INFORME DE EVIDENCIAS DE APLICACIÓN DE TEST FÍSICOS Y CONDUCTAS DE ENTRADA.

NOMBRE DE FORMADOR:
ARIADNA GICELA MORENO POVEDA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA
INDEPORTES CUNDINAMARCA
COMPONENTE DE DEPORTE FORMATIVO
PROVINCIA DE TEQUENDAMA
MUNICIPIO: CACHIPAY
DEPORTE: TENIS DE MESA
SEPTIEMBRE 2023

Contenido

Introducción 3
1. 4
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años 4
1.1. Test índice de masa corporal 4
1.2. Test de 20 metros lisos 4
1.3. Test de salto largo sin impulso 4
1.4. Salto vertical. 5
1.5. Resultados 5
1.6. Conductas de Entrada: 5
2. 11
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años 6
2.1. Test índice de masa corporal 6
2.2. Test de 20 metros lisos 6
2.3. Test de salto largo sin impulso 6
2.4. Salto vertical. 7
2.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 7
2.6. Resultados 7
2.7. Conductas de Entrada: 7
3. 19
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años 8
3.1 Test índice de masa corporal 8
3.2. Test de 20 metros lisos 8
3.3. Test de salto largo sin impulso 8
3.4. Salto vertical. 9
3.5. Test shuttle run 4 x 10 mt 9
3.6. Resultados 9
2.7. Conductas de Entrada: 9

INTRODUCCION

Se denomina Deporte Escolar a todas aquellas actividades lúdicas, motrices y deportivas, mediante procesos educativos y pedagógicos que fortalecen la formación integral de las niñas, niños, adolescentes y jóvenes en edad escolar, como complemento al desarrollo educativo, que se implementan en jornada extraescolar para satisfacer sus necesidades e intereses promoviendo la cultura de la práctica deportiva y utilización del tiempo libre.

De acuerdo a lo anterior se realizaron unos test físicos y tomas de medidas antropométricas, a los beneficiarios de cada grupo formativo como lo son: iniciación, fundamentación I, fundamentación II de la escuela de formación de tenis de mesa de cachipay esas medidas antropométricas están involucradas: peso corporal, estatura de pie, perímetro de la cintura, estatura sentado, envergadura entre otras las cuales a cada niño se les realizo de manera acorde.
Aparte de ello realizamos unos test físicos que fueron: test de 20 metros lisos, Test de salto largo sin impulso, test de salto vertical, test de shuttle run, 4 x 10 metros,
Posterior a ello después de realizar todas las tomas tanto de medidas antropométricas como la de los test a ejecutar se procede a consolidar la información dada de los test y medidas para darla a conocer.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 6 a 8 años

1.1. Test índice de masa corporal

PESO CORPORAL: Objetivo: medir el tamaño 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.

POSICIÓN: el evaluado se coloca en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida sin 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. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

PERÍMETRO DE 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

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

realizarán 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 tomarán el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.

ESTATURA SENTADA:

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. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

ENVERGADURA:

el evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo mas cerca posible a la pared la envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil siempre el evaluado puede darse vuelta y pasarse con los dos dedos de los pies al frente y el torso con la pared. estirar los brazos a lo largo del cuerpo para lograr la máxima flexibilidad.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

DESCRIPCIÓN DETALLADA DE LA APLICACIÓN DE 6 A 8 AÑOS

Descripción de la aplicación:
Para realizar estas mediciones se tuvo en cuenta el lugar que fue la casa de la cultura el día 20 de septiembre con la escuela de formación de tenis de mesa en las horas establecidas que fueron de 2:30pm a 5:30 pm

Peso corporal:
Para poder pesarlos se solicitó una pesa la cual debía estar calibrada para obtener buenos resultados.

Estatura de pie:
Para esta medición se solicitó un aparato especial con el que se miden normarte los niños para poder medirlos adecuadamente

Perímetro de cintura:
Para estas mediciones se les pido permisos a los deportistas para tocarlos leve mente ya que con el metro debíamos mirar su perímetro de cintura en cm los padres también dieron el consentimiento.

Estatura sentada:
Para la realización de este test utilizamos una silla y el aparato de medición de estatura con la finalidad de ejecutar bien la medición.

Envergadura:
Para la medición esta se utilizó dos metros pegados a la pared y una regla para tener certeza de la medición y la correcta ejecución de esta.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	nicolas cardona	6	7/06/2017	tenis de mesa	21	124	103	110	63
2	santiago ramirez	12	05/16/2011	tenis de mesa	39	143	120	140	74
3	esteban cortez	12	14/08/2010	tenis de mesa	38	145	123	145	71
4	juanjose vargas	10	22/10/2013	tenis de mesa	40	150	102	150	86
5	juan gonzales	10	21/10/2013	tenis de mesa	53	150	102	135	85
6	james poveda	10	4/04/2013	tenis de mesa	34	154	105	157	87
7	alison quintana	15	8/07/2008	tenis de mesa	65	160	140	174	94
8	juandiego garcia	14	16/10/2008	tenis de mesa	55	165	154	189	76
9	santiago gacha	16	15/03/2007	tenis de mesa	65	173	160	176	87
10	luis quintero	14	28/03/2009	tenis de mesa	64	170	161	175	78
11	sergio quintero	16	30/11/2017	tenis de mesa	65	170	161	175	88
12	andrey romero	11	3/08/2012	tenis de mesa	37	140	110	117	63
13	samuel arevalo	13	17/772010	tenis de mesa	40	159	132	162	77
14	eldon camilo vargas	10	14/08/2013	tenis de mesa	36	150	111	140	65
15	emili sofia vargas	10	14/08/3013	tenis de mesa	36	150	111	140	63

Página 1









TEST A DESARROLLAR DE 6 A 8 AÑOS

TEST 20 METROS

Objetivo: medir la velocidad de aceleración
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.

TEST: SALTO LARGO SIN IMPULSO.

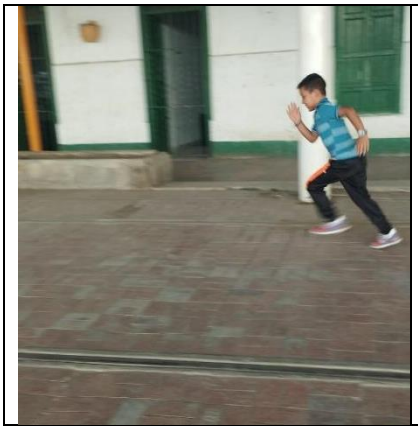
objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior
PROTOCOLO Y METODOLOGÍA DE EVALUACIÓN
Las pruebas de salto horizontal y salto vertical miden la fuerza muscular de la parte inferior del cuerpo. La prueba de salto horizontal comienza de pie con los pies ligeramente separados entre sí y por debajo 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

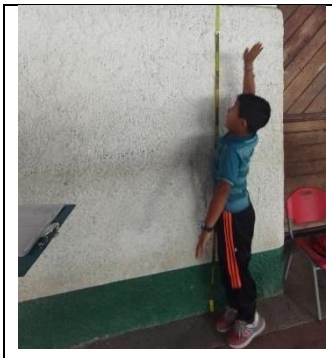
TEST: SALTO VERTICAL SIN IMPULSO.

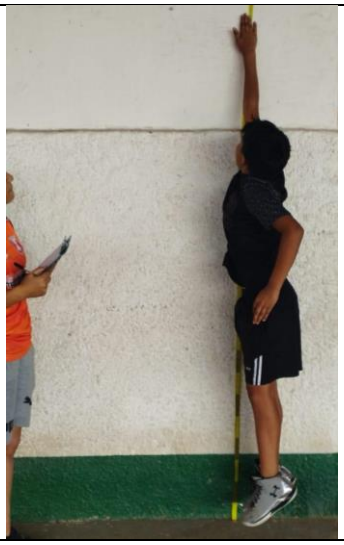
objetivo: medir la fuerza explosiva del tren inferior
protocolo y metodología de evaluación

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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). Se considera el mejor resultado de dos intentos.





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205







GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"

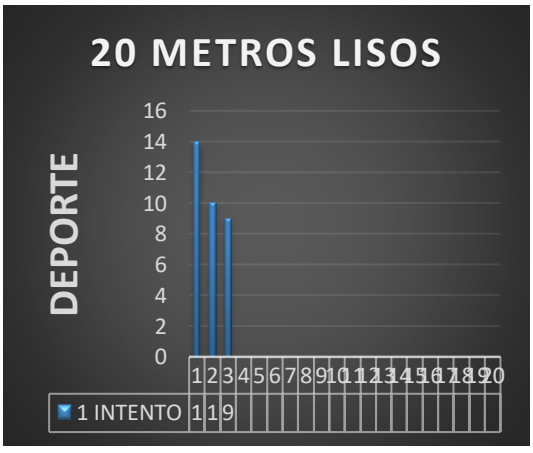
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

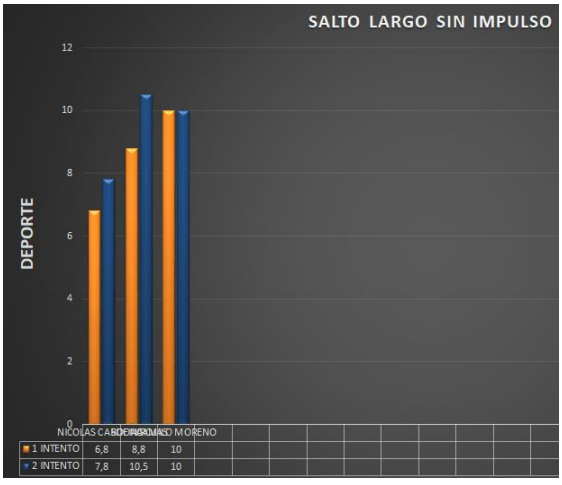
PRIMER SEMESTRE

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

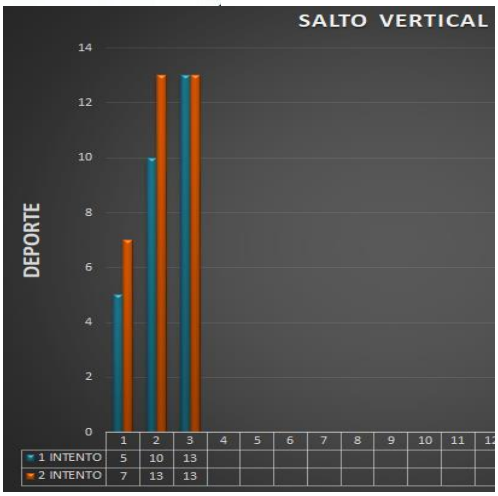
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA <8 AÑOS

	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
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO		
1	NICOLAS CARDONA	6	7/06/2017	TM	14		6,8	7,8			5	7		
2	SOFIA ROJAS	8	6/08/2015	TM	10		8,8	10,5			10	13		
3	CAMILO MORENO	8	5/05/2015	TM	9		10	10			13	13		





Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 09 a 12 años

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	nicolas cardona	6	7/06/2017	enis de mesa	21	124	103	110	63
2	santiago ramirez	12	05/16/2011	enis de mesa	39	143	120	140	74
3	esteban cortez	12	14/08/2010	enis de mesa	38	145	123	145	71
4	juanjose vargas	10	22/10/2013	enis de mesa	40	150	102	150	86
5	juan gonzales	10	21/10/2013	enis de mesa	53	150	102	135	85
6	james poveda	10	4/04/2013	enis de mesa	54	154	105	157	87
7	alison quintana	15	8/07/2008	enis de mesa	65	160	140	174	94
8	juandiego garcia	14	16/10/2008	enis de mesa	55	165	154	189	76
9	santiago gacha	16	15/03/2007	enis de mesa	65	173	160	176	87
10	luis quintero	14	28/03/2009	enis de mesa	64	170	161	175	78
11	sergio quintero	16	30/11/2017	enis de mesa	65	170	161	175	88
12	andrey romero	11	3/08/2012	enis de mesa	37	140	110	117	63
13	samuel arevalo	13	17/772010	enis de mesa	40	159	132	162	77
14	eldon camilo vargas	10	14/08/2013	enis de mesa	36	150	111	140	65
15	emili sofia vargas	10	14/08/3013	enis de mesa	36	150	111	140	63

Página 1

PESO CORPORAL: Objetivo: medir el tamaño 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.

POSICIÓN: el evaluado se coloca en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida sin 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. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

PERÍMETRO DE 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 realizarán 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 tomarán el punto medio entre el

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.

ESTATURA SENTADA:

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. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

ENVERGADURA:

el evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo mas cerca posible a la pared la envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil siempre el evaluado puede darse vuelta y pasarse con los dos dedos de los pies al frente y el torso con la pared. estirar los brazos a lo largo del cuerpo para lograr la máxima flexibilidad.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205






TEST A REALIZAR

TEST 20 METROS

Objetivo: medir la velocidad de aceleración

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.

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. 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

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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). Se considera el mejor resultado de dos intentos.

TEST: SHUTTLE 4X10 M

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 volvería 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: 4X10 M Referencia: Batería ALPHA-Fitness:

Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes
: 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.

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

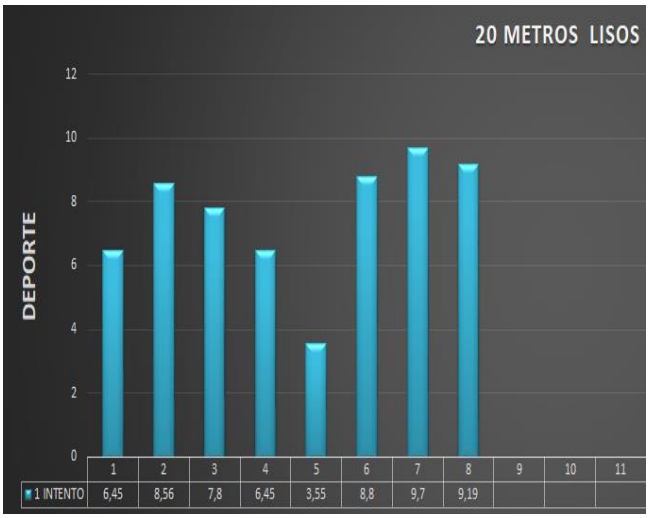
GOBE+A1:Q20RNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

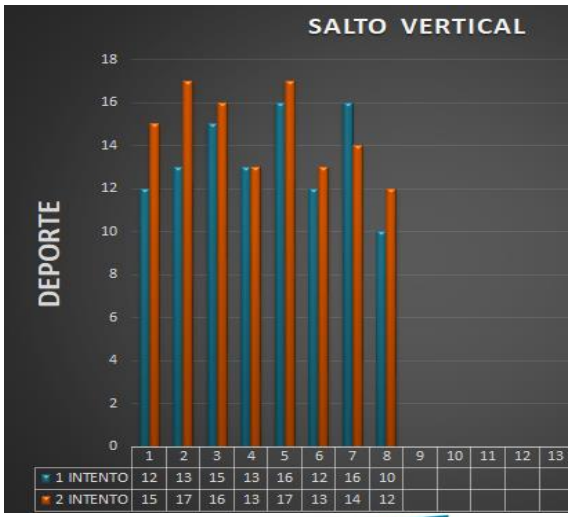
NIVEL: NIÑOS(AS) HASTA 9 A 12 AÑOS

	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 SEGUN LOS 2 INTENTOS	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,8) 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 ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGUN LOS 2 INTENTOS
	NOMBRES Y APELLIDOS				1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SANTIAGO RAMIRES	12	05/16/2011	TM	6,45		1,32	1,35			12	15			10,12	
2	ESTEBAN CORTEZ	12	14/08/2010	TM	8,56		1,32	1,38			13	17			10,65	
3	JUANJOSE VARGAS	10	22/102013	TM	7,8		1,38	1,38			15	16			11,5	
4	JUANGONZALES	10	21/10/2013	TM	6,45		1,56	1,4			13	13			12,3	
5	JAMES POVEDA	10	4/04/2013	TM	3,55		1,55	1,34			16	17			9,87	
6	ANDREY ROMERO	11	3/08/2012	TM	8,8		1,23	1,2			12	13			12	
7	ELDON VARGAS	10	14/08/2013	TM	9,7		1,33	1,3			16	14			10,5	
8	EMILI VARGAS	10	14/08/2013	TM	9,19		1,1	1,15			10	12			10,6	

Página 1



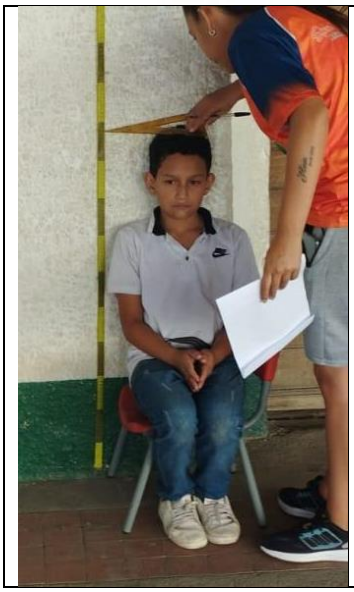






CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

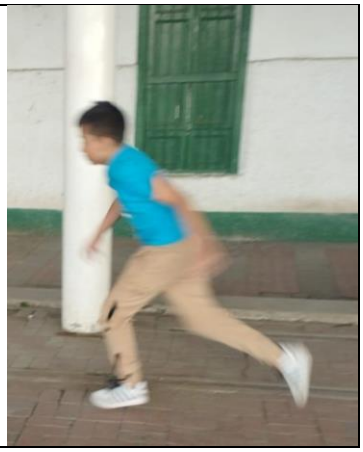
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205



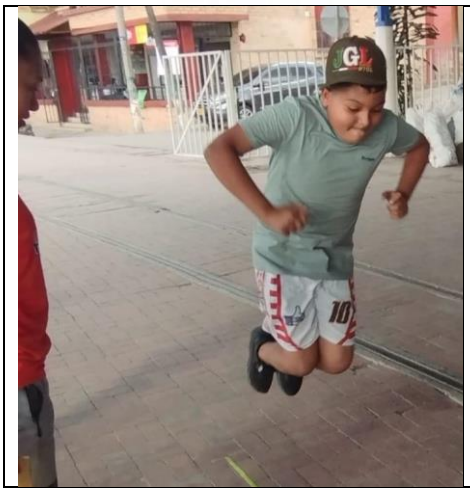


TEST REALIZADOS

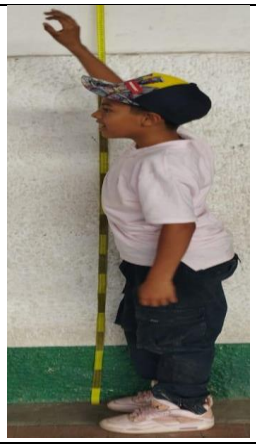
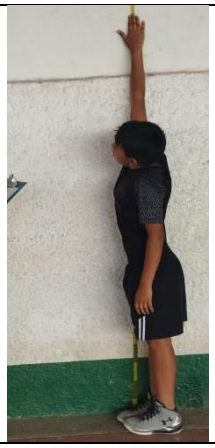
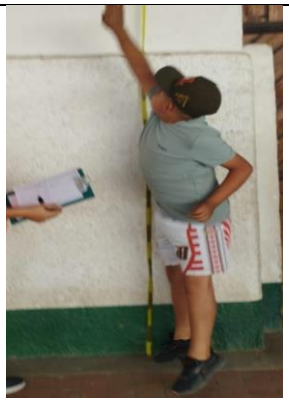




Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205









Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

TEST DEPORTIVOS
GRUPO POBLACIONAL: De 13 a 17 años

1.1. Test índice de masa corporal

PESO CORPORAL: Objetivo: medir el tamaño 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.

POSICIÓN: el evaluado se coloca en el centro de la báscula en posición estándar erecta y de espalda o de frente al registro de la medida sin 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. El peso se registra con una aproximación de 100 g. Ejemplo: un resultado de 58 kg se registra 58.0. En la altura la lectura debe ser registrada con una aproximación de 1 mm. Ejemplo: un resultado de 157.3 cm se registra 157.3. Unidad de medida: Centímetros (cm) RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

PERÍMETRO DE 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 realizarán 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 tomarán el punto medio entre el borde del costal inferior (10a costilla) y la cresta ilíaca. Unidad de medida centímetros.

ESTATURA SENTADA:

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. La lectura de la medida se realizará tomando el cero de la medida a nivel de la superficie del banco, o restando a la lectura final la altura del banco.

ENVERGADURA:

el evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a la pared la envergadura normalmente se mide con la espalda pegada a la pared, pero si esto le resulta difícil siempre el evaluado puede darse vuelta y pasarse con los dos dedos de los pies al frente y el torso con la pared. estirar los brazos a lo largo del cuerpo para lograr la máxima flexibilidad.

DESCRIPCIÓN DETALLA DE LA APLICACIÓN DE 13 A 17 AÑOS

Descripción de la aplicación:

Para realizar estas mediciones se tuvo en cuenta el lugar que fue la casa de la cultura el día 20 de septiembre con la escuela de formación de tenis de mesa en las horas establecidas que fueron de 2:30pm a 5:30 pm

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Peso corporal:
Para poder pesarlos se solicitó una pesa la cual debía estar calibrada para obtener buenos resultados.

Estatura de pie:
Para esta medición se solicitó un aparato especial con el que se miden normarte los niños para poder medirlos adecuadamente

Perímetro de cintura:
Para estas mediciones se les pido permisos a los deportistas para tocarlos leve mente ya que con el metro debíamos mirar su perímetro de cintura en cm los padres también dieron el consentimiento.

Estatura sentada:
Para la realización de este test utilizamos una silla y el aparato de medición de estatura con la finalidad de ejecutar bien la medición.

Envergadura:
Para la medición esta se utilizó dos metros pegados a la pared y una regla para tener certeza de la medición y la correcta ejecución de esta.

GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL	ESTATURA DE PIE	ESTATURA SENTADO	ENVERGADURA	PERIMETRO DE CINTURA
					KG	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	nicolas cardona	6	7/06/2017	tenis de mesa	21	124	103	110	63
2	santiago ramirez	12	05/16/2011	tenis de mesa	39	143	120	140	74
3	esteban cortez	12	14/08/2010	tenis de mesa	38	145	123	145	71
4	juanjose vargas	10	22/10/2013	tenis de mesa	40	150	102	150	86
5	juan gonzales	10	21/10/2013	tenis de mesa	53	150	102	135	85
6	james poveda	10	4/04/2013	tenis de mesa	54	154	105	157	87
7	alison quintana	15	8/07/2008	tenis de mesa	65	160	140	174	94
8	juandiego garcia	14	16/10/2008	tenis de mesa	55	165	154	189	76
9	santiago gacha	16	15/03/2007	tenis de mesa	65	173	160	176	87
10	luis quintero	14	28/03/2009	tenis de mesa	64	170	161	175	78
11	sergio quintero	16	30/11/2017	tenis de mesa	65	170	161	175	88
12	andrey romero	11	3/08/2012	tenis de mesa	37	140	110	117	63
13	samuel arevalo	13	17/772010	tenis de mesa	40	159	132	162	77
14	eldon camilo vargas	10	14/08/2013	tenis de mesa	36	150	111	140	65
15	emili sofia vargas	10	14/08/3013	tenis de mesa	36	150	111	140	63

Página 1





TEST A REALIZAR

TEST 20 METROS

Objetivo: medir la velocidad de aceleración

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.

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. 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.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

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). Se considera el mejor resultado de dos intentos.

TEST: SHUTTLE 4X10 M

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 volvería 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: 4X10 M Referencia: Batería ALPHA-Fitness:

Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes
: 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.

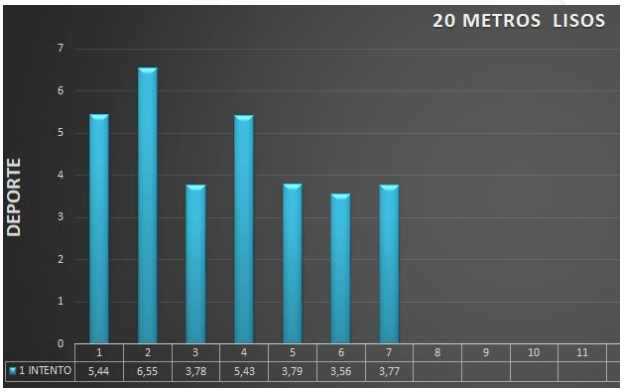
GOBERNACION DE CUNDINAMARCA
"CUNDINAMARCA REGION QUE PROGRESA"
INDEPORTES CUNDINAMARCA
DEPORTE FORMATIV0
PRIMER SEMESTRE
PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

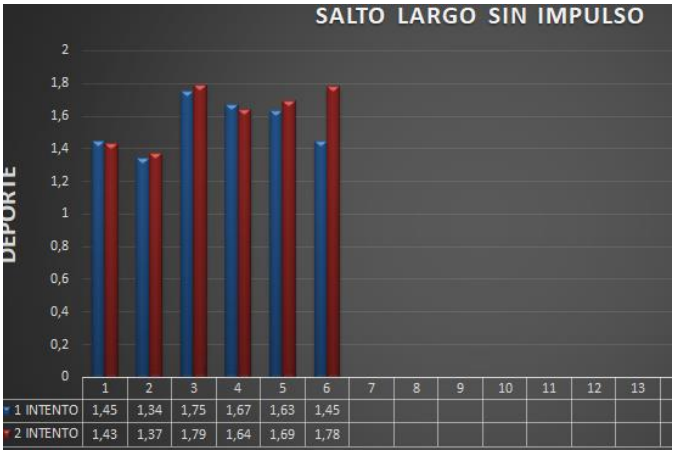
NIVEL: NIÑOS(AS) 13 A 17 AÑOS

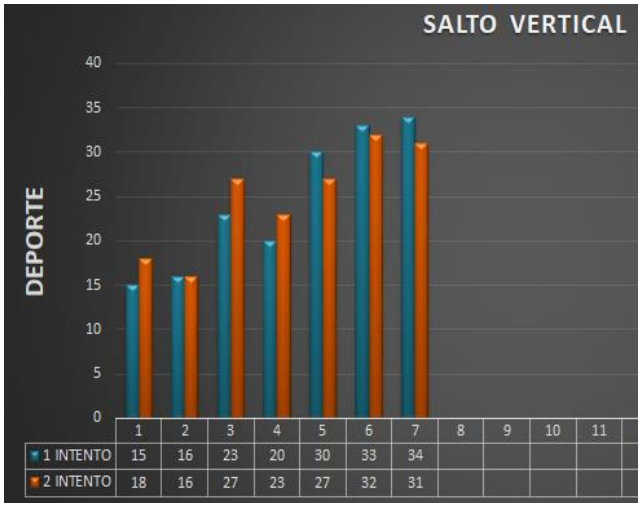
	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	20 METROS LISOS (SEGUNDOS Y MILESIMAS POR INTENTO) UNIDAD DE MEDIDA: SEGUNDOS Y MILESIMAS (3,1) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA	RESULTADO	SALTO LARGO SIN IMPULSO UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130) NOTA: se usa separando unicamente con 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 ESCRIBIR EL RESULTADO MAS BAJO SEGÚN LOS 2 INTENTOS
					1 INTENTO		1 INTENTO	2 INTENTO			1 INTENTO	2 INTENTO				
1	SAMUEL AREVALO	13	17/07/2010	TM	5,44		1,45	1,43			15	18			11,69	
2	JUAN ESTEBAN CORTES	13	14/08/2010	TM	6,55		1,34	1,37			16	16			10,54	
3	JUANDIEGO GARCIA	14	16/10/2008	TM	3,78		1,75	1,79			23	27			9,5	
4	ALISON QUINTANA	15	8/07/2008	TM	5,43		1,67	1,64			20	23			9,7	
5	SANTIAGO GACHA	16	15/03/2007	TM	3,79		1,63	1,69			30	27			7	
6	LUIS QUINTERO	14	28/0/2009	TM	3,56		1,45	1,78			33	32			9,54	
7	SERGIO QUINTERO	16	30/11/2007	TM	3,77						34	31			10,11	
8																

Página 1

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA









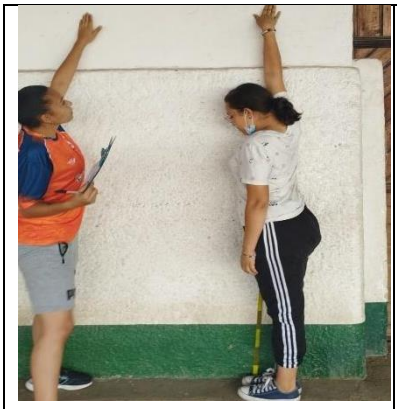
CUNDINAMARCA ¡REGIÓN Que Progresa! Gobernación de Cundinamarca

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

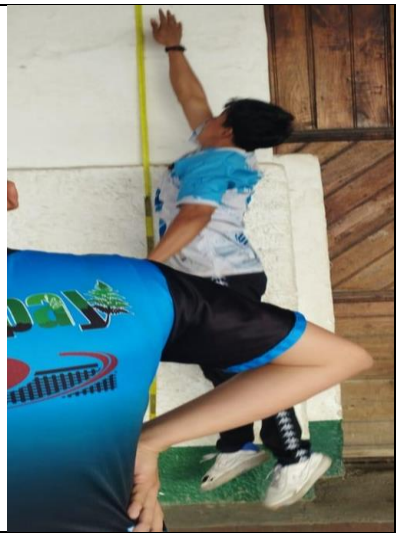












Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205










conclusiones por categoría:

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 8 años nos muestran unos aspectos positivos ya que la mayoría de ellos se encuentran con un peso estándar en esas edades quiere decir que están manteniendo una buena dieta alimenticia gracias al cuidado de sus padres, por otro lado analizamos la composición corporal y la proporcionalidad de cada persona, siendo estas pruebas el diagnóstico más utilizado para evaluar el grado de desarrollo en el niño evidenciándose al formador como se encuentra cada uno de ellos así poder llevar un control de lo evidenciado.

Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa - Torre Beneficencia Piso 5.
Código Postal: 111321 – Teléfono: 749 1205

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 9 a 12 años nos muestran unos aspectos regulares ya que muchos de ellos no ejecutan bien el patrón de carrera esto hace que al ejecutarse mal le cueste mucho al individuo avanzar esto hace que presenten problemas de coordinación viso pédica por ello se tiene que trabar en esta falencia que nos deja ver el test de 20 y 50 mts aparte de ellos en todos estos tes al intervenir diferentes grupos musculares podríamos partir de ello para empezar a buscar soluciones referente a cada músculo involucrado con el movimiento.

Al realizar este test en la escuela de formación de tenis de mesa podemos observar que entre las edades de 13 a 17 años nos muestran unos aspectos positivos ya que la mayoría de ellos cuentan con fuerza, fuerza explosiva y lo mas importante que saben utilizar el resto del cuerpo para acompañar la acción de movimiento

Esto hace que el formador evalúe la fuerza del tren inferior, la potencia con la que se le puede trabajar a cada niño o niña y ver la evolución que este logra.