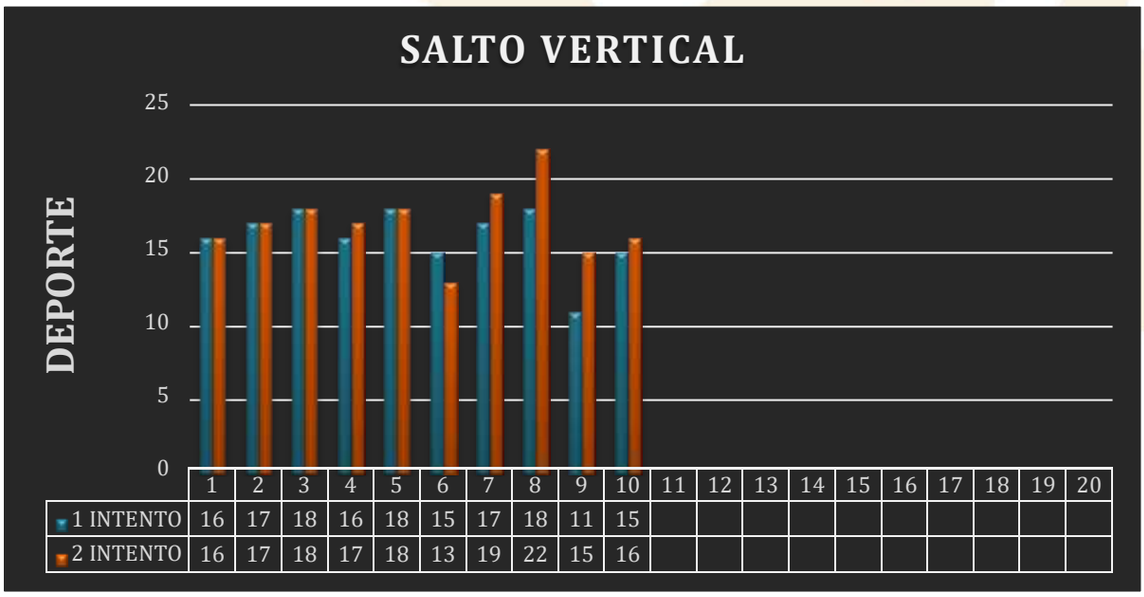
SALTO LARGO SIN IMPULSO



Cualitativo: Evidenciamos que en el primer salto hubo mayor grado de dificultad ya que no había un conocimiento previo de la actividad, por ende, se presentó un poco de dificultad en cuanto a coordinación, ya para el segundo intento se observa que en su gran mayoría los deportistas mejoraron su desempeño debido a que ya conocían el ejercicio y había más confianza en la ejecución del mismo.

Cuantitativo: El 100% de los deportistas mejoraron su desempeño en el segundo salto evidenciando fortalecimiento de destrezas en este tipo de ejercicios y pruebas físicas.

SALTO VERTICAL

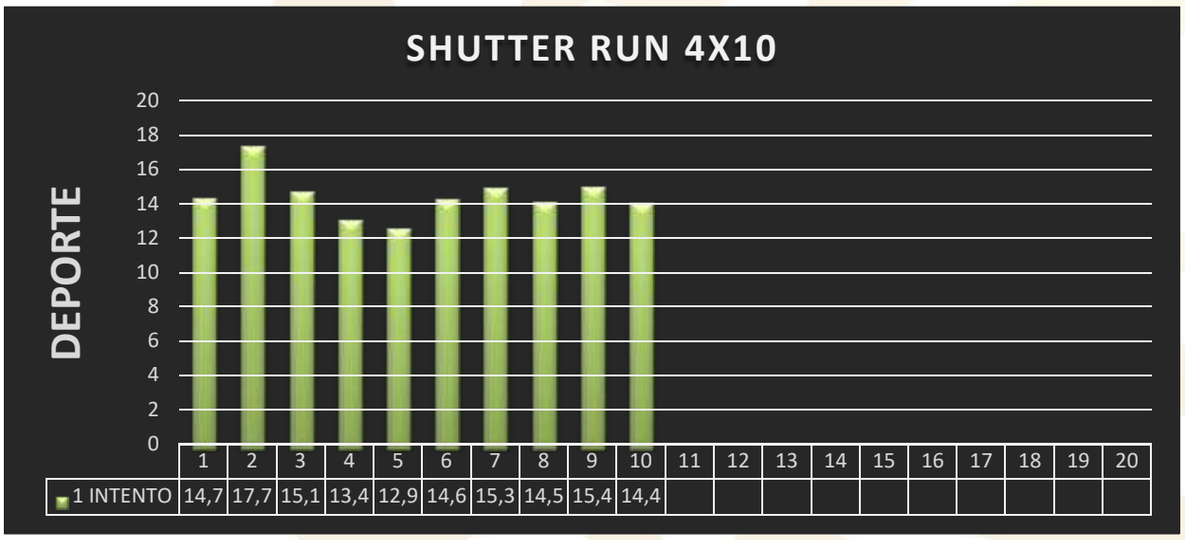


Cualitativo: En cuanto a la prueba de salto vertical el primer intento realizado mostró que en su mayoría los deportistas alcanzaron un salto promedio del grupo en general. Salvo una pequeña muestra en la que la distancia de elevación se posicionó por debajo de la mayoría, ya en el segundo

intento la mayoría mejoró su desempeño mostrando notorios avances y mejores distancias en el desarrollo de la prueba deportiva.

Cuantitativo: Encontramos que de los 10 deportistas estudiados para esta prueba de salto vertical el 90% es decir 9 jugadores mejoraron su ejecución en el segundo intento solo 1 deportista disminuyo notoriamente el desempeño en esta prueba, se observa que este grupo de deportistas tiene buena salud y poseen capacidades acordes para la prueba desarrollada.

SHUTTER RUN 4X10

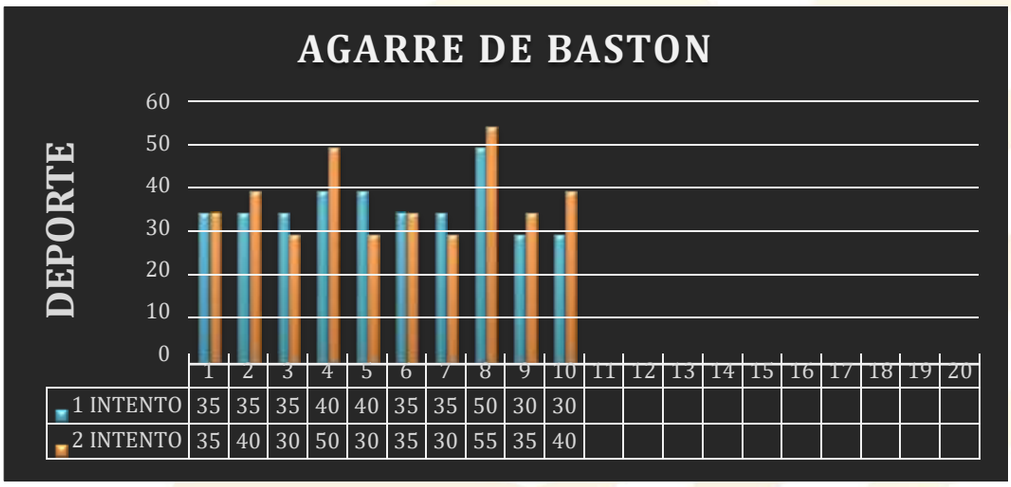


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	14,7	17,7	15,1	13,4	12,9	14,6	15,3	14,5	15,4	14,4										

Cualitativo: Es importante mencionar que el desarrollo de esta prueba requiere no solo velocidad sino también muy buena coordinación y concentración, observando en la gráfica los resultados obtenidos, analizamos que tanto un niño como una niña sobresalen en este ejercicio demostrando que el desempeño físico de estos participantes no depende precisamente del género y que todos poseen las mismas capacidades para desarrollar las actividades planteadas. Dejando claro que todos se mantienen dentro de un rango de tiempo promedio.

Cuantitativo: En la gráfica se puede evidenciar que un 20 % de los deportistas es un poco más rápido demostrando mayor coordinación y concentración en el momento del desarrollo de la prueba con relación al otro 80% de los deportistas, que aunque realizan el ejercicio un poco más despacio tiene un buen desempeño para su edad física y cronológica.

AGARRE DE BASTON



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	35	35	35	40	40	35	35	50	30	30										
2 INTENTO	35	40	30	50	30	35	30	55	35	40										

Cualitativo: En cuanto al agarre de bastón, en su mayoría, los deportistas tuvieron un mejor desempeño en la prueba, siendo así que mantuvieron y mejoraron el promedio entre el primer intento y con relación al segundo intento, mostrando resultados favorables para el desarrollo de la actividad desarrollada.

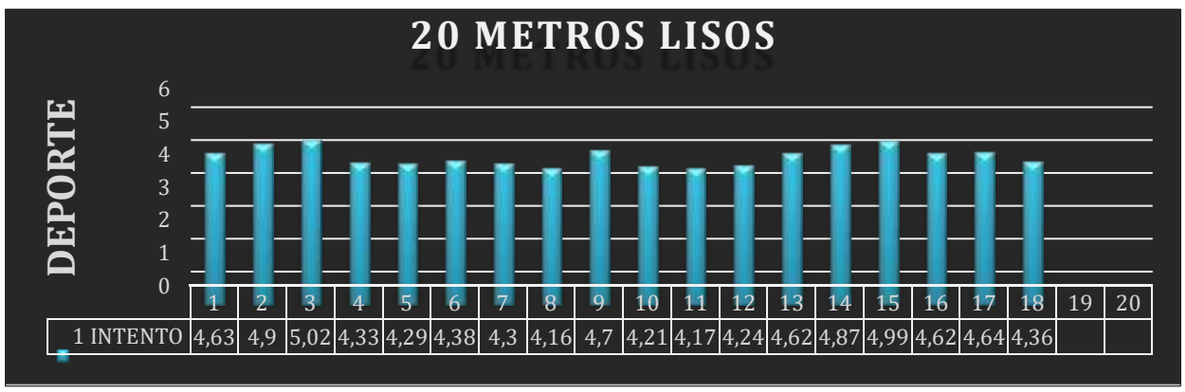
Cuantitativo: El 20% de los deportistas mantuvo su velocidad de reacción tanto en el primer intento como en el segundo, otro 50% mejoró el desempeño de la prueba, logrando en el segundo intento una mayor velocidad, el 30% restante, evidencia que hubo un aumento de tiempo de reacción al desarrollar la actividad demostrando lentitud en cuanto a la capacidad de reacción durante el segundo intento.

TEST NIÑOS DE 9 A 10 AÑOS

20 METROS LISOS



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	4,04	5,47	4,2	5,98	6,05	5,06	5,06	5,51	5,27	5,2	5,65	5,66	5,47	5,86	4,16	4,92	4,07	4,2	4,49	4,04



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	4,63	4,9	5,02	4,33	4,29	4,38	4,3	4,16	4,7	4,21	4,17	4,24	4,62	4,87	4,99	4,62	4,64	4,36		

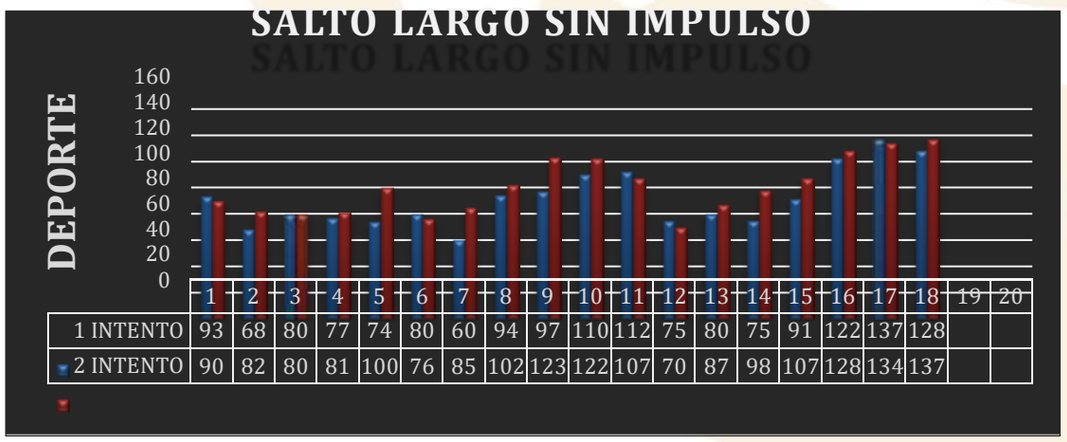
Cualitativos: Los deportistas en general manejan un promedio similar en el transcurso de esta prueba. Demostrando que los deportistas mantienen condiciones similares de acuerdo a su edad y talla, manteniendo en los 20 metros lisis condiciones físicas muy parecidas.

Cuantitativos: Analizando las gráficas resultantes se puede observar que el 63% de los jugadores lo que equivale a 24 deportistas poseen un desempeño similar en cuanto a los tiempos durante este ejercicio, el 34% restante maneja una mínima variación mejorando sus velocidad con respecto a resto del grupo examinado, esto no quiere decir que el grupo no sea parejo y su desempeño se encuentre acorde a su rango físico y cronológico, por el contrario manejan una buena velocidad, concentración y coordinación en el desarrollo del ejercicio propuesto.

SALTO LARGO SIN IMPULSO



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	58	112	80	82	90	104	90	95	107	125	103	79	112	100	107	102	66	80	87	58
2 INTENTO	68	120	71	79	92	117	80	88	115	126	118	99	125	115	111	113	59	71	64	68

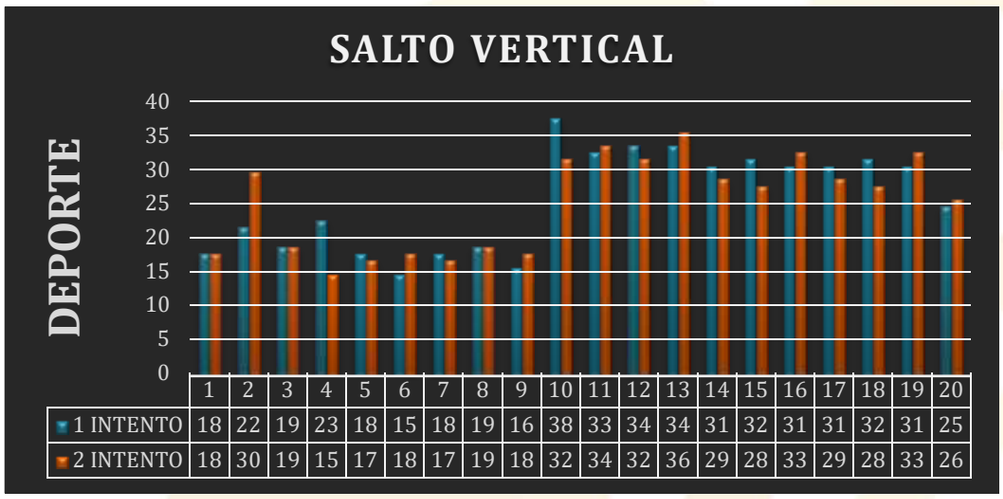


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	93	68	80	77	74	80	60	94	97	110	112	75	80	75	91	122	137	128		
2 INTENTO	90	82	80	81	100	76	85	102	123	122	107	70	87	98	107	128	134	137		

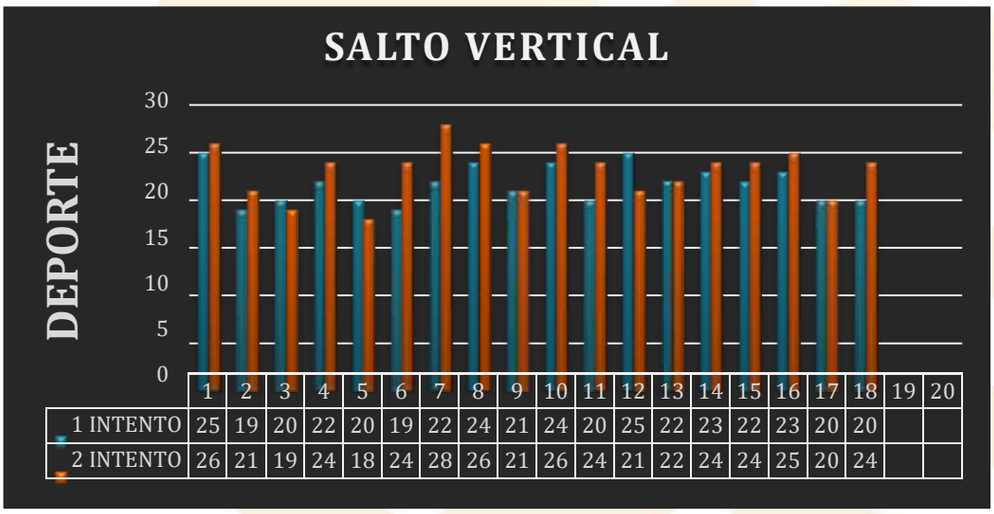
Cualitativo: La prueba demuestra que el grupo de deportistas es un grupo homogéneo en el que se observa un promedio estándar en la prueba de salto largo.

Cuantitativo: El 21,2% de los deportistas lo cual equivale a 8 individuos muestra una leve disminución en cuanto a la distancia alcanzada en el segundo intento durante el desarrollo de la prueba en relación del primer y segundo intento, mientras que el 78,8% que equivale a 30 deportistas demostraron que el segundo intento mejoró sustancialmente la distancia alcanzada con respecto al primer intento.

SALTO VERTICAL



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	18	22	19	23	18	15	18	19	16	38	33	34	34	31	32	31	31	32	31	25
2 INTENTO	18	30	19	15	17	18	17	19	18	32	34	32	36	29	28	33	29	28	33	26



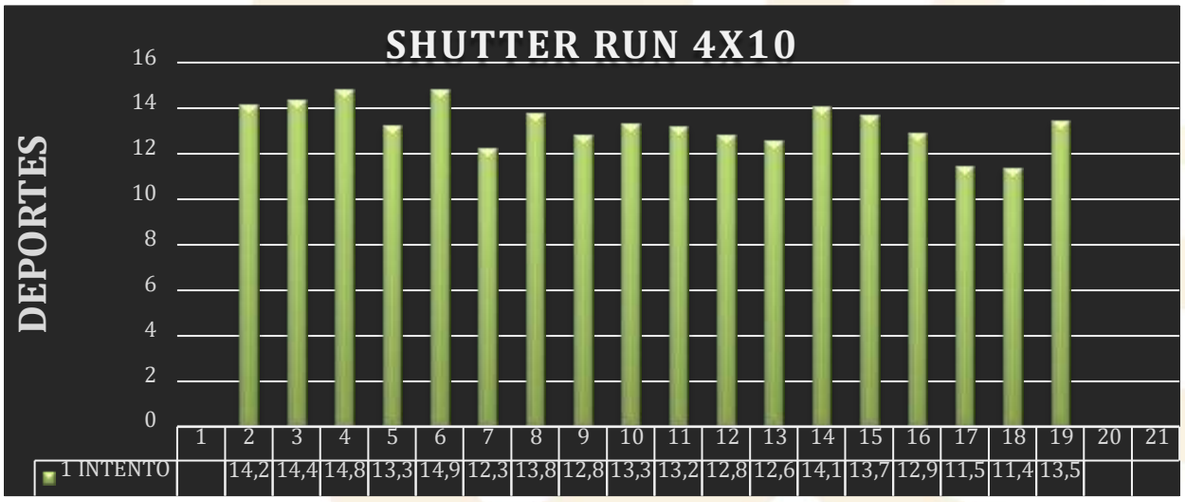
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	25	19	20	22	20	19	22	24	21	24	20	25	22	23	22	23	20	20		
2 INTENTO	26	21	19	24	18	24	28	26	21	26	24	21	22	24	24	25	20	24		

Cualitativo: En cuanto a la prueba del salto vertical se puede observar dentro de las gráficas que una minoría de los deportistas analizados no alcanza las mismas distancias con respecto a los demás, cabe resaltar que estos practicantes son menores que la mayoría del grupo participante, el grupo restante mantiene una distancia acorde y promedio con respecto a su edad y desarrollo físico. Demostrando que los deportistas son un grupo homogéneo con muchas capacidades.

Cuantitativo: Observando los resultados de la prueba y analizando las gráficas se puede evidenciar que el 47,3% de la población de deportistas que realizaron la prueba mejoraron sus registros, otro 7,8% equivalente a 3 jugadores mantuvo la distancia obtenida en el primer como en el segundo intento, y el 44,7% restante disminuyó la distancia obtenida en su segundo intento con respecto al primero. En general se observa un grupo parejo que, aunque haya disminuido en algunos casos su desempeño se mantiene dentro del promedio de su edad y desarrollo.

SHUTTER RUN 4X10

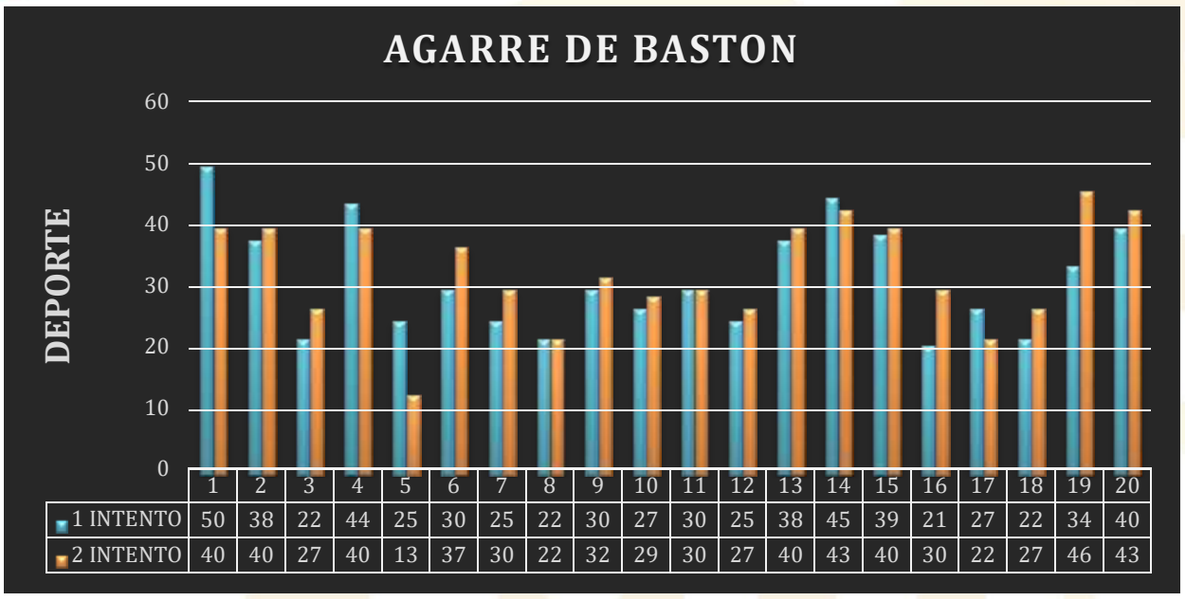




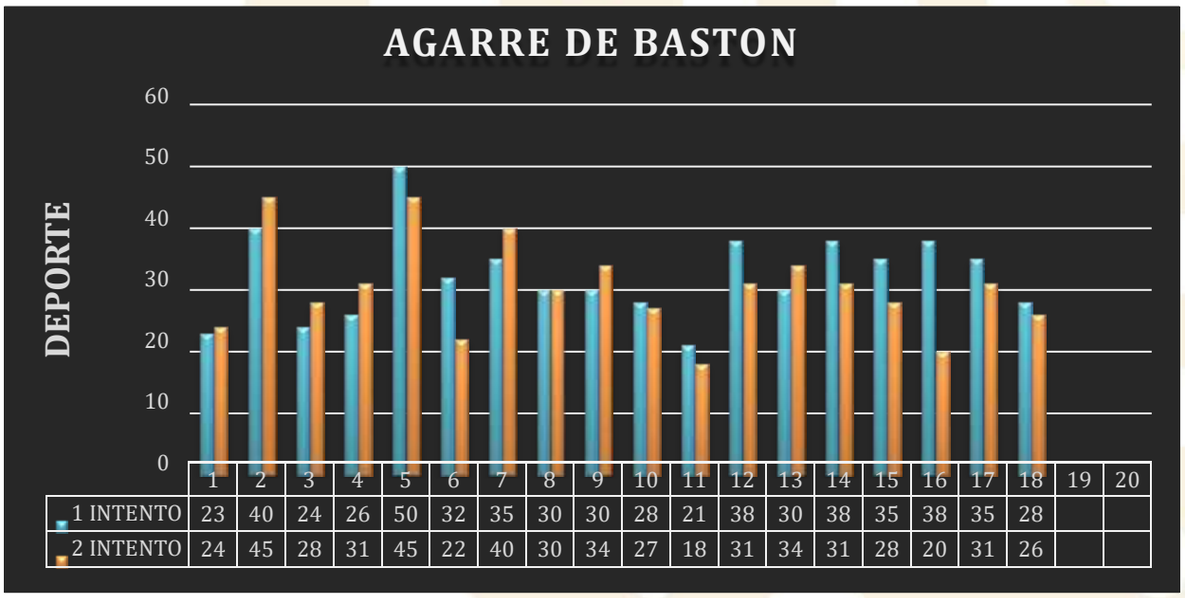
CUALITATIVO: En la prueba trabajada, los deportistas muestran una velocidad de reacción en el desarrollo de la prueba. Demostrando gran coordinación y concentración en el desarrollo de la actividad. Cabe decir que quienes se encuentran más lentos son deportistas menores que quienes alcanzaron un mejor registro.

CUANTITIVO: Analizando la gráfica se puede deducir que el promedio de velocidad y tiempo de respuesta se ubica en un promedio de 12 sg de tiempo de reacción. Demostrando que el grupo de deportistas no es heterogéneo y tienen características similares de acuerdo a su nivel físico, mental y cronológico.

AGARRE DE BASTON



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	50	38	22	44	25	30	25	22	30	27	30	25	38	45	39	21	27	22	34	40
2 INTENTO	40	40	27	40	13	37	30	22	32	29	30	27	40	43	40	30	22	27	46	43



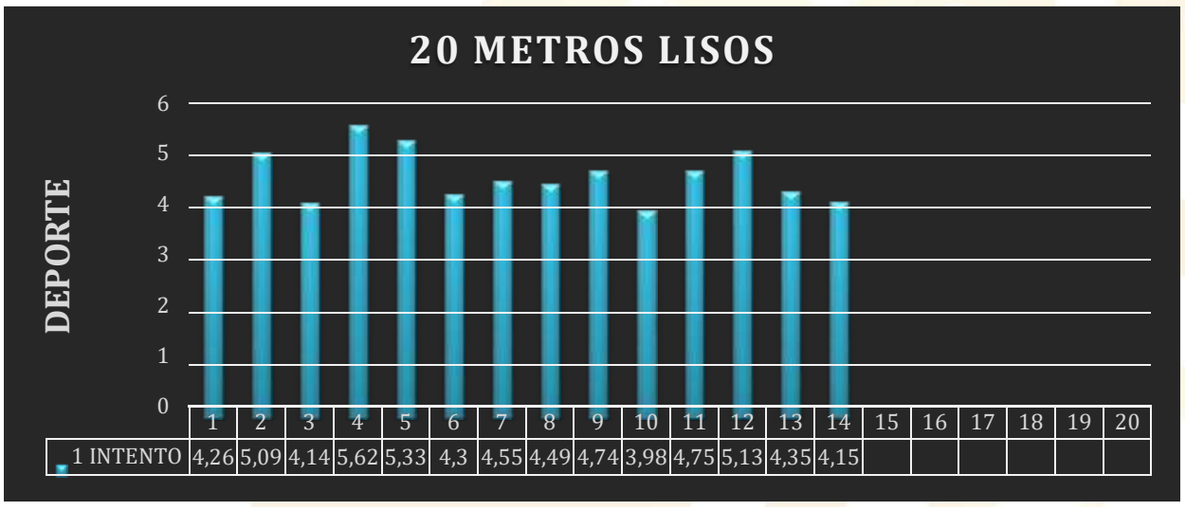
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	23	40	24	26	50	32	35	30	30	28	21	38	30	38	35	38	35	28		
2 INTENTO	24	45	28	31	45	22	40	30	34	27	18	31	34	31	28	20	31	26		

Cuantitativo: Analizando los resultados obtenidos por los deportistas en el desarrollo de la presente prueba se puede observar que la mitad del grupo trabajado mejoró en cuanto al tiempo de reacción, la otra mitad de los deportistas no mostraron mejoría en el segundo intento con respecto al primero, sugiriendo que su grado de atención durante el ejercicio disminuyo luego de ejecutarlo en un primer intento.

Cualitativo: Observando la gráfica podemos deducir que el 50% mantuvo o mejoró el registro durante el segundo intento con respecto al primero, el restante ,50% disminuyo su marca durante el segundo intento. Podemos suponer que esto se debió a que al iniciar el ejercicio se encontraban en un estado más alerta y que en el segundo se relajaron un poco frente a la actividad.

TEST NIÑOS DE 11 A 13 AÑOS

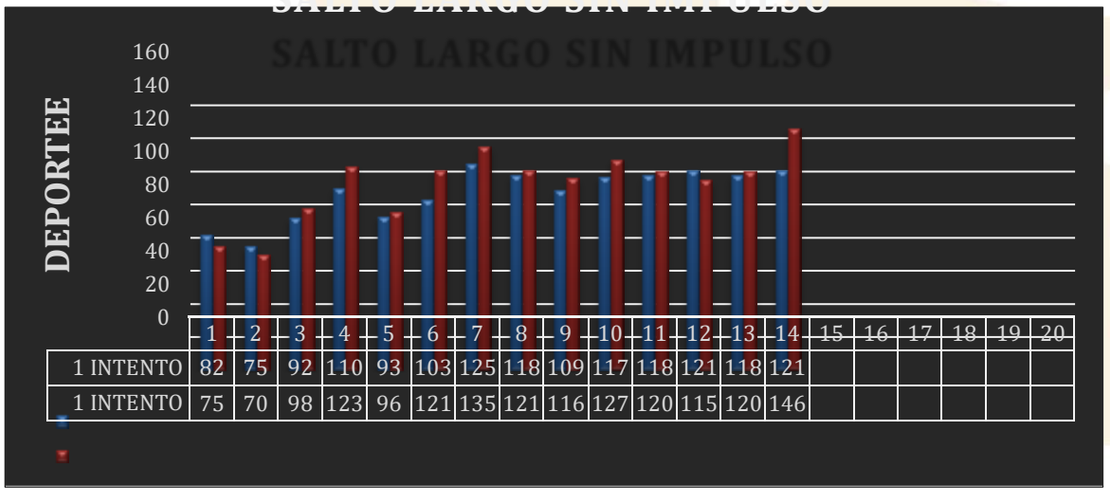
20 METROS LISOS



Cualitativos: La cantidad de deportistas que tiene este rango de edad es mucho menor a los de 9 y 10 años, pero en el transcurso de la prueba observa un grupo parecido con características y condiciones similares, quienes mantiene un promedio en cuanto al tiempo y velocidad en el desarrollo de la prueba trabajada.

Cuantitativo: Podemos decir que el 93% de la población que desarrollo la prueba se mantiene en un rango superior a los 4 sg. Alcanzado un máximo de 5,62, mientras que el 7% restante (1 deportista) está por debajo del este rango con 3,98 sg, demostrando un poco más de agilidad en la ejecución de esta prueba.

SALTO LARGO SIN IMPULSO

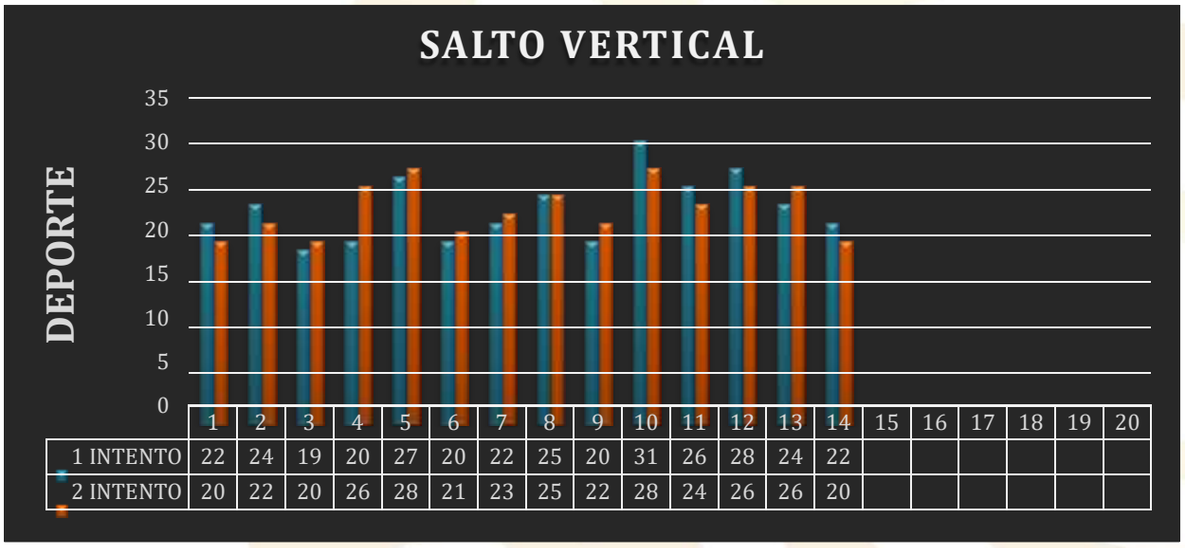


CUALITATIVO: En la prueba de salto largo se observan las grandes capacidades físicas y cognitivas del grupo, ya que en su mayoría se superaron en el segundo intento. Esto demuestra no solo las capacidades de los deportistas sino también su nivel de compromiso y concentración durante la ejecución de la prueba.

CUANTITATIVO: Analizando la gráfica se puede decir que el 14.2% de los deportistas equivalente a 2 participantes no supero sus medidas en el segundo intento, mientras que el 85.7% que equivale a 12 deportistas, por el contrario me mantuvieron y superaron sus propias medidas

en el segundo intento, demostrando que este grupo es homogéneo y con características físicas, capacidad de reacción y velocidad similar.

SALTO VERTICAL

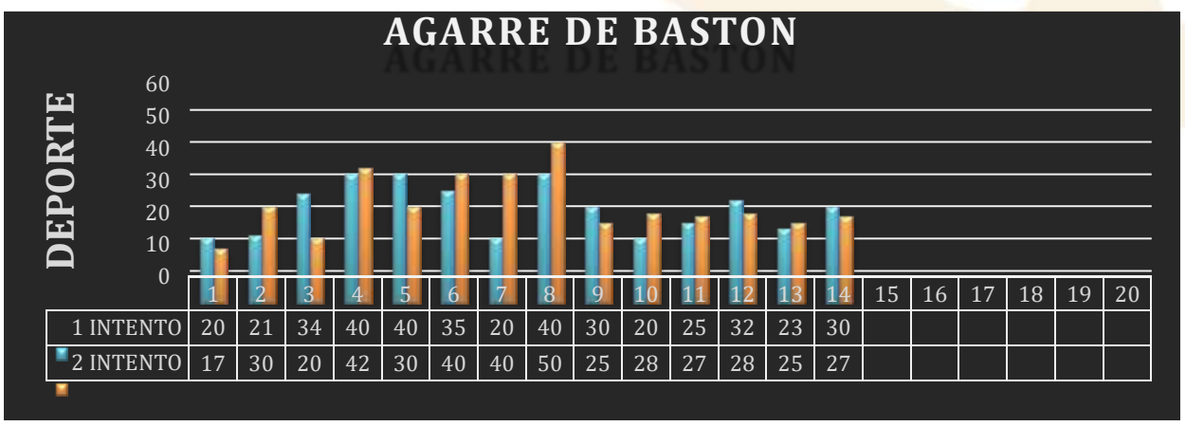


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	22	24	19	20	27	20	22	25	20	31	26	28	24	22						
2 INTENTO	20	22	20	26	28	21	23	25	22	28	24	26	26	20						

CUALITATIVO: En cuanto a las medidas obtenidas en la prueba de salto vertical, la totalidad de los deportistas mostraron gran capacidad y entendimiento del ejercicio propuesto, además se demuestra que el grupo es muy similar y parecido en cuanto a capacidades físicas para la presente prueba. Cabe destacar que muy pocos mejoraron su desempeño en el segundo intento y en su mayoría los deportistas evidenciaron que en el segundo intento fue menor su desempeño con respecto al primero.

CUANTITATIVO: La grafica obtenida nos permite identificar que el deportista numero 10 mejoro notablemente su desempeño en esta prueba, mientras que los restantes también mejoraron sus rangos, aunque no de manera tan notoria. Además, los rangos de distancia logrados dejan ver un grupo similar en cuanto a sus aspectos anatómicos.

AGARRE DE BASTON



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	20	21	34	40	40	35	20	40	30	20	25	32	23	30						
2 INTENTO	17	30	20	42	30	40	40	50	25	28	27	28	25	27						

CUALITATIVO: La grafica encontrada en esta prueba nos muestra que los deportistas realizaron el ejercicio propuesto de manera atenta tanto en el primer como en el segundo intento, aunque el desempeño de los deportistas en el segundo no fue tan favorable con respecto al primero.

CUANTITATIVO: 6 de los deportistas analizados (42,9%) en esta prueba mejoraron sus rangos y demostraron mayor capacidad de reacción al recibir el estímulo en la actividad planteada, 2 de los deportistas (14,2%) no mejoraron sus medidas por el contrario disminuye su capacidad de reacción, los 6 deportistas restantes (42,9%) se mantienen tanto en el primer como en el segundo intento.

300 METROS PLANOS



En cuanto a la prueba de los 300 metros planos, la gráfica no muestra ningún resultado, debido a que la institución en la cual se desarrollaron las pruebas físicas con los deportistas reportados no cuenta con los espacios necesarios para llevar a cabo esta actividad en específico, motivo por el cual no fue posible que los deportistas desarrollaran el experimento.

TEST NIÑOS (AS) 14 A 17 AÑOS



Otro aspecto que también es importante evidenciar es que las pruebas de niños de 14 a 17 años, no se realizaron debido a que la institución en la que se desarrollaron dichas actividades, no contaba con población que tuviera este rango de edad, motivo por el cual no hay graficas ni resultados para analizar.

EVIDENCIA FOTOGRAFICA

NIÑOS(AS)HASTA < 8 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**





NIÑOS(AS) 9 A 10 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**
 	 
NIÑOS(AS) 11 A 13 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





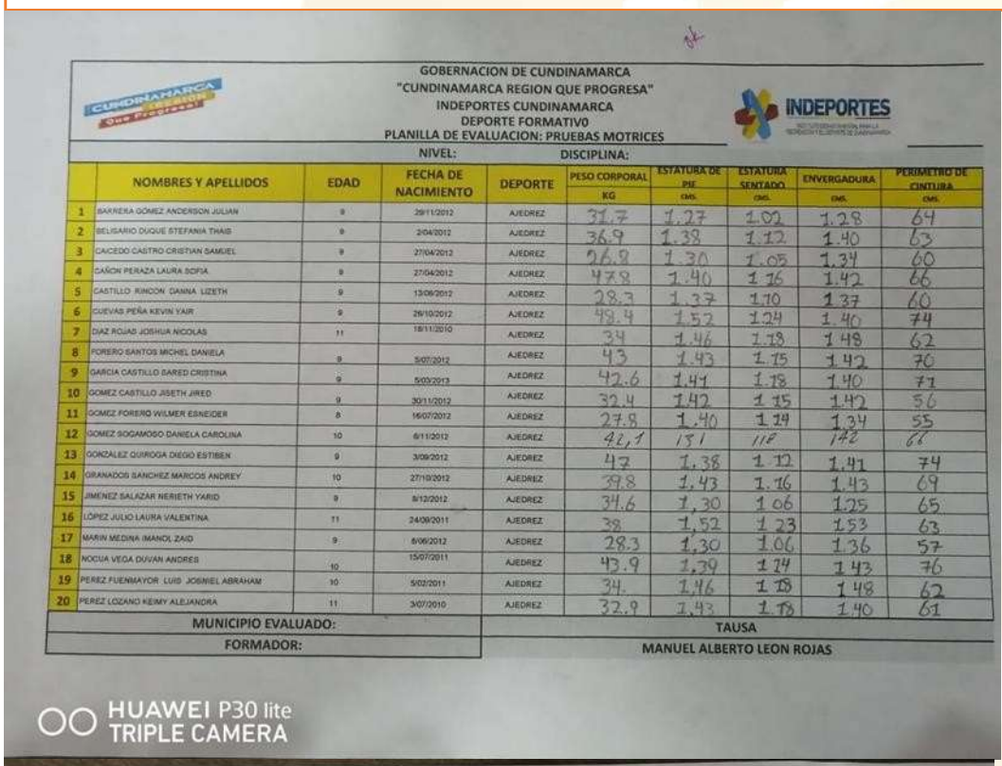




300 METROS PLANOS







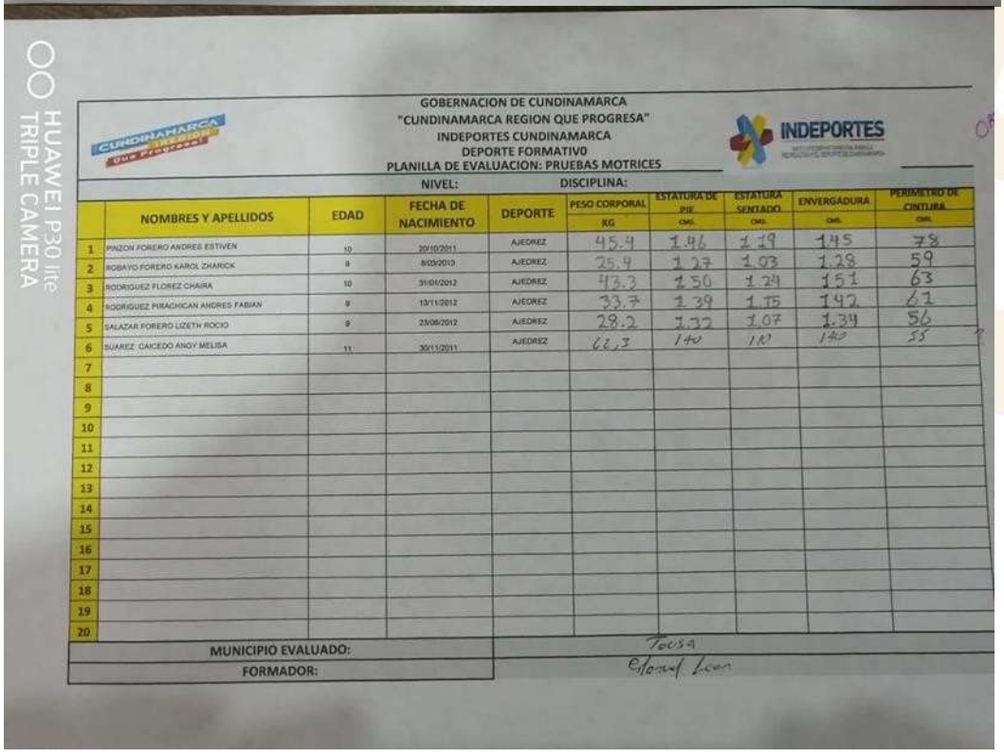
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: DISCIPLINA:

	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	BARRERA GOMEZ ANDERSON JULIAN	9	29/11/2012	AJEDREZ	31.7	1.27	1.02	1.28	64
2	BELISARIO DUQUE STEFANIA THAIS	9	2/04/2012	AJEDREZ	36.9	1.39	1.12	1.40	63
3	CAICEDO CASTRO CRISTIAN SAMUEL	9	27/04/2012	AJEDREZ	26.8	1.30	1.05	1.34	60
4	CAÑON PERAZA LAURA SOFIA	9	27/04/2012	AJEDREZ	47.8	1.40	1.16	1.42	66
5	CASTILLO RINCON DANNA LIZETH	9	13/06/2012	AJEDREZ	28.3	1.37	1.10	1.37	60
6	CUEVAS PEÑA KEVIN YAIR	9	26/10/2012	AJEDREZ	49.4	1.52	1.24	1.40	74
7	DIAZ ROJAS JOSHUA NICOLAS	11	18/11/2010	AJEDREZ	34	1.46	1.18	1.48	62
8	FORERO SANTOS MICHEL DANIELA	9	5/07/2012	AJEDREZ	43	1.43	1.15	1.42	70
9	GARCIA CASTILLO SARED CRISTINA	9	5/03/2013	AJEDREZ	42.6	1.41	1.18	1.40	71
10	GOMEZ CASTILLO JISETH JIRED	9	30/11/2012	AJEDREZ	32.4	1.42	1.15	1.42	56
11	GOMEZ FORERO WILMER ESNEIDER	8	16/07/2012	AJEDREZ	27.8	1.40	1.14	1.34	55
12	GOMEZ SOGAMOSO DANIELA CAROLINA	10	6/11/2012	AJEDREZ	42,1	131	110	142	66
13	GONZÁLEZ QUIROGA DIEGO ESTIBEN	9	3/09/2012	AJEDREZ	47	1.38	1.12	1.41	74
14	GRANADOS SANCHEZ MARCOS ANDREY	10	27/10/2012	AJEDREZ	39.8	1.43	1.16	1.43	69
15	JIMENEZ SALAZAR NERIETH YARID	9	8/12/2012	AJEDREZ	34.6	1.30	1.06	1.25	65
16	LÓPEZ JULIO LAURA VALENTINA	11	24/09/2011	AJEDREZ	38	1.52	1.23	1.53	63
17	MARIN MEDINA IMANOL ZAID	9	8/06/2012	AJEDREZ	28.3	1.30	1.06	1.36	57
18	NOCUA VEGA DUVAN ANDRES	10	15/07/2011	AJEDREZ	43.9	1.39	1.14	1.43	76
19	PEREZ FUENMAYOR LUIS JOSINIEL ABRAHAM	10	5/02/2011	AJEDREZ	34	1.46	1.18	1.48	62
20	PEREZ LOZANO KEIMY ALEJANDRA	11	3/07/2010	AJEDREZ	32.9	1.43	1.18	1.40	61

MUNICIPIO EVALUADO: TAUSA
FORMADOR: MANUEL ALBERTO LEON ROJAS

HUAWEI P30 lite
TRIPLE CAMERA



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

NIVEL: DISCIPLINA:

	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	PINZON FORERO ANDRES ESTIVEN	10	20/10/2011	AJEDREZ	45.4	1.46	1.19	145	78
2	ROBAYO FORERO KAROL ZHARICK	8	8/03/2013	AJEDREZ	25.4	1.27	1.03	1.28	59
3	RODRIGUEZ FLOREZ CHAIRA	10	31/01/2012	AJEDREZ	43.3	1.50	1.24	151	63
4	RODRIGUEZ PIRACHICAN ANDRES FABIAN	9	13/11/2012	AJEDREZ	33.7	1.39	1.15	142	61
5	SALAZAR FORERO LIZETH ROCIO	9	23/08/2012	AJEDREZ	28.2	1.32	1.07	1.34	56
6	SUAREZ CAICEDO ANGY MELISA	11	30/11/2011	AJEDREZ	66,3	140	110	140	55
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: Tausa
FORMADOR: Manuel Leon

HUAWEI P30 lite
TRIPLE CAMERA



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

NIVEL: DISCIPLINA:

	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	ROMERO MILTON FERNEY	8 AÑOS	20/09/2013	AJEDREZ	38.1	147	113	143	60
2	GOMEZ DANNA ISABELLA	9 AÑOS		AJEDREZ	39.2	1,44	1,14	1,45	61
3	NES RODRIGUEZ SAMUEL JHOSUA	9 AÑOS	1/11/2012	AJEDREZ	35	138	104	134	58
4	NEGAS MONTERO EILEEN GINETH	8 AÑOS	23/12/2013	AJEDREZ	44,7	1,37	1,10	1,32	75
5	VIVAS HERNANDEZ YHOAN SEBASTIAN	8 AÑOS	8/12/2013	AJEDREZ	30,6	1,32	1,08	1,28	60
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									

MUNICIPIO EVALUADO: Tocaima
FORMADOR: Manuel León



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

NIVEL: DISCIPLINA:

	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	ALARCON SANCHEZ CRISTIAN CAMILO	12	30/08/2010	AJEDREZ	32	1.36	1.10	1.39	62
2	BARRERA GOMEZ PAOLA KATERIN	11	20/03/2011	AJEDREZ	42.1	1.43	1.17	1.42	69
3	BELLO RODRIGUEZ KAREN YULIANA	11	18/06/2011	AJEDREZ	58.9	1.56	1.23	1.57	75
4	BONILLA PINZON JAZMIN DANIELA	10	17/11/2011	AJEDREZ	29.3	1.42	1.16	1.43	59
5	CABEZA MORENO DESIERSON JESUS	13	1/07/2008	AJEDREZ	35.2	1.44	1.16	1.42	62
6	CARRILLO GOMEZ DEUY SANTIAGO	10	12/04/2012	AJEDREZ	29.3	1.36	1.11	1.35	58
7	CARRILLO NIÑO LUIS ENRIQUE	10	6/08/2011	AJEDREZ	30.4	1.39	1.13	1.42	59
8	ESPIROSA HERNANDEZ JOHAN SANTIAGO	12	18/11/2010	AJEDREZ	35	1.46	1.15	1.40	61
9	FORERO ISAGUEN ARLES ALDEMAR	11	28/06/2011	AJEDREZ	28.7	1.38	1.11	1.34	55
10	GOMEZ MARTINEZ MIGUEL ALEJANDRO	10	14/11/2011	AJEDREZ	33.3	1.41	1.13	1.44	65
11	GONZALEZ QUIROGA BRENDA YARINE	10	10/09/2011	AJEDREZ	41.1	1.37	1.11	1.38	69
12	PEÑA ISAGUEN SERGIO ESTIBEN	10	3/04/2012	AJEDREZ	51.4	1.46	1.15	1.38	70
13	PINZON COY PAULA ANDREA	13	7/11/2011	AJEDREZ	53.2	1.55	1.23	1.55	69
14	PINZON RINCON NICOL MARIANA	10	18/04/2008	AJEDREZ	28.5	1.40	1.10	1.46	60
15	RINCON GOMEZ EDUARD SANTIAGO	11	26/10/2010	AJEDREZ	47.5	1.47	1.20	1.46	65
16	RIVAS GONZALEZ JEFRAN JOSUE	11	28/06/2010	AJEDREZ	31.6	1.37	1.10	1.38	64
17	ROBAYO ROMERO YORMAN STIBEN	10	26/12/2011	AJEDREZ	29.7	1.37	1.10	1.34	57
18	RODRIGUEZ PARADICIAN MANUEL JULIAN	11	23/05/2011	AJEDREZ	38.5	1.47	1.23	1.53	64
19	SILVA ROMERO ANDRES FELIPE	10	12/11/2011	AJEDREZ	36.7	1.50	1.16	1.49	61
20									

MUNICIPIO EVALUADO: TAUSA
FORMADOR: MANUEL ALBERTO LEON ROJAS


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIVO
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES
NIVEL:
DISCIPLINA:
NOMBRES Y APELLIDOS
EDAD
FECHA DE NACIMIENTO
DEPORTE
MUNICIPIO EVALUADO:
TAUSA
FORMADOR:
MANUEL ALBERTO LEON ROJAS
HUAWEI P20 lite
TRIPLE CAMERA


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
NOMBRES Y APELLIDOS
DEPORTE
MUNICIPIO EVALUADO:
FORMADOR:


GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO
NOMBRES Y APELLIDOS
DEPORTE
MUNICIPIO EVALUADO:
TAUSA
FORMADOR :
MANUEL ALBERTO LEON ROJAS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
SEGUNDO SEMESTRE

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 10 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO)		SALTO LARGO SIN IMPULSO		SALTO VERTICAL		SHUTTER RUN 4X10	ABDOMEN DE GANSO	
	NOMBRES Y APELLIDOS		1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO
1		ATLETISMO	6.04	5.8	28	48	16		11,11	50	50
2		ATLETISMO	5,49	1.10	100	27	30		.13, 49	38	40
3		ATLETISMO	5,26	80	21	49	17		11, 54	22	27
4		ATLETISMO	5,98	92	29	23	35		11, 55	44	40
5		ATLETISMO	6,07	90	27	18	17		.13 35	25	23
6		ATLETISMO	5,65	100	114	19	18		16,7	30	35
7		ATLETISMO	5,51	95	88	15	13		13 91	22	22
8		ATLETISMO	5,29	1.07	1.15	19	19		15	30	32
9		ATLETISMO	5,20	1.05	106	16	18		.13. 21	27	29
10		ATLETISMO	5,85	1.03	1.15	35	32		13 93	30	30
11		ATLETISMO	5,56	79	99	33	34		15 95	25	27
12		ATLETISMO	5,47	1.06	125	33	32		12 3	38	40
13		ATLETISMO	5,86	100	1.15	34	36		.14 25	45	43
14		ATLETISMO	6,16	1.04	1.14	31	29		15, 16	34	40
15		ATLETISMO	4,97	1.02	1.13	32	28		13 25	21	20
16		ATLETISMO	6,04	66	59	31	33		.15 43	27	32
17		ATLETISMO	4,20	90	91	31	29		12. 54	22	23
18		ATLETISMO	4,49	97	64	32	28		12. 69	34	40
19		ATLETISMO	4,04	58	68	31	33		12. 75	40	45
20		ATLETISMO	4,63	93	90	25	26		14, 15	50	45
MUNICIPIO EVALUADO:			TAUSA								
FORMADOR :			MANUEL ALBERTO LEON ROJAS								

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
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

	NOMBRES Y APELLIDOS	DEPORTE								
			1 INTENTO	2 INTENTO	1 INTENTO	2 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO	
1		ATLETISMO	4,86	5,12	1,05	22	20	11,96	20	23
2		ATLETISMO	4,49	95	98	24	26	13,96	27	24
3		ATLETISMO	4,72	92	95	19	20	15,62	24	20
4		ATLETISMO	4,14	92	95	20	26	11,61	40	45
5		ATLETISMO	4,97	96	110	27	28	13,99	20	30
6		ATLETISMO	5,67	110	123	20	21	14,65	35	40
7		ATLETISMO	5,33	93	96	22	23	15,78	40	40
8		ATLETISMO	4,30	1,08	1,37	25	22	11,85	50	50
9		ATLETISMO	6,41	114	127	29	27	13,49	20	25
10		ATLETISMO	4,55	125	135	29	32	12,44	30	28
11		ATLETISMO	4,49	120	127	31	28	11,75	25	27
12		ATLETISMO	4,74	109	116	26	29	14,16	32	28
13		ATLETISMO	4,61	1,50	1,57	1,98	1,86	12,42	23	24
14		ATLETISMO	5,08	1,11	1,17	34	36	12,7	22	19
15		ATLETISMO	4,95	119	120	27	26	14,9	23	20
16		ATLETISMO	5,13	121	135	28	23	12,33	40	25
17		ATLETISMO	4,35	110	122	28	26	12,61	28	30
18		ATLETISMO	4,15	1,23	1,46	22	20	12,44	30	23
19		ATLETISMO	5,00	112	120	24	22	13,76	25	20
20										
MUNICIPIO EVALUADO:			TAUSA							
FORMADOR :			MANUEL ALBERTO LEON ROJAS							

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*