ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA TEST DEPORTIVOS PROVINCIA SABAN OCCIDENTE 2022

Introducción

Las escuelas de formación deportiva, son programas de carácter formativo integral y holístico, donde los niños, niñas y adolescentes pueden participar de las diferentes disciplinas deportivas ofertadas por el Instituto Departamental para a Recreación y el Deporte de Cundinamarca, en los diferentes grupos de, Iniciación (6 a 8 años) fundamentación (9 a 12 años) y perfeccionamiento (13 a 17 años), afianzando una cultura del movimiento atar vez de la práctica deportiva. Son espacios deportivos que buscan potenciar el desarrollo físico, mental e impulsar en la comunidad educativa un proyecto de vida, motivando al uso adecuado del tiempo libre y la práctica de Estilos y hábitos de vida saludable que contribuyan al desarrollo integral.

Son procesos Extracurriculares donde refuerza por medio de valores la responsabilidad, el respeto, la tolerancia disciplina, puntualidad y compromiso de las niñas, niños y adolescentes frente a la práctica del deporte para una sana convivencia.

Por medio de la práctica deportiva se realiza un proceso de evaluación en la realización de los test deportivos para realizar un proceso de evaluación y seguimiento en busca de mejorar las habilidades físicas básicas, coordinativas, motrices de cada uno de los participantes de las escuelas de formación de Departamento de Cundinamarca.

Antecedentes

En agosto de 1991 el Instituto Colombiano de la Juventud y el Deporte "COLDEPORTES" creó las Escuelas de Formación Deportiva (Resolución 001909 de 1991) como un "proyecto educativo curricular para la orientación y la enseñanza del deporte", dirigido a niños y jóvenes de 6 a 17 años, como un instrumento para la prevención de la delincuencia y la drogadicción.

Luego, en 1995, se promulgó la Ley 181 o Ley del Deporte, que, en su artículo 16, moldea el Deporte Formativo en el país, definiéndolo como "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".

Dos décadas después, en 2015, en Agenda 2030, los 193 estados miembros de Naciones Unidas reconocieron el deporte como un facilitador del desarrollo sostenible que, por su promoción a la tolerancia y el respeto, contribuye a la paz y además aporta a combatir la inequidad y a aumentar el empoderamiento de las mujeres, los jóvenes, las personas y las comunidades, así como a alcanzar los objetivos de educación, salud e inclusión social.

Finalmente, en 2019, el Ministerio del Deporte creó las Escuelas Deportivas para todos como un programa formativo extraescolar, que Implementa procesos de enseñanza deportiva desarrollando habilidades motrices, cognitivas y rítmicas, mediante una metodología basada en procesos de formación integral y que promueve la cultura de la práctica deportiva bajo conceptos de salud, recreación y rendimiento.

Justificación

En el programa de deporte formativo de INDEPORTES CUNDINAMARCA, tenemos un cronograma en el cual debemos aplicar test deportivos y tomar medidas antropométricas a los tres niveles que manejamos en cada una de las escuelas de cada uno de los municipios de sabana occidente, que son iniciación de 6 a 8 años, fundamentación de 9 a 12 años y perfeccionamiento de 13 a 17 años, en cada nivel varían los test dependiendo las edades ya que para algunas edades es más específico aplicar algunos test, estas evaluaciones se toman con el fin de medir las capacidades y habilidades de cada uno de nuestros deportistas dejando por escrito los resultados de nuestros alumnos y haciendo una evaluación deportiva general con los resultados de estos.

Así mismo tendremos un referente conocer y saber las falencias que lleguen a presentar nuestros alumnos y planear nuestras clases diarias, basándonos en estos resultados para así mejorar capacidades y rendimiento de nuestros deportistas.

También podemos comparar con los resultados de los test aplicados en el mes de mayo del presente año y seguir mejorando con estrategias metodológicas ayudando a un cambio para la vida de cada uno de los seres que estamos ayudando a formas.

Planteamiento del problema

En Cundinamarca a lo largo de la historia colombiana se han forjado grandes deportistas, ganadores de competencias naciones e internacionales, en varios deportes, todo gracias a la fortuna de elegir una disciplina que pudo explotar las capacidades físicas y coordinativas de los deportistas; sin embargo, por otro lado, por falta de atención frente a los posibles talentos se pudieron perder grandes referentes deportivos, esto no solo por la falta de apoyo económico sino por el desconocimiento de los formadores en cuanto al desarrollo de evaluaciones o test deportivos que evalúen no solo componentes físicos y coordinativos sino componentes corporales. Teniendo en cuenta que la evaluación de cada uno de los deportistas nos brinda información sobre las capacidades propias de cada individuo y su proceso.

Al no ser evaluados los deportistas de manera oportuna y correcta, no se puede empezar un seguimiento específico para explotar al máximo las capacidades individuales dándole la oportunidad al deportista de sobre salir en disciplinas específicas, ya que sin tener una base de datos estadísticos, no se logra saber con exactitud las cualidades que puede llegar a presentar un niño en la etapa formativa, de igual manera también se puede cometer un error al pensar que el niño/niña cuenta con la capacidad suficiente para lograr reconocimientos deportivos solamente con lo observado. El propósito es recoger información acerca del estado de la niños, niñas y adolescentes para identificar en que nivel se encuentra, utilizando los test deportivos en los entrenamientos nos permitirán calificar, certificar y orientar, como para mejorar el proceso, motiva, corregir, informar y retroalimentar

. Lo anteriormente mencionado hizo que la Indeportes Cundinamarca tomara decisiones que benefician los procesos individuales de los niños y mejora la proyección deportiva de cada uno, en los ámbitos sociales, físicos y coordinativos.

Objetivos

OBJETIVO GENERAL:

- Aplicar las pruebas antropométricas y los test físicos a los deportistas de las escuelas de formación de Indeportes Cundinamarca para poder analizar y evaluar su rendimiento deportivo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS:

- Tomar los datos antropométricos de cada deportista (peso, estatura de pie, estatura sentada, envergadura y perímetro de la cintura) para su respectivo análisis.
- Desarrollar los test físicos siguiendo correctamente cada uno de los protocolos para obtener datos confiables.
- Realizar las pruebas y los test según la categoría y la edad de cada deportista.

Marco teórico

Las Escuelas Deportivas por ser un programa institucional de nivel Nacional y Departamental, cuentan con suficiente respaldo legal, que garantiza su ejecución en cada uno de los municipios del Departamento, como alternativa para mejorar la calidad de vida en la población y desarrolla la base y la reserva deportiva de Cundinamarca a mediano y largo plazo. Este marco legal es el siguiente:

- Constitución Política de 1991
- Ley 181 del 95 o Ley del Deporte
- Ley 115 del 94 o Ley General de Educación
- Decreto 2845 de 1984
- Decreto 2225 de 1985

- Acuerdo 058 de 1991
- Resolución 001909 de 1991
- Resolución Nº 043 de marzo 15 de 2010
- Resolución Nº 026 de febrero 17 de 2011
- Plan decenal del Deporte, la Recreación, la actividad Física y la Educación Física 2009 - 2019.

Las Escuelas Deportivas es un programa educativo extracurricular que contribuye a la formación integral del niño y el joven Cundinamarqués, utilizando como medio el gusto por el juego, para llevarle a la iniciación en la práctica deportiva, con el propósito de orientar y promover futuros ciudadanos con buena calidad de vida y con una condición física y técnica, que nos permitan alcanzar óptimos niveles de competencia. Las Escuelas Deportivas podrán ser creadas por personas naturales y/o jurídicas que previamente hayan cumplido los requisitos establecidos en la Resolución Departamental, para obtener el Aval Deportivo.

El Plan Decenal del Deporte menciona que: quienes cumplan estándares de infraestructura, cuenten con un mínimo de organización, con un programa de Mínimo Vital y atiendan los lineamientos de la política, serán certificados y podrán beneficiarse de los recursos previstos para el sector. En esta actividad se deben involucrar los entes deportivos departamentales por cuanto a través de ellos se promoverá y evaluará la Certificación Municipal.

Los servicios que prestan los Entes Deportivos Municipales, se deben articular con el Sistema Deportivo Departamental de modo que sus acciones estén orientadas al logro de los objetivos y metas del Departamento, que a su vez se inscribe en los objetivos y Metas del plan decenal el presente sector.

La certificación de que trata la legislación vigente y el plan decenal del deporte se enmarca en principios rectores del deporte formativo a saber:

Aumentar la cobertura de la oferta de servicios mediante una política de promoción y fomento.

Desarrollar una política de excepción para proteger y estimular a los talentos deportivos desde edades tempranas y articular esos esfuerzos con el sistema del deporte asociado del país.

Realización de test deportivos que permitan evaluar el proceso de rendimiento de cada uno de los niños en la participación de las escuelas de formación deportiva.

Diseño metodológico

En este diseño metodológico de análisis descriptivo cuantitativo buscamos evaluar cómo se encuentran nuestros deportistas en la sabana de occidente comprendido entre los municipios de Facatativá, Subachoque, El rosal, Bojacá, Funza, Mosquera, Madrid y Zipacón. Se realizó la recolección de datos de acuerdo con las capacitaciones realizadas en la casa del deportista con los gestores de la provincia y los líderes de cada provincia que conforma el departamento de Cundinamarca, los test físicos se realizaron con unos formatos específicos de Indeportes para garantizar el 100% de eficacia y orden donde encontramos las siguiente pruebas: Antropométricas: peso corporal, estatura de pie, estatura sentado, envergadura y perímetro de cintura para los niveles de iniciación, fundamentación y perfeccionamiento, hasta los 8 años encontramos las siguientes pruebas: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; luego encontramos las pruebas de 9 a 10 años que son las mismas pero en diferente formato: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10 y agarre de bastón; avanzando en los niveles encontramos las pruebas entre las edades de 11 a 13 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 300 metros planos; finalmente encontramos las

pruebas para las edades de los 14 a 17 años que son: 20 metros lisos, salto largo sin impulso, salto vertical, shuttle run 4x10, agarre de bastón y 20 metros “course navette”.

Estas pruebas se realizaron en el segundo semestre del año, específicamente la primera y mitad de la segunda semana del mes de octubre del 01 al 13 en los horarios establecidos por cada docente con el fin de poder consolidar todo sobre los tiempos específicos cumpliendo con el orden dado por Indeportes Cundinamarca del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres, del 19 al 22 de octubre consolidación por provincia a cargo del gestor, del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores. Cada formador realizó la aplicación de los test físicos, utilizando diferentes herramientas entre ellos, tablas, baremos, sonidos auditivos, cronómetros, silbatos, demarcaciones, decámetro, cinta métrica, metro, tizas, entre otros elementos que permitieron la medición de datos y la óptima ejecución para ver la evolución de los deportistas a raíz del proceso de formación durante el año 2022.

Cronograma de actividades

Llevando la línea de tiempo en la ejecución de lo planificado, se finalizó con la primera fase **CAPACITACIÓN**; 19 de septiembre – de coordinadores a gestores provinciales y formadores asignados, Del 21 al 30 septiembre – de gestores provinciales y formadores asignados a formadores de la provincia) y de la segunda fase la **APLICACIÓN DE LOS TEST FÍSICOS**; Del 1 al 13 de octubre – Aplicación de las pruebas a los beneficiarios del programa deporte formativo.

Nos encontramos en la tercera fase la cual implica la **CONSOLIDACIÓN DE INFORMACIÓN**; Del 14 al 18 de octubre consolidación por municipio a cargo de formadores lideres, Del 19 al 22 de octubre consolidación por

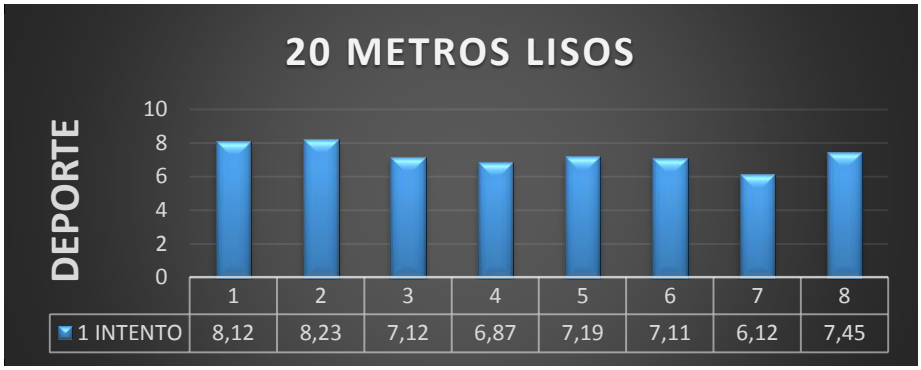
provincia a cargo del gestor, Del 24 al 26 de octubre consolidación por departamento a cargo del Coordinador de Gestores.

TEST INICIACION:
NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

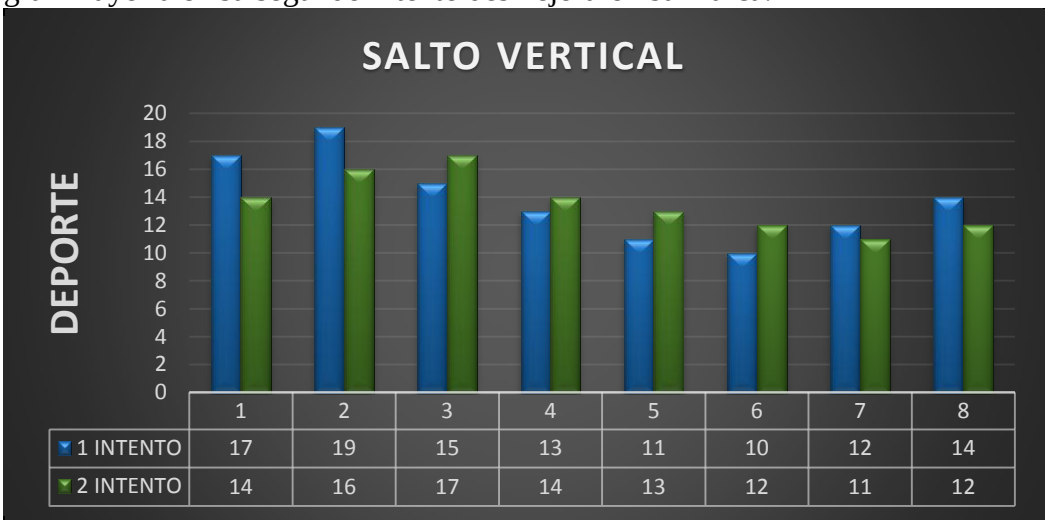
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,93) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (1,93,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO	
1	YULIAN PAEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	8,12	8,12	73	71		73	17	14		17	15,09	15,09	27	26		27
2	SEBASTIAN CASTAÑEDA	7	03/04/2015	FUTSAL	8,23	8,23	76	74		76	19	16		19	14,10	14,10	25	24		25
3	JUAN SOLER	7	03/08/2015	FUTSAL	7,12	7,12	68	65		68	15	17		17	15,20	15,20	34	28		34
4	SARA SALGADO	7	13/09/2015	FUTSAL	6,87	6,87	54	57		57	13	14		14	13,48	13,48	28	31		31
5	ANTONIO HERNANDEZ	7	09/01/2015	FUTSAL	7,19	7,19	43	46		46	11	13		13	14,28	14,28	22	38		38
6	SARA GUERRERO	6	26/02/2014	FUTSAL	7,11	7,11	56	54		56	10	12		12	15,31	15,31	41	30		41
7	YULIETH ROCHA	7	09/06/2015	FUTSAL	6,12	6,12	41	47		47	12	11		12	14,13	14,13	46	32		46
8	KEVIN GONZALEZ	8	23/09/2014	FUTSAL	7,45	7,45	69	68		69	14	12		14	13,17	13,17	32	37		37
MUNICIPIO EVALUADO:					ZIPACÓN															
FORMADOR :					RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS															



En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 6,12 y los 8,23 segundos de velocidad.

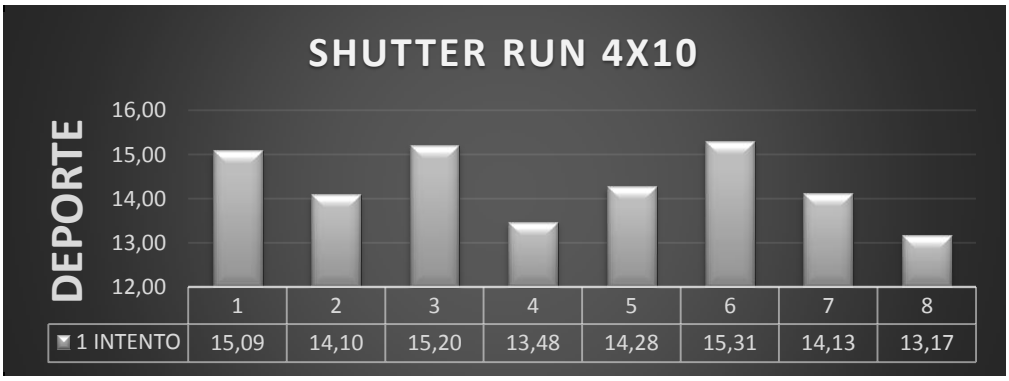


En este test de salto horizontal observamos en la grafica que todos los niños están saltando por encima de los 50 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca.



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

En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 14 cm de salto y que la mitad de los niños mejoraron su salto en el segundo intento.

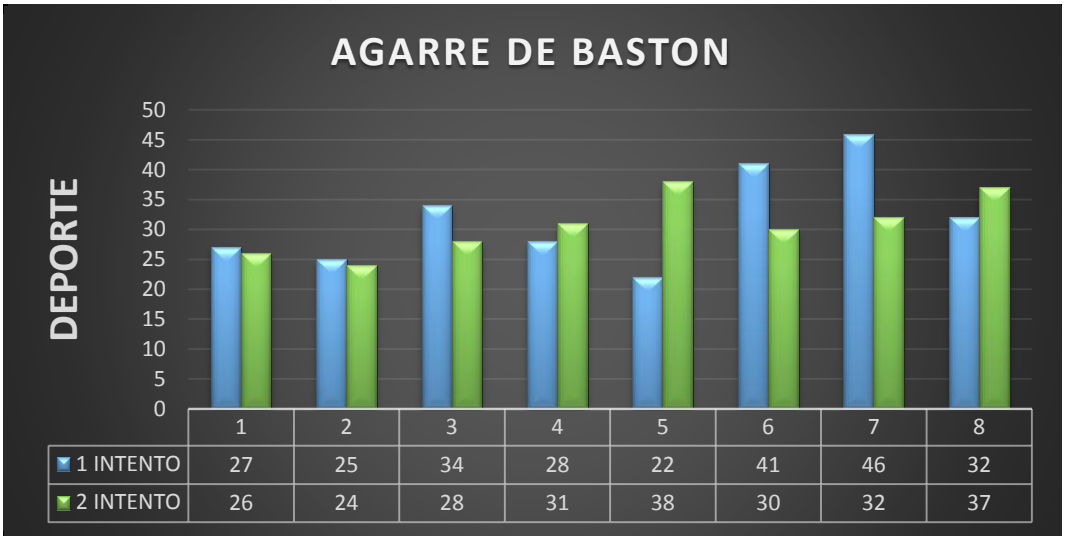


	1	2	3	4	5	6	7	8
1 INTENTO	15,09	14,10	15,20	13,48	14,28	15,31	14,13	13,17

En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados de dos niños fueron mucho mejor que los demás están por debajo de los 14 segundos.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 22 cm y el peor resultado fue 46 cm.

TEST FUNDAMENTACION:

TEST NIÑOS(AS) 9 A 10 AÑOS

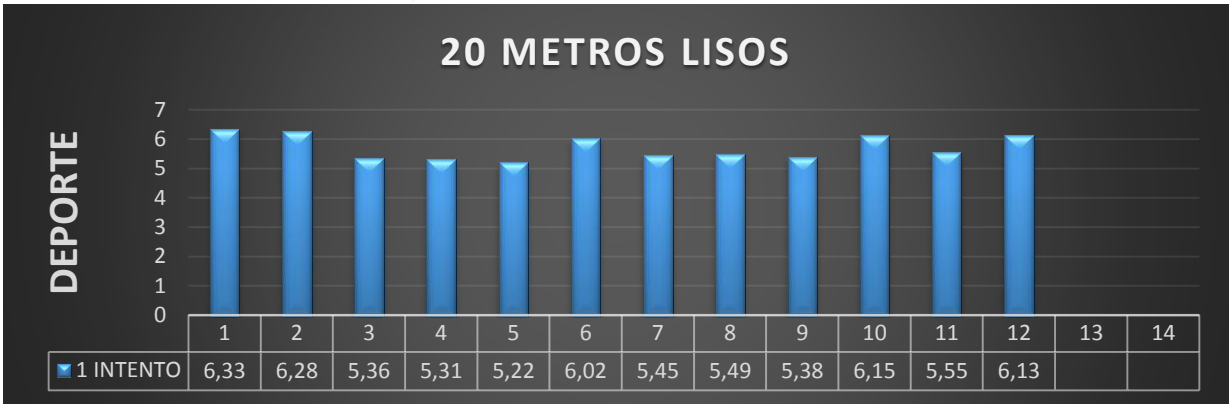
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
SEGUNDO SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

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

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO						1 INTENTO	2 INTENTO		
1	BRAYAN BUITRAGO	10	04/04/2012	FUTSAL	6,33	6,33	90	93		93	20	23		23	17,29	17,29	30	32		32	
2	ANGEL GONZALEZ	10	03/05/2012	FUTSAL	6,28	6,28	81	80		81	19	20		20	16,33	16,33	29	26		29	
3	SERGIO PINZON	10	26/04/2012	FUTSAL	5,36	5,36	88	79		88	16	24		24	16,22	16,22	28	33		33	
4	COROL SANDOVAL	10	12/04/2012	FUTSAL	5,31	5,31	82	76		82	18	27		27	17,06	17,06	32	29		32	
5	NICOL MEDINA	10	09/06/2012	FUTSAL	5,22	5,22	92	97		97	20	21		21	17,22	17,22	31	30		31	
6	SANTIAGO AGUILAR	10	21/06/2012	FUTSAL	6,02	6,02	87	92		92	18	23		23	17	17	29	32		32	
7	CAROLINA SANTOS	10	10/08/2012	FUTSAL	5,45	5,45	79	84		84	17	23		23	18,22	18,22	32	26		32	
8	DIANA CACEDO	10	26/06/2012	FUTSAL	5,49	5,49	82	87		87	22	19		22	18	18	29	31		31	
9	CAROL ESTUPIÑAN	10	13/12/2012	FUTSAL	5,38	5,38	79	82		82	18	24		24	17	17	37	30		37	
10	DAIRON ORDOÑEZ	10	28/09/2012	FUTSAL	6,15	6,15	92	89		92	21	26		26	22,15	22,15	30	26		30	
11	SHARIK HERNANDEZ	10	11/09/2012	FUTSAL	5,55	5,55	82	76		82	20	25		25	17,22	17,22	29	22		29	
12	ALEXANDER GARCIA	10	15/06/2012	FUTSAL	6,13	6,13	89	91		91	25	27		27	17,12	17,12	25	28		28	
MUNICIPIO EVALUADO:					ZIPACON																
FORMADOR :					RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



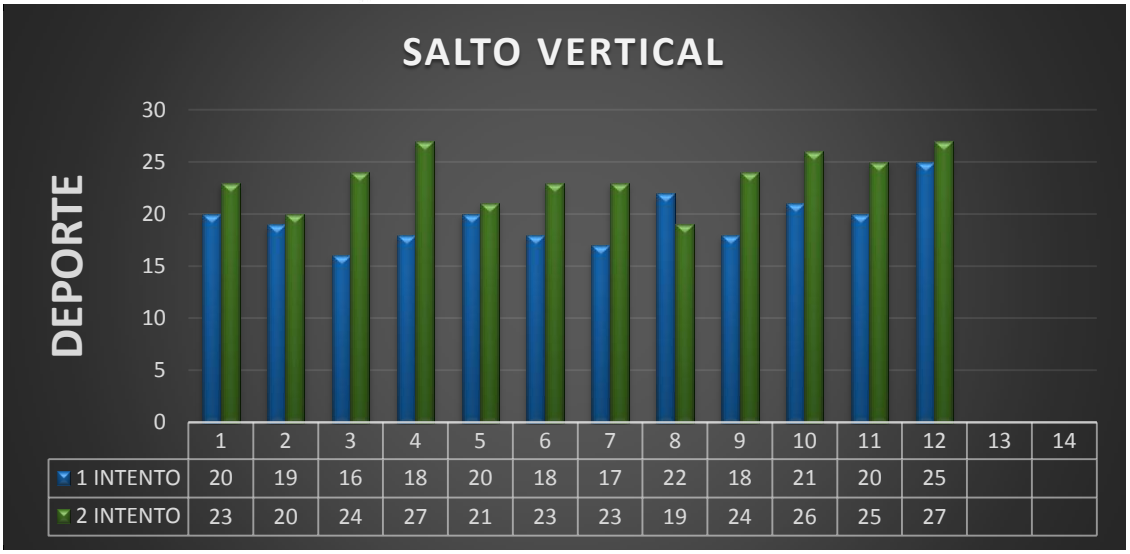
En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 5,38 y los 6,33 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 5,50seg.



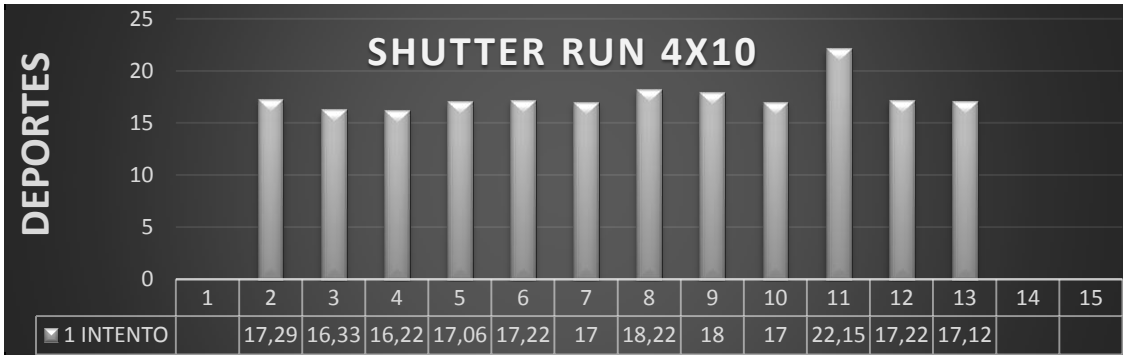
En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 70 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento mejoraron su marca.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

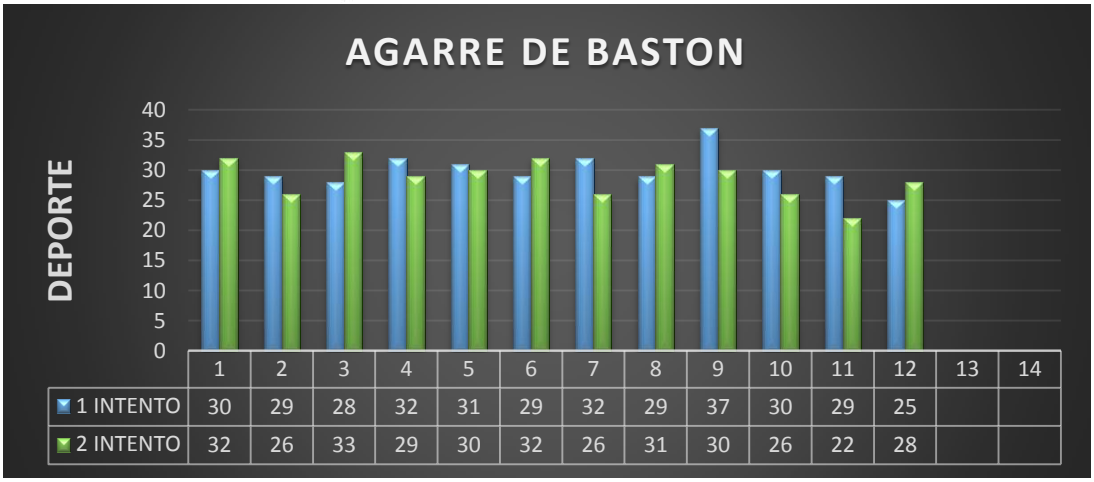
Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 20 cm de salto y que todos los niños mejoraron su salto en el segundo intento.



En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos fueron 16,22 seg y 16,33 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 22,15 seg.



En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 22 cm y el peor resultado fue 37 cm.

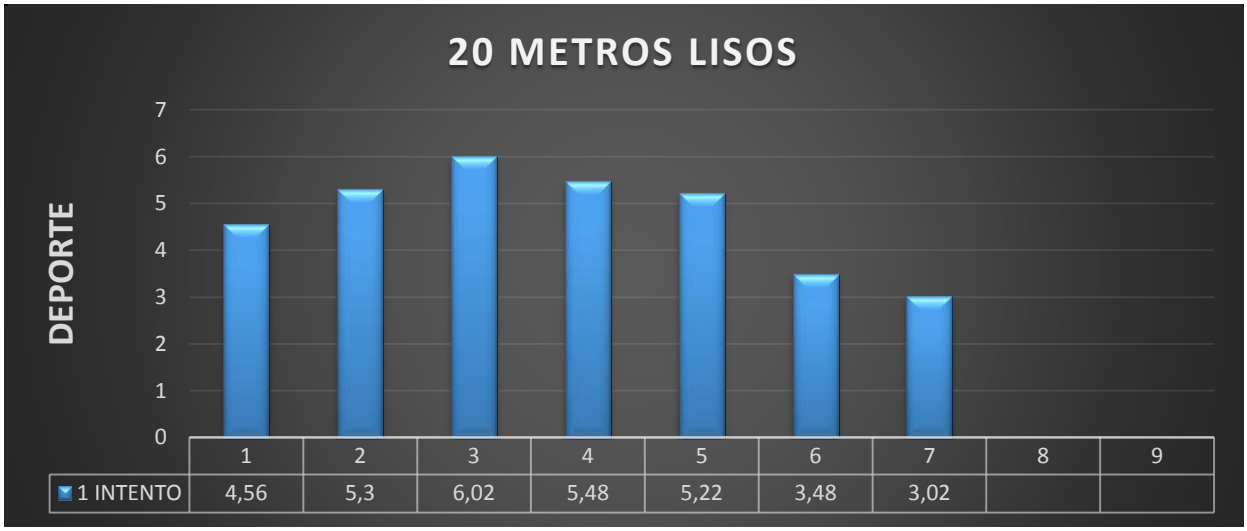
TEST NIÑOS(AS) 11 A 13 AÑOS

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
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	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,0) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (5,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS	300 METROS PLANOS UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO				
1	STIVEN SANCHEZ	11	29/05/2009	FUTSAL	4,56		4,56	79	80		80	30,3	29		30,3	16	16	39	28		39	1,11	1,11
2	KEVIN CACEDO	12	22/07/2010	FUTSAL	5,3		5,3	75	1,22		1,22	30	32		32	20,2	20,2	25	27		27	1,06	1,06
3	WILSON RIOS	12	03/04/2010	FUTSAL	6,02		6,02	76	1,09		1,09	31,6	29,8		31,6	16,38	16,38	36	33		36	1,14	1,14
4	JUAN URREA	12	04/11/2010	FUTSAL	5,48		5,48	80	1,07		1,07	27,8	32,2		32,2	16,22	16,22	32	33		33	1,22	1,22
5	LAURA RAMIREZ	11	12/12/2009	FUTSAL	5,22		5,22	82	1,18		1,18	26	30,9		30,9	15,18	15,18	29	30		30	1,06	1,06
6	FLOR PORTES	13	19/11/2009	FUTSAL	3,48		3,48	1,33	1,48		1,48	30	33,6		33,6	13,02	13,02	22	18		22	1,16	1,16
7	SHARED ALARCON	13	01/03/2009	FUTSAL	3,02		3,02	1,47	1,49		1,49	31	29,8		31	11,59	11,59	19	15		19	1,2	1,2
MUNICIPIO EVALUADO:					ZIPACON																		
FORMADOR :					RAUL ANDRES MARTINEZ CAMPOS																		

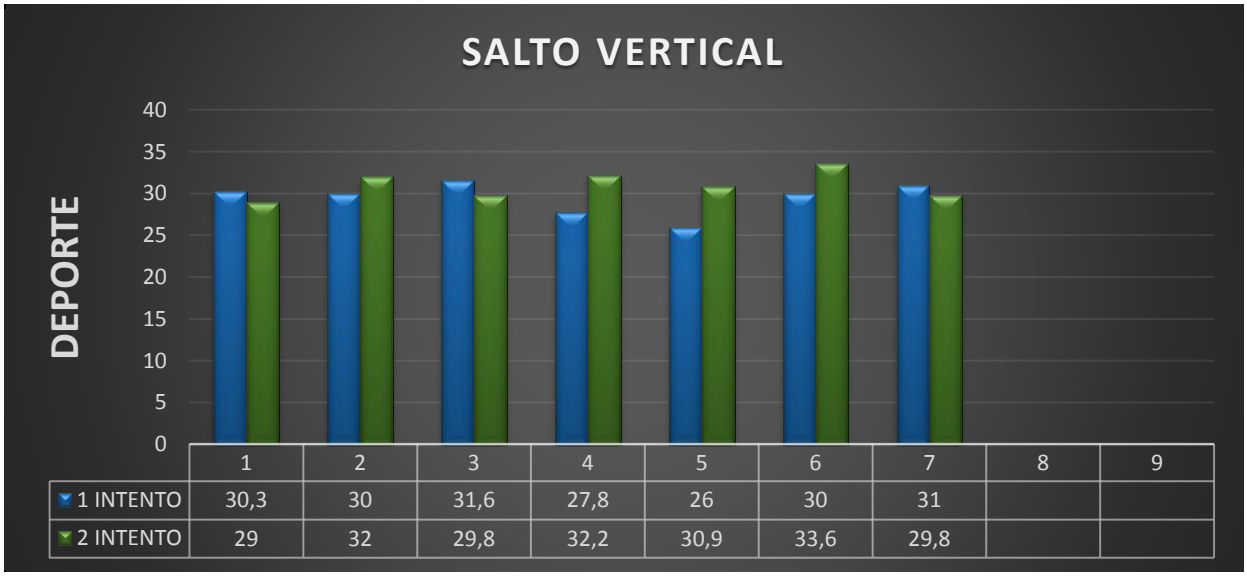
Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



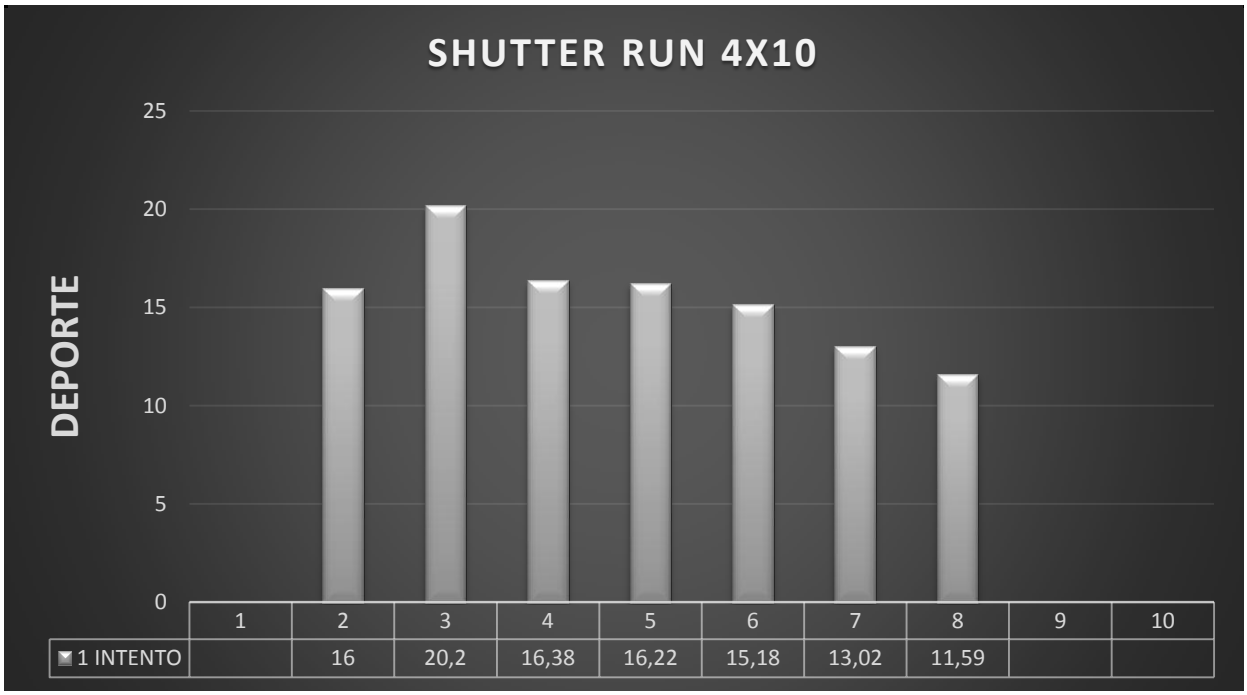
En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 3,02 y los 6,02 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 4,30seg.



En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 70 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca, y también observamos que los dos últimos niños en sus dos intentos los saltos fueron erróneos.



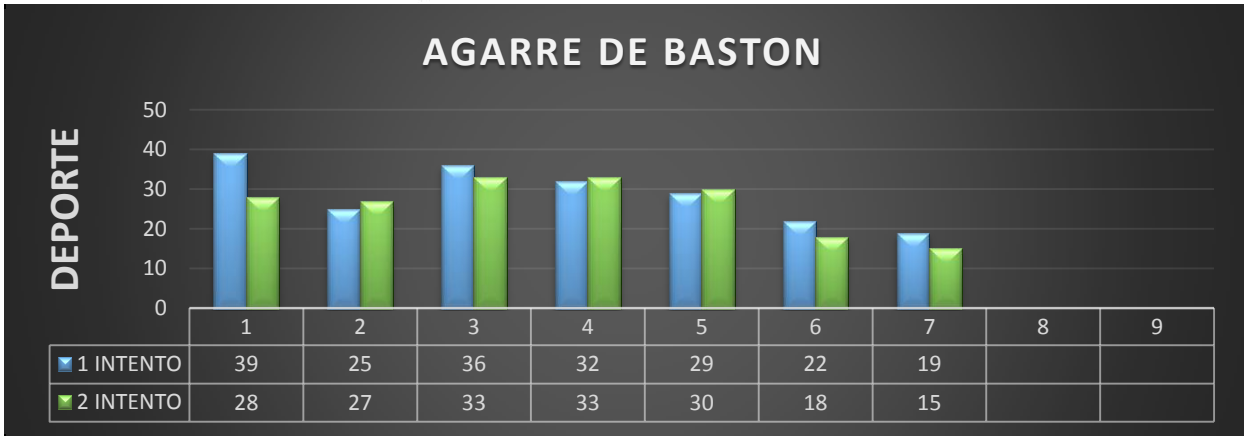
En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 25 cm de salto y que 4 de los 7 niños mejoraron su salto en el segundo intento.



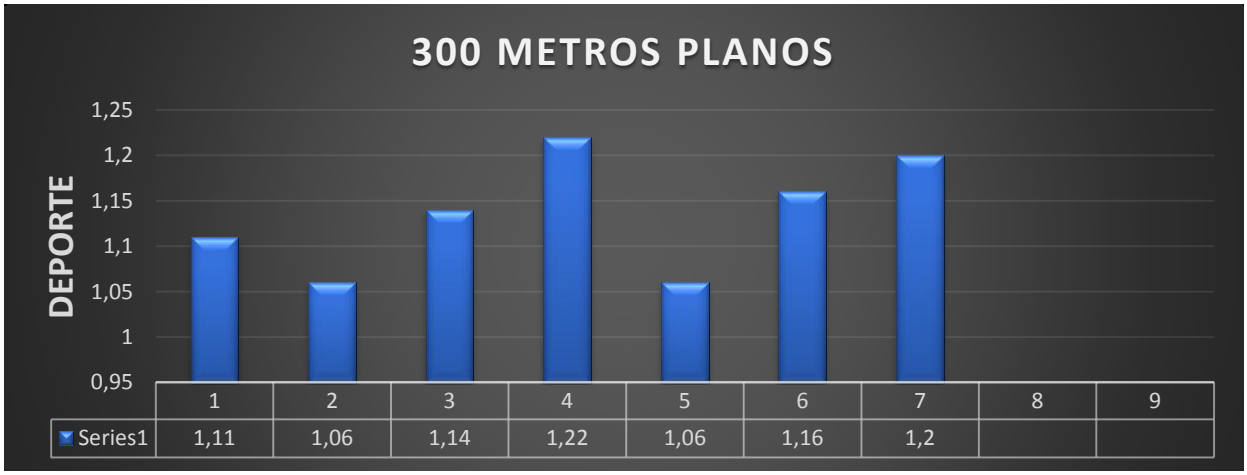
En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos (mejor) fueron 11,59 seg y 13,02 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 20,02 seg.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 15 cm y el peor resultado fue 39 cm.



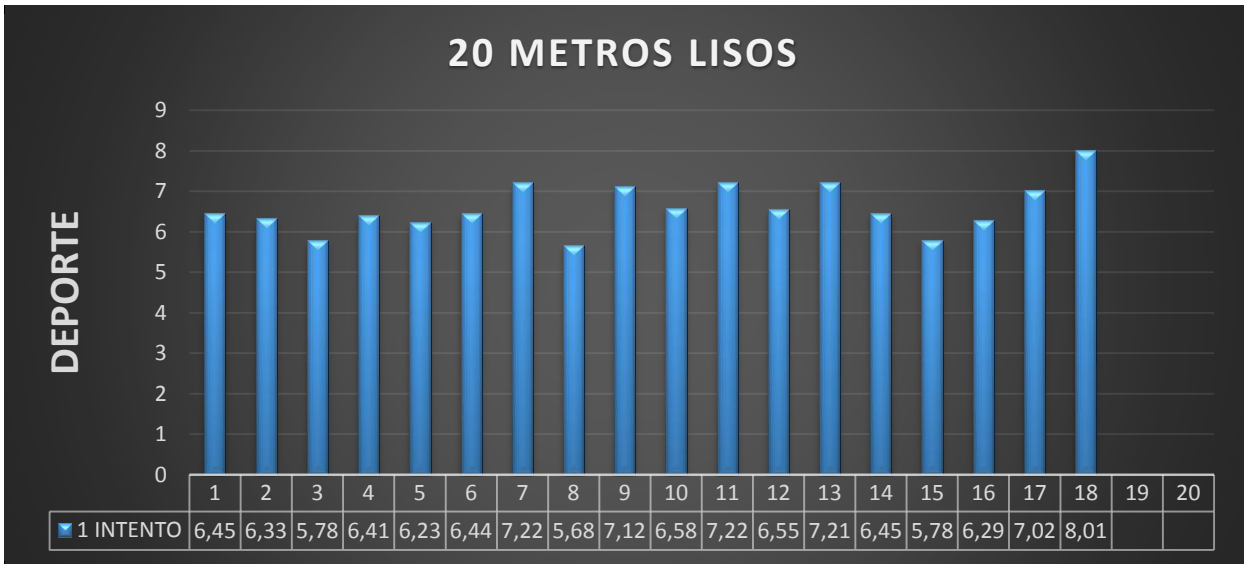
En este test el deportista debe correr 30 metros en velocidad con un solo intento donde la grafica nos muestra que los niños mas rápidos obtuvieron una marca de 1,06 min. Y el que gasto mas tiempo fue 1,22 min.

TEST NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS

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

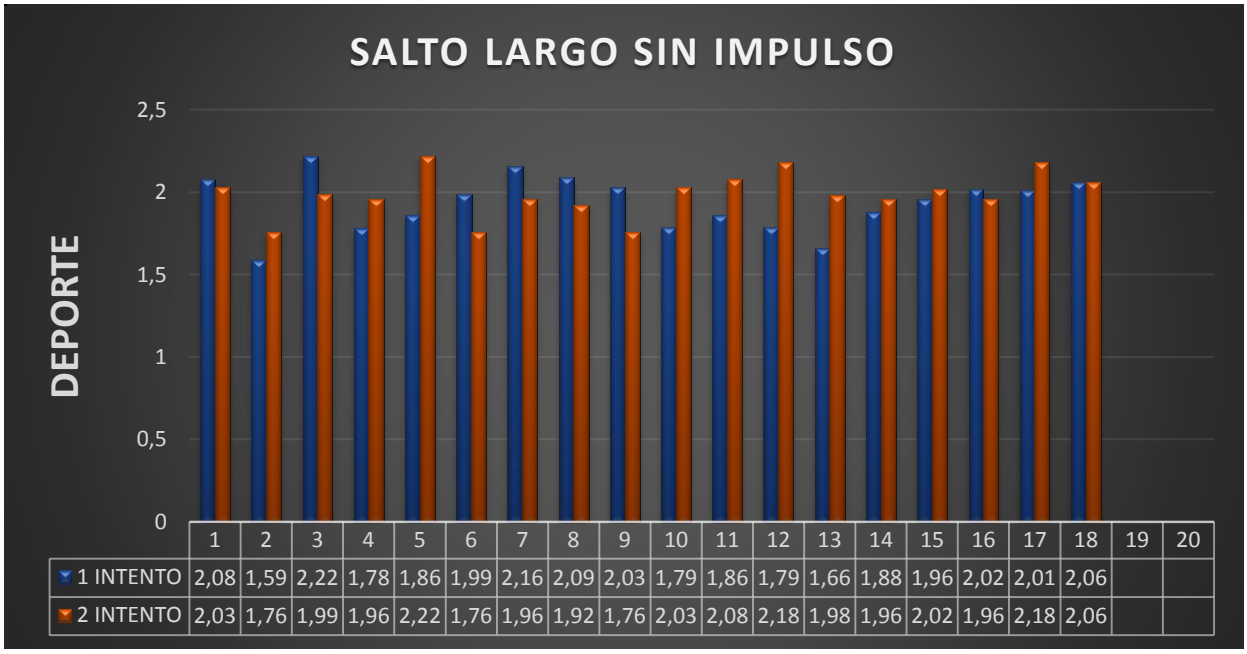
NIVEL: NIÑOS(AS) 14 A 17 AÑOS NOTA :ESCRIBIR TODO MAYUSCULA LETRA ARIAL 11 COLOR NEGRO

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.D.) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (LSI) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (CM.S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	SHUTTER RUN 4X10 UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (S.C) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	AGARRE DE BASTON UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (S) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	RESULTADO ESCRIBIR EL RESULTADO MAS ALTO SEGUN LOS 2 INTENTOS	COURSE NAVETTE 20 MTS NUMERO DE ETAPA LOGRADA	RESULTADO NUMERO DE RECTAS	COURSE NAVETTE 20 METROS DISTANCIA ACUMULADA DE RECTAS UNIDAD DE MEDIDA: NUMERO DE RECTAS X 20	RESULTADO
					1 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO					1 INTENTO	2 INTENTO			ETAPA			
1	STIVEN MARTINEZ	14	09/05/2008	FUTSAL	6,45		6,45	2,08	2,03		2,08	38	36		38	10,51	10,51	20	22		22	4	4	1	480	480
2	SEBASTIAN PULIDO	14	09/05/2008	FUTSAL	6,33		6,33	1,59	1,76		1,76	36	38		39	12,22	12,22	19	20		20	5	3		680	680
3	LUIS VARGAS	14	13/06/2008	FUTSAL	5,78		5,78	2,22	1,99		2,22	29	41		41	11,44	11,44	22	19		22	4	6		680	680
4	JHON DUARTE	14	01/05/2008	FUTSAL	6,41		6,41	1,78	1,96		1,96	42	47		47	12,33	12,33	18	20		20	5	2		660	660
5	CRISTIAN GUIRZON	15	15/08/2007	FUTSAL	6,23		6,23	1,86	2,22		2,22	38	40		40	13,02	13,02	19	19		19	5	3		680	680
6	BRAYAN ORTIZ	16	11/08/2006	FUTSAL	6,44		6,44	1,99	1,76		1,99	36	40		40	11,42	11,42	20	19		20	4	6		680	680
7	JUAN VARGAS	16	12/03/2007	FUTSAL	7,22		7,22	2,16	1,96		2,16	42	39		42	10,22	10,22	16	22		22	4	4		540	540
8	DANIEL RUBIO	15	15/07/2007	FUTSAL	5,68		5,68	2,09	1,92		2,09	39	39		39	11,96	11,96	17	19		19	4	3		520	520
9	MIGUEL KLOJIN	16	04/08/2006	FUTSAL	7,12		7,12	2,03	1,76		2,03	37	41		41	11,44	11,44	20	24		24	5	5		700	700
10	JHONATAN ESCOBAR	15	10/08/2007	FUTSAL	6,58		6,58	1,79	2,03		2,03	42	42		42	12,23	12,23	18	20		20	4	4		660	660
11	CRISTIAN VILLAGRAN	16	19/05/2006	FUTSAL	7,22		7,22	1,86	2,08		2,08	47	44		47	13,06	13,06	17	17		17	4	2		640	640
12	JESUS HERNANDEZ	15	19/03/2007	FUTSAL	6,55		6,55	1,79	2,18		2,18	39	47		47	11,22	11,22	16	16		16	4	3		520	520
13	JUAN NARVAEZ	16	20/01/2006	FUTSAL	7,21		7,21	1,66	1,96		1,96	45	35		45	11,32	11,32	22	21		22	4	4		540	540
14	SHARON CASTAÑEDA	16	22/11/2006	FUTSAL	6,45		6,45	1,86	1,96		1,96	36	30		36	12,01	12,01	21	19		21	4	6		680	680
15	ESTRELLA HERNANDEZ	17	30/12/2005	FUTSAL	5,78		5,78	1,96	2,02		2,02	38	44		44	10,44	10,44	19	18		19	5	3		680	680
16	KEVIN VARGAS	17	09/08/2005	FUTSAL	6,29		6,29	2,02	1,96		2,02	40	39		40	11,39	11,39	19	22		22	4	6		680	680
17	MILLER CASTELLANOS	17	14/05/2005	FUTSAL	7,02		7,02	2,01	2,10		2,10	36	45		45	11,22	11,22	19	20		20	6	2		840	840
18	JUAN DAZA	17	07/09/2005	FUTSAL	8,01		8,01	2,06	2,06		2,06	40	40		40	10,36	10,36	22	19		22	6	4		880	880
	MUNICIPIO EVALUADO :																										
	FORMADOR :																										



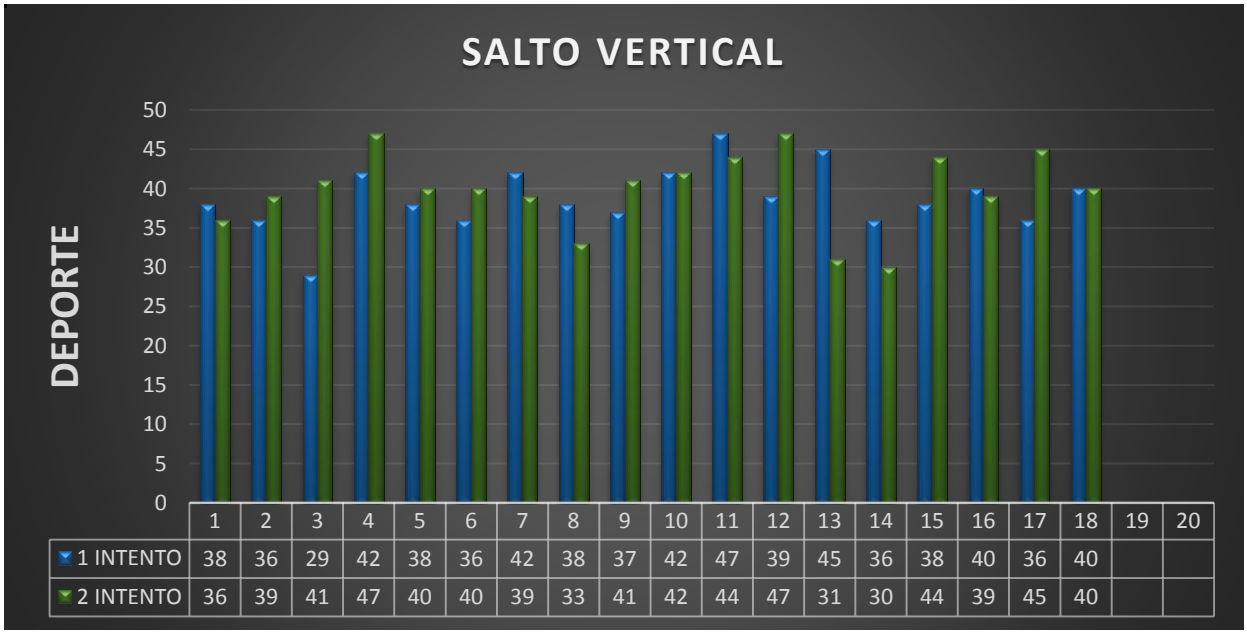
En la realización del test de 20 metros lisos se evidencia que los niños corren esta distancia entre los 5,68 y los 8,01 segundos de velocidad y todos están en una velocidad promedio de 6,23 seg.

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	2,08	1,59	2,22	1,78	1,86	1,99	2,16	2,09	2,03	1,79	1,86	1,79	1,66	1,88	1,96	2,02	2,01	2,06		
2 INTENTO	2,03	1,76	1,99	1,96	2,22	1,76	1,96	1,92	1,76	2,03	2,08	2,18	1,98	1,96	2,02	1,96	2,18	2,06		

En este test de salto horizontal observamos en la gráfica que todos los niños están saltando por encima de los 20 cm y que en su gran mayoría en su segundo intento desmejoraron su marca.

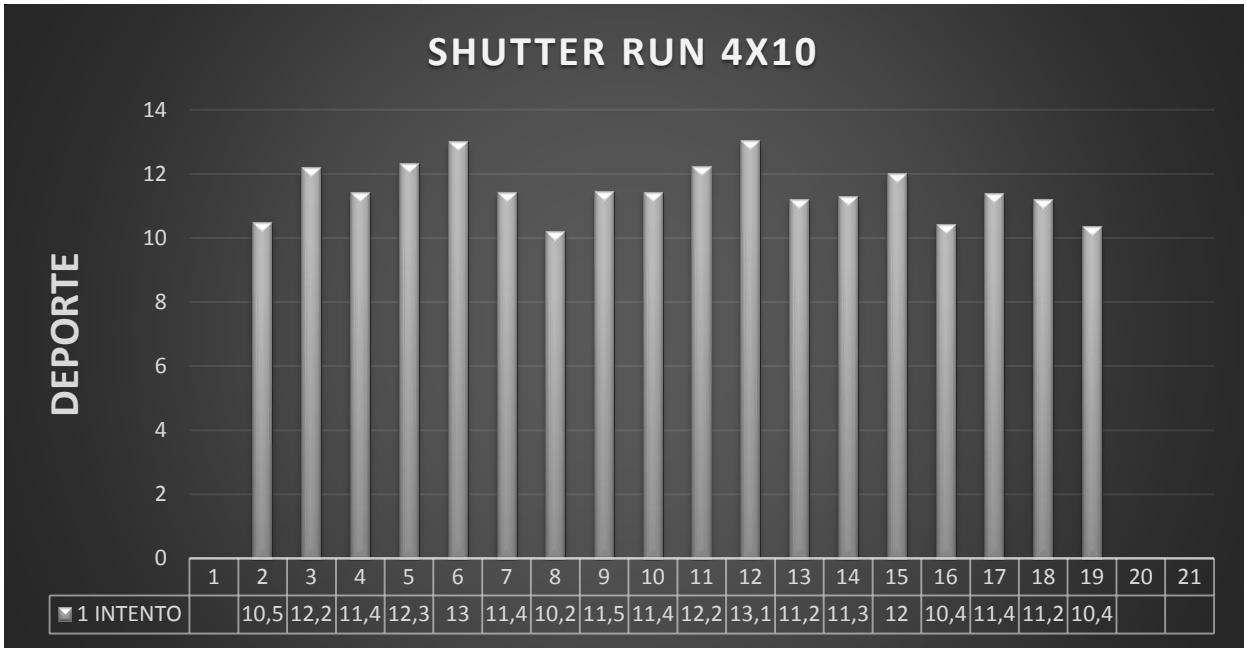


	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
1 INTENTO	38	36	29	42	38	36	42	38	37	42	47	39	45	36	38	40	36	40		
2 INTENTO	36	39	41	47	40	40	39	33	41	42	44	47	31	30	44	39	45	40		

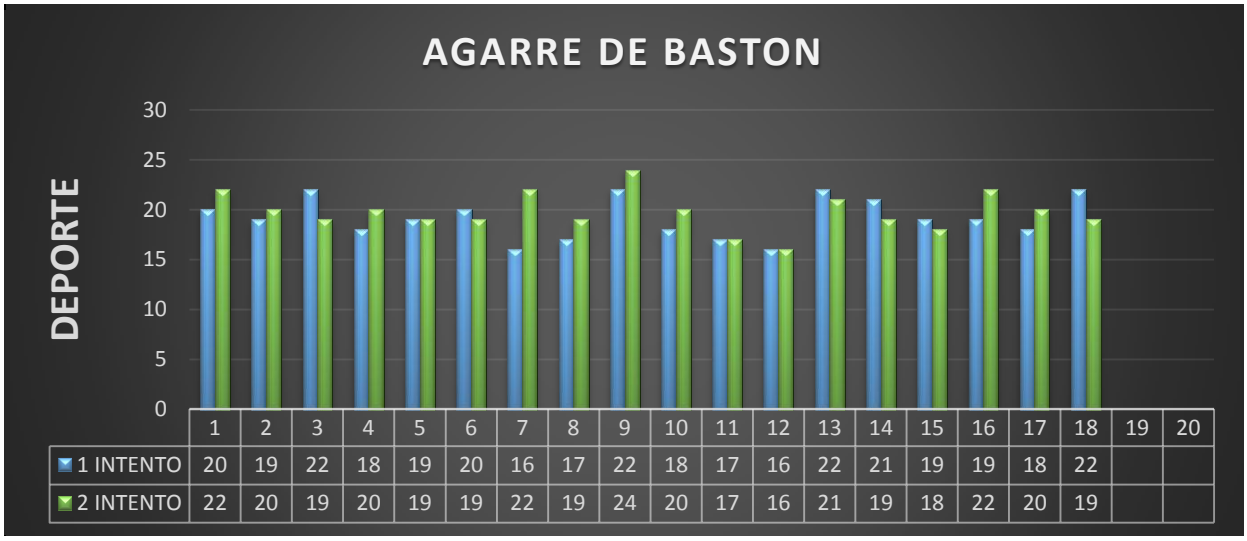
En el salto vertical tomamos dos intentos de salto donde están en el promedio de 35 cm de salto y que el salto más alto registra en 47 cm.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



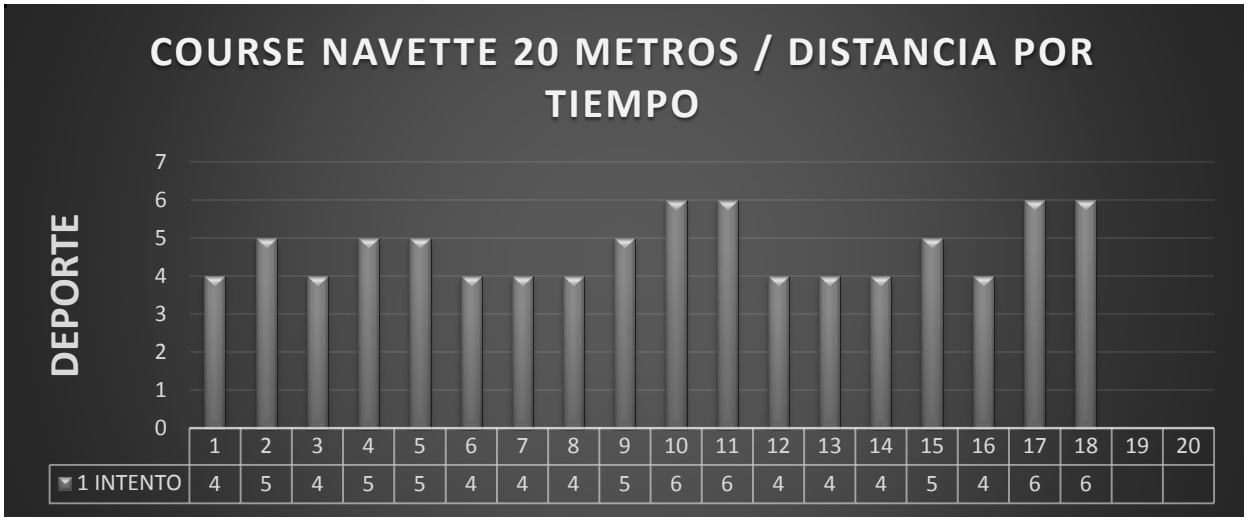
En este test se evaluó la velocidad de cada niño en 4 recorridos de 10 metros donde podemos observar que los resultados más bajos (mejor) fueron 10,02 seg y 10,04 seg y el resultado más alto es decir el peor resultado fue de 13,01 seg.



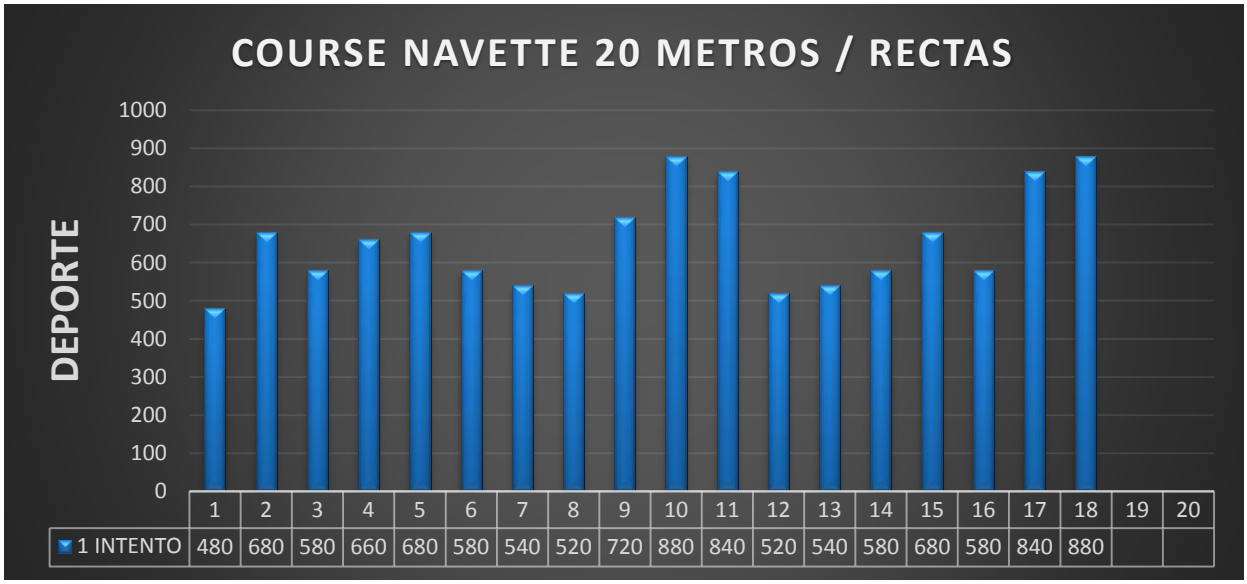
En este test se mide la agilidad de cada niño para el agarre del bastón lo más rápido posible donde lo más rápido que lograron agarrarlo fue en 16 cm y el peor resultado fue 24 cm.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208



En esta grafica del test de navette se observa que 4 de los deportistas llegaron a un nivel máximo de 6 y que el mas bajo tuvo registro de nivel 4.



En esta grafica observamos los metros recorridos por cada deportista en sus rectas de 20 metros donde podemos ver que los que más corrieron en metros fueron los de 880 metros. Y los que menos recorrieron fueron 480 metros.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208

Iniciación



Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208

Fundamentación



Perfeccionamiento



Instituto Departamental para la Recreación y el Deporte de Cundinamarca.
Calle 26 51-53. Torre Beneficencia Piso 5. Código Postal: 111711
Bogotá, D.C. Tel. 7491205 - 7491208