ANÁLISIS DE MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS Y PRUEBAS FÍSICAS SEGUNDA TOMA “TEST” INDEPORTES EN NIÑOS DE 6 A 17 AÑOS DE NATACIÓN DEL MUNICIPIO DE TENA

JEERZON SANCHEZ HUERTAS

DISCIPLINA: NATACION

MUNICIPIO: TENA CUNDINAMARCA

INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA.

2023

INTRODUCCION

Esta investigación cuenta con un conjunto de pruebas de actitudes físicas que nos permite medir y evaluar el rendimiento y la adaptación de los niños de las edades de iniciación fundamentación 1 y fundamentación 2 en un rango de edad de 6 a 17 años teniendo en cuenta los procesos de entrenamiento deportivo.
Esta investigación de las pruebas físicas que se realizó en el municipio de tena Cundinamarca a los deportistas de la disciplina de NATACION cuenta con poca especialización en lo cual es preciso investigar y analizar las pruebas tomadas para que dicho estudio sea una herramienta positiva para los deportistas.
Se recalca que es importante el estado físico de los deportistas de la disciplina de natación del municipio de Tena Cundinamarca como la aptitud deportiva los factores energéticos de cada uno de los presentan las pruebas estas pruebas nos permiten conseguir un rendimiento adecuado y mirar el estado físico de cada deportista en la disciplina de natación.

ANTECEDENTES

Se realizó una investigación con deportistas de la disciplina de natación con los niños de iniciación con un rango de edad de 6 a 8 fundamentación de 9 a 12 y perfeccionamiento de 13 a 17 años donde se les realizo los test físicos y se miró la aptitud física a cada uno de ellos en donde hay dificultades en diferentes test por sus condiciones físicas es por eso que sé que se realizó estas pruebas a los niños de la disciplina de natación del municipio de Tena Cundinamarca esta investigación se realizó con el fin de mirar la aptitud física y evaluar la condición física de cada uno de los deportistas, Para la realización de estas pruebas se hizo necesario desarrollar estrategias para los diferentes deportistas de la disciplina de Natación del sexo femenino y masculino, estos test se realizaron con el interés de evaluarlos para conocer las capacidades y cualidades físicas para encontrar nuevos talentos y reforzar sus destrezas como deportista y atletas en estas pruebas básicas.

JUSTIFICACION

En oportuno solucionar el problema mediante a la realización de la investigación de las pruebas de aptitud física de los deportistas donde se estableció las pruebas físicas donde se determina y se verifica sus condiciones físicas, en este caso tenemos recalcar que el estado físico de vamos deportistas no son de lo mejor estos test nos ayudan a mejorar la condición física de los niños y generar un control sobres las bases de los test que permitan elevar su rendimiento deportivo la aptitud física es el parámetro para el desarrollo deportivo a cada uno de los deportistas.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Realizar los estándares y las medidas antropométricas adecuadas para la organización de los test donde se mira la aptitud física del deportista de la disciplina de natación del municipio de tena Cundinamarca donde se mira como objetivo la aptitud física y el rendimiento de cada niño.

OBJETIVO

Identificar y generar procesos en la escuela de formación mediante los test y las aptitudes físicas de los deportistas de natación.

OBJETIVOS ESPESIFICOS

1- verificar las habilidades y las fortalezas de los deportistas de natación de tena mediante a la aptitud física.

2- identificar las potencialidades y las habilidades de cada deportista teniendo en cuanta la aptitud física en el desarrollo de los test.

3- generar espacios para fortalecer sus capacidades físicas y mentales en la escuela de formación de tena.

MARCO TEORICO

DEPORTE FORMATIVO

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

ENVERGADURA

Es la distancia entre los puntos más distales de los terceros de ambas manos
Punto de referencia = Desde el punto más distal del dedo medio de una mano hasta su homólogo en la otra mano.

Posición = Se mide con los brazos completamente extendidos de manera horizontal. El paciente puede permanecer de pie apoyando sobre una pared o en decúbito dorsal para medirlo por la espalda.

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

ESTATURA DE PIE

Objetivo: Tomar la talla de la persona para determinar su correcto crecimiento Descripción: su medición se realiza con el tallímetro o con un metro pegado a la pared, se debe realizar cuando el sujeto se encentra en la posición de pie, con talones, pantorrillas, glúteos, espalda y cabeza en contacto con la superficie anterior del instrumento o con la pared. Los talones unidos y los pies separados en un ángulo de 45o. La línea media sagital del niño debe coincidir con la línea media del instrumento, la cabeza orientada según el plano de Frankfurt, es decir, que el borde inferior de la órbita ocular y el meato articular estén alineados horizontalmente. Se debe deslizar la pieza móvil del tallímetro, hasta ponerla en contacto con el Vertex presionando ligeramente. Se le ordena al niño inspirar y mantener el aire, tomando la medida en el metro o estadiómetro. Es importante verificar que en ese momento el niño conserve la postura descrita anteriormente. Material: Tallímetro o cinta métrica pegada a la pared.

ESTATURA SENTADO

TALLA SENTADO (Ts): Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del Estudiado 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.
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. 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.

INICIACIÓN DEPORTIVA

La iniciación deportiva se perfila como un proceso necesario para la formación de nuevos talentos Deportivos, pero a su vez como un elemento imprescindible para la creación de adultos sanos intelectual Y motrizmente. Para no crear deficiencias en los jóvenes durante las diversas etapas de su desarrollo, Debemos conocer y respetar las peculiaridades de los distintos sujetos en función de la edad cronológica y biológica en la cual se ubican.

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

FUNDAMENTACIÓN DEPORTIVA

Es el proceso pedagógico y deportivo mediante el cual el ser humano conoce, desarrolla y perfecciona las habilidades motrices en beneficio de la práctica deportiva. Blázquez (2010) “caracteriza la formación deportiva como un proceso de socialización, un proceso de integración, un proceso de enseñanza– aprendizaje, un proceso de adquisición de capacidades, de habilidades, de destrezas, de conocimientos
Y de actitudes, un proceso de inclusión y de participación.”

FUNDAMENTACION EN TEORIA Y PRACTICA

Se define la fundamentación como la apropiación teórica y práctica con aspectos relacionados con la parte física y técnica en un deporte específico. Es clave porque marca la carrera deportiva del adolescente, pues el que es estrella comienza a mostrarlo desde esta edad de perfeccionamiento deportivo. Matveiev, (1983) refiere que es “es la forma fundamental de preparación del deportista, basada en ejercicios sistemáticos, y la cual representa en esencia, un proceso organizado Pedagógicamente con el objeto de dirigir la evolución del deportista.”

Perímetro de la cintura

Es la medición de la distancia alrededor del abdomen en un punto específico. La medición casi siempre se hace a nivel del ombligo. La circunferencia abdominal se utiliza para diagnosticar y monitorear lo siguiente:

- Acumulación de líquido en el abdomen, en su mayor parte causada por insuficiencia hepática o cardíaca o cualquier cáncer que se haya diseminado a través del abdomen
- Obesidad

Peso corporal

El evaluado se colocará 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 esté en contacto con nada que tenga alrededor. Instrumento: Balanza / Báscula de Precisión.

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

CRONOGRAMA ELABORACION DE FESTIVALES DEPORTIVOS FORMATIVOS Y ESCOLARES 2023																												
FASE MUNICIPAL ABRIL - MAYO																												
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	27	28	29	30	31
FASE MUNICIPAL JULIO -																												
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	27	28	29	30	31
FASE MUNICIPÀL AGOSTO																												
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	27	28	29	30	31
FASE MUNICIPAL SEPTIEMBRE																												
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	27	28	29	30	31

DISEÑO METODOLOGICO

Este proyecto se desarrolló empíricamente en un enfoque mixto donde se recolecta información y se realiza un estudio cualitativo y cuantitativo para la realización de este proyecto se contó con 28 deportistas de la escuela de natación de Tena Cundinamarca en donde se desarrolló las pruebas y parte de la información no las dio indeportes donde se evaluó y se ejecutó los test físicos generando hábitos de vida saludable aptitud física estos test se les realizo a tres grupos de iniciación fundamentación y perfeccionamiento generando destrezas y enseñanzas para que el deportista determine su estado físico y asi mejorar su rendimiento en su deportes favorito.

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

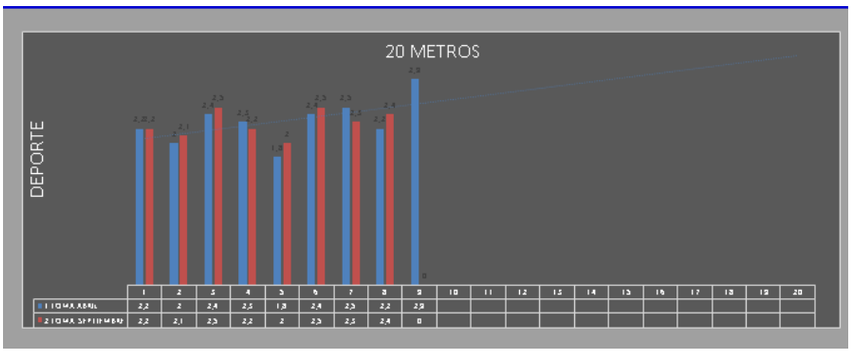
Se realizó la primera toma el día 10 al 16 a las escuelas de formación en el mes de mayo como lo muestra el cronograma desarrollando cualidades y aptitudes físicas para los deportistas del Tequendama.

Se realiza la segunda toma en donde se les aplica los test a los deportistas del municipio de tena Cundinamarca de la disciplina de Natación el mes de septiembre del 2 al 8 y del 10 al 15 recolectando datos y desarrollando los análisis pertinentes de cada test y prueba aplicada a los niños del municipio de tena Cundinamarca.

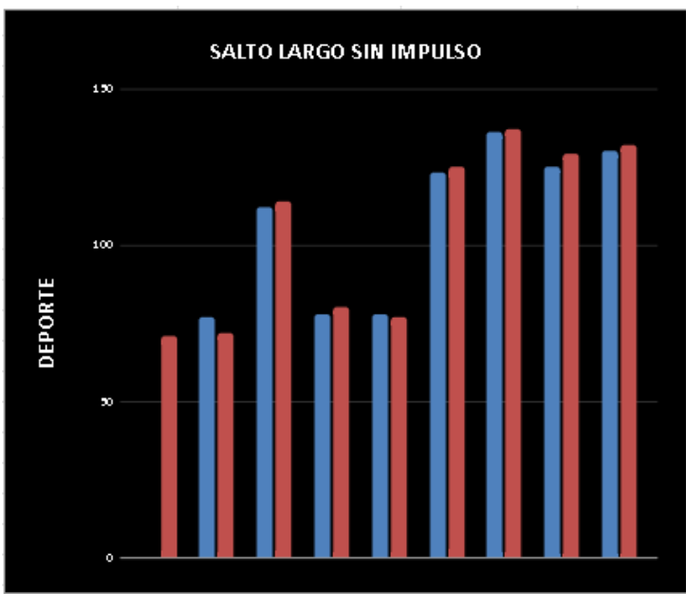
GRAFICA DE INTERPRETACION DE DATOS

INICIACION

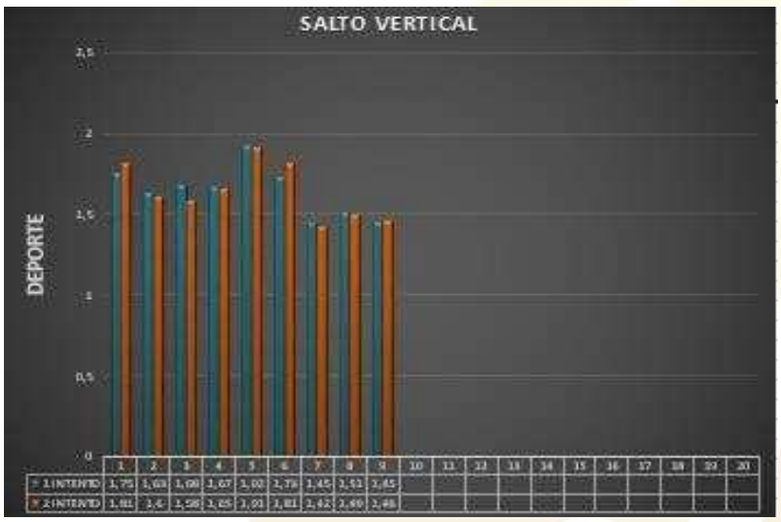
6 Y 8 AÑOS



Se realiza el análisis del test de los 20 metros lisos a 9 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 6 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo lian Beltrán con el mejor tiempo en los 20 metros lisos.



Se realizó el análisis del test de salto largo sin impulso a 9 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 6 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a Thomas morales con el mejor salto 1,25 entre los 9 deportistas.



Se realizó el análisis del test de salto vertical a 9 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 6 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a katalina duran con el mejor salto 1,92 entre los 9 deportistas.

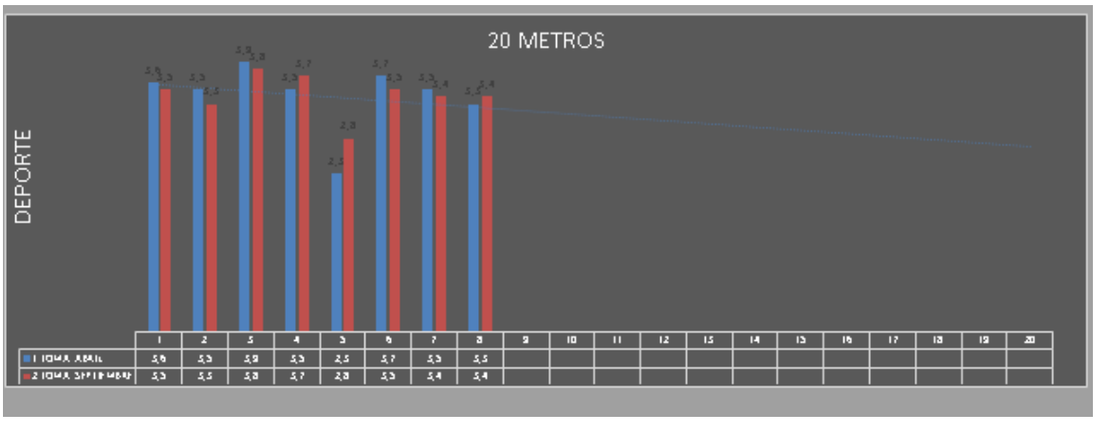


Se realizó el análisis del test shutter run 4x10 a 9 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 6 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo Samuel morales con el mejor tiempo 25,44 entre los 9 deporti

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

FUNDAMENTACION

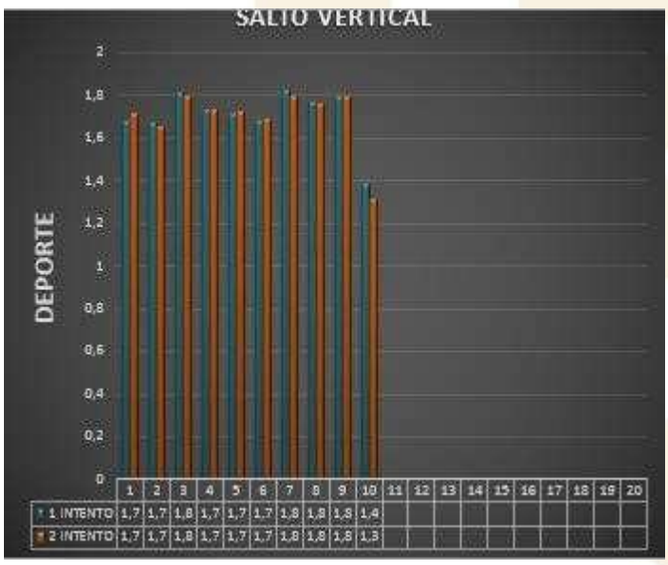
9 Y 12 AÑOS



Se realiza el análisis del test de los 20 metros lisos a 10 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 7 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo con el mejor tiempo CAMILO NIÑO 3,48 y con el peor resultado Luis mario 5,81 en los 20 metros lisos,

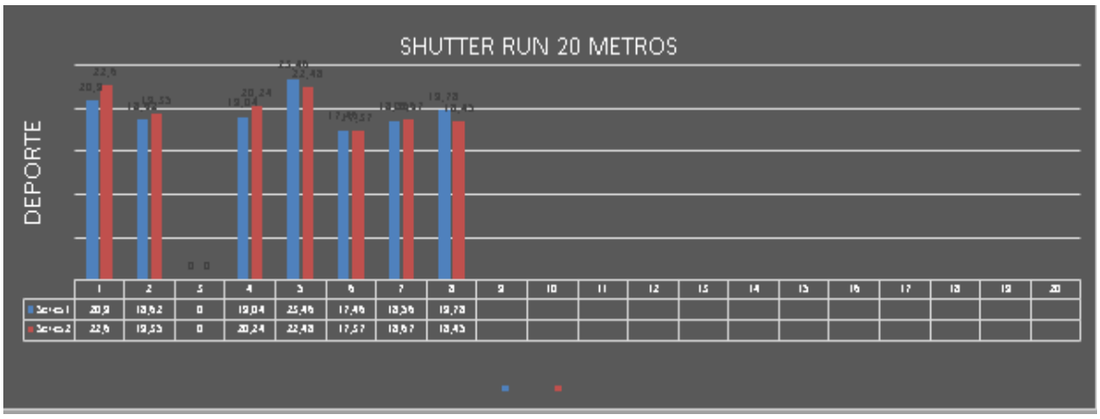


Se realizó el análisis del test de salto largo sin impulso a 10 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 7 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo julian diaz con el mejor salto 1,44 entre los 8 deportistas.



Se realizó el análisis del test de salto vertical a 10 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 7 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a Joseph beltran con el mejor salto de 42,5entre los 8 deportista

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



Se realizó el análisis del test shutter run 4x10 a 9 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 6 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo julian Diaz con el mejor tiempo 17,37 entre los 8 deportist

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

FUNDAMENTACIÓN

13 Y 17 AÑOS

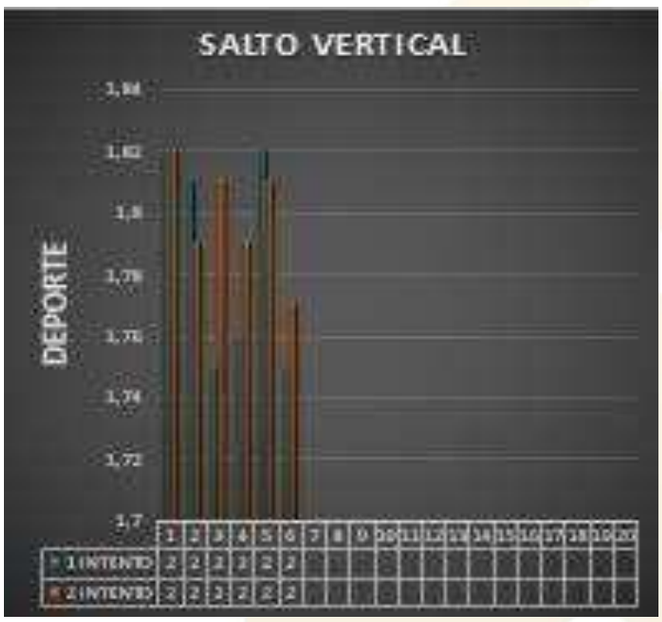


Se realiza el análisis del test de los 20 metros lisos a 6 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 3 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo con el mejor tiempo Sara valentina Vargas 3,26 y con el peor resultado Gabriela Martínez 5,45 en los 20 metros lisos.



Se realizó el análisis del test de salto largo sin impulso a 6 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 3 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a Manuel rodríguez con el mejor salto 1,64 y el peor salto fue Sara Suarez con un salto de 1,23 entre los 6 deportistas.

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

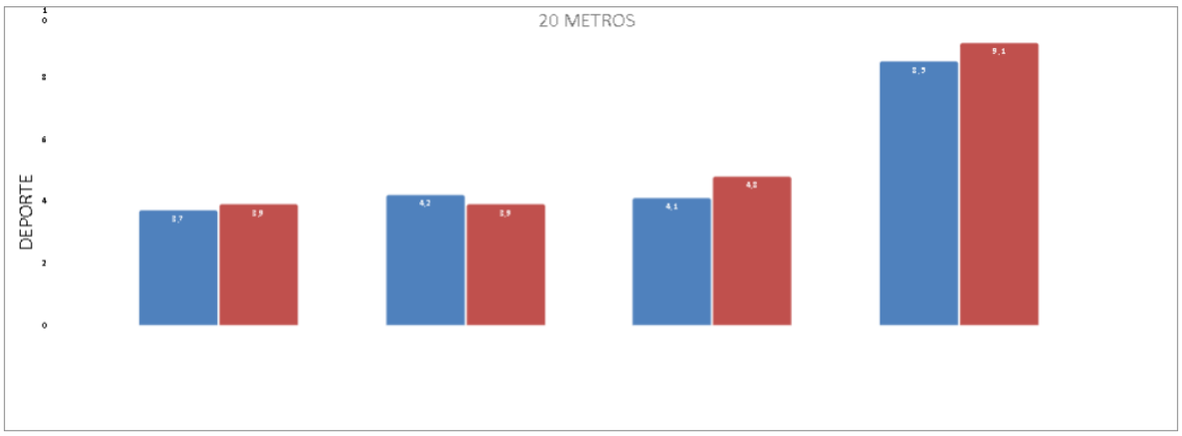


Se realizó el análisis del test de salto vertical a 6 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 3 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a Sara Vargas con el mejor salto 1,82 y el peor salto fue juan Suarez 1,75 entre los 6 deportistas.



Se realizó el análisis del test shutter run 4x10 a 6 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 3 niñas y 3 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo Gabriela Martinez 11,29 con el mejor tiempo y el pero tiempo es de Luis Orjuela 16,09 entre los 6 deportistas.

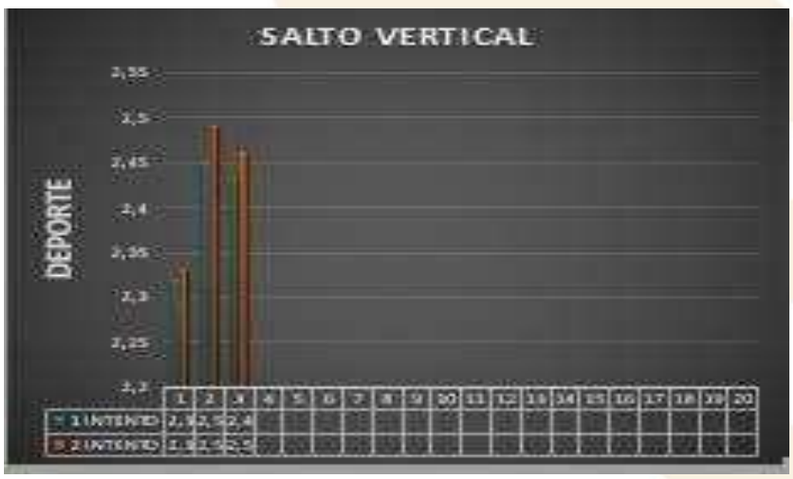
Calle 26 #51-53 Bogotá D.C.
Sede Administrativa
Torre Beneficencia Piso 5
Código Postal: 111321
Teléfono: 749 1205 Ext. 1228
/CundinamarcaGob @CundinamarcaGob
www.cundinamarca.gov.co



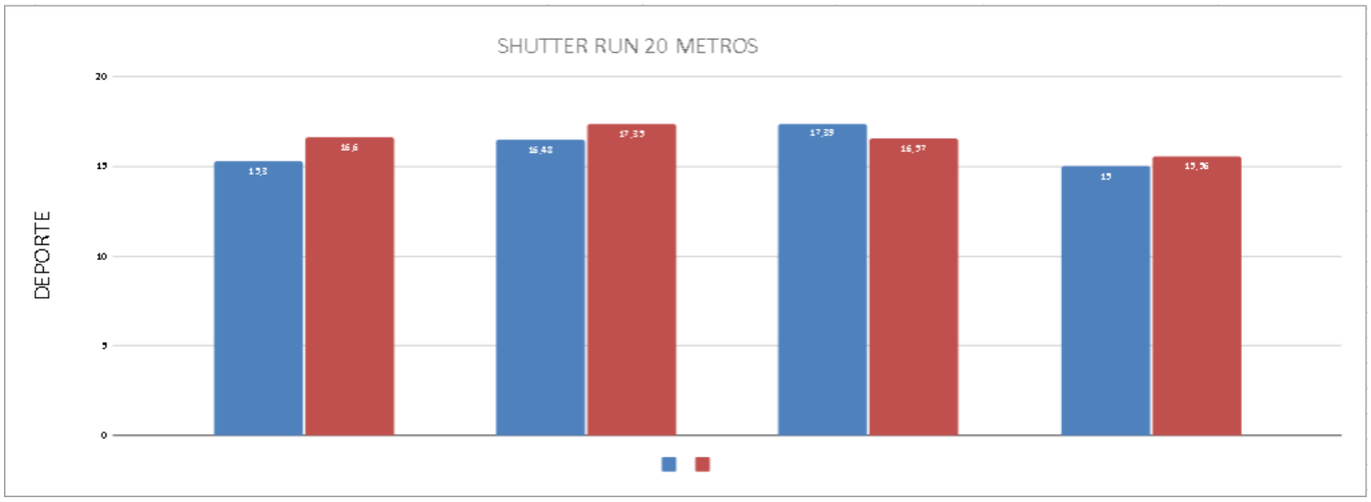
Se realiza el análisis del test de los 20 metros lisos a 3 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 2 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo con el mejor tiempo Bryan Jiménez 4,29 y con el peor resultado Vanesa Sanabria 4,65 en los 20 metros lisos



Se realizó el análisis del test de salto largo sin impulso a 3 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 2 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo Bryan Jiménez con el mejor salto 2,33 y el peor salto fue Vanessa Sanabria con un salto de 1,78 entre los 3 deportistas



Se realizó el análisis del test de salto vertical a 3 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 2 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo a Bryan Jiménez con el mejor salto 2,49 y el peor salto fue 137 karol Aguirre de los deportistas.



Se realizó el análisis del test shutter run 4x10 a 3 deportistas de la escuela de natación del municipio de tena donde participo 1 niñas y 2 niños en donde el resultado que resalta esta prueba la obtuvo Bryan Jiménez 9,45 con el mejor tiempo y con el peor tiempo julian Aguirre 16,48 entre los 3 deportistas.

PLANILLA DE EVALUACION: PRUEBAS MOTRICES

NIVEL:

	NOMBRES Y APELLIDOS	EDAD	FECHA DE NACIMIENTO	DEPORTE	PESO CORPORAL		ESTATURA DE PIE		ESTATURA SENTADO		ENVERGADURA		PERIMETRO DE C
					KG	KG	CM	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.	CMS.
1	NICOL BAJONERO	8	30/10/2015	NATACION	25,45		145		62		95		57,9
2	SARA NIKOL MORENO	8	11/06/2015	NATACION	27.67		149		64		98		57,1
3	THOMAS MORALES	8	20/11/2014	NATACION	28,19		130		65		109		58,2
4	FELIPE GIL	10	29/05/2013	NATACION	32,45		132		69		127		59,8
5	JUAN SUAREZ QUIÑONES	10	18/09/2013	NATACION	33,28		133		68		128		59,9
6	ANGEL DAVID RODRIGUEZ	9	23/04/2014	NATACION	32,47		133		65		127		58,8
7	NICOLAS RODRIGUEZ	12	24/07/2010	NATACION	36,51		139		79		149		69,8
8	SEBASTIAN VELOZA	7	8/09/2016	NATACION	25,3		125		58		98		56,3
9	ERIK VELOZA	7	17/07/2016	NATACION	25,4		126		59		99		57,5
10	SANTIAGO ZAMUDIO	8	10/12/2014	NATACION	3,33		131		68		110		64,4
11	JUAN DAVID BENAVIDEZ	8	29/09/2014	NATACION	31,2		132		69		112		65,9
12	LINDA SOFIA VARON	9	20/07/2014	NATACION	27,4		130		65		111		60,4
13	SHAIRA CELENA OVALLE	10	15/07/2013	NATACION	28,3		132		66		119		60,7

Página 1

Referencias

Iniciación y formación deportiva Edgar Raúl acosta
2012

Anexos

Iniciación natación tena

NIVEL: NIÑOS(AS) 6 A 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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE	
1	NICOL BAJONERO	8	30/10/2015		2,2	2,2	2,2	72.5	71	71	26	28	27
2	SARA NIKOL MORENO	8	11/06/2015		2	2,1	2,05	77	72	74,5	28	29	28,5
3	THOMAS MORALES	8	20/11/2014		2,4	2,5	2,45	112	114	113	30	31	30,5
4	SEBASTIAN VELOZA	7	8/09/2016		2,3	2,2	2,25	78	80	79	26	29	27,5
5	ERIK VELOZA	7	17/07/2016		1,8	2	1,9	78	77	77,5	25	27	26
6	JUAN DAVID BENAVIDEZ	8	29/09/2014		2,4	2,5	2,45	123	125	124	30	31	30,5
7	SANTIAGO ZAMUDIO	8	10/12/2014		2,5	2,3	2,4	136	137	136,5	28	30	29
8	VALERIN YICELTH RODRIGUEZ	8	12/11/2014		2,2	2,4	2,3	125	129	127	29	31	30
9	LIAN MANUEL BELTRAN	8	22/07/2015		2,9	3.1	2,9	130	132	131	27	28	27,5

Página 1

	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	SALTO VERTICAL UNIDAD DE MEDIDA: CENTIMETROS (130,5) NOTA: se usa separando unicamente con la COMA		PROMEDIO	SHUTTER RUN 4 UNIDAD DE MEDI SEGUNDOS Y MILESIM NOTA: se usa separ unicamente con la C	
					1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 TOMA SEPTIEMBRE		1 TOMA ABRIL	2 T SEPT
1	FELIPE GIL	10	29/05/2013	NATACION	3,6	3,5	3,55	134	137	135,5	33	35	34	20,9	2
2	JUAN SUAREZ QUIÑONES	10	18/09/2013	NATACION	3,5	3,3	3,4	140	139	139,5	40	39	39,5	18,62	1
3	NICOLAS RODRIGUEZ	13	24/07/2010	NATACION	3,9	3,8	3,85	140	143	141,5	40	43	41,5	18.56	1
4	SHAIRA CELENA OYALLE	10	5/07/2013	NATACION	3,5	3,7	3,6	127	130	128,5	35	36	35,5	19,04	2
5	DANIEL MONTEJO	12	24/11/2010	NATACION	2,3	2,8	2,55	134	135	134,5	38	35	36,5	23,46	2
6	JULIAN DIAZ	11	31-09-2011	NATACION	3,7	3,5	3,6	144	145	144,5	45	47	46	17,46	1
7	JOSE RODRIGUEZ	10	19/10/2012	NATACION	3,5	3,4	3,45	137	139	138	43	47	45	18,56	1
8	JOSEP MANUEL BELTRAN	10	30/10/2013	NATACION	3,3	3,4	3,35	136	136	136	41	44	42,5	19,78	1

Página 1

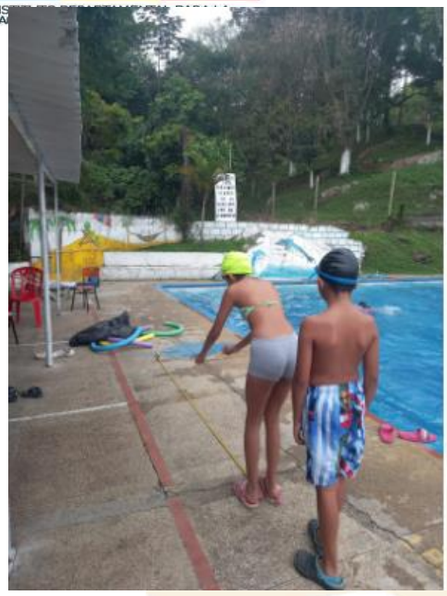
EVIDENCIA FOTOGRAFICA INICIACION Y FUNDAMENTACION 1 Y 2 EN EL MUNICIPIO DE TENA
JEERZON SANCHEZ







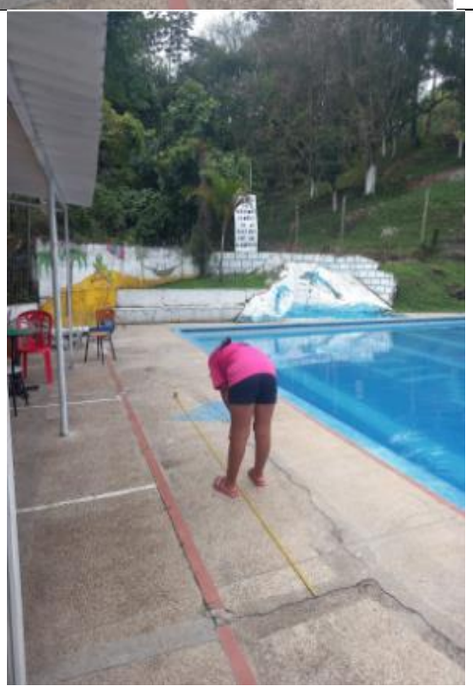




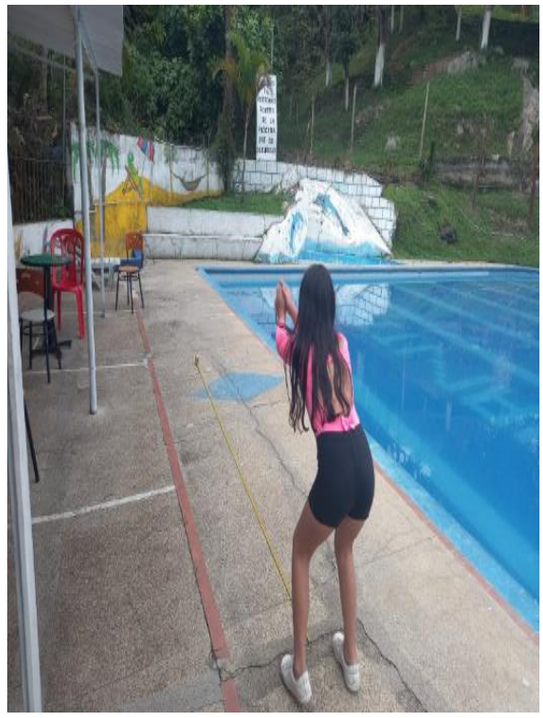










Conclusiones

- Observando el resultado obtenido, se mostró una preferencia normal del peso y talla de los niños en relación a las edades de cada uno.

- En cuanto al análisis de resultado de los test físicos se puede decir que la mayoría de los niños de los 9 a 12 y de 13 a 17 años se reflejaron en sus capacidades y tendencias normales según su edad y sexo, con diferencias discretas a la potencia en piernas en salto largo y salto vertical por lo cual se puede relacionar posiblemente con el test físico 20 mts que estos niños por sus limitaciones tanto a nivel social como en las clases de natación y sus entrenamientos que se realizan. Se establece una estimación aproximada de las actividades físicas saludables, que debe realizar estos deportistas en su vida diaria, con indicadores fáciles de ejecutar.

- Esto se logra a través de las tomas de test aplicada en este estudio y recomendada para este tipo de población Así, llevado a la práctica en el ámbito de una formación deportiva y podemos identificar a niños con muchos elementos para ejercer una disciplina en un buen rendimiento dentro del área de de la de formación práctica y física y a su vez valorar a los deportistas qué requieran de una orientación para lograr los objetivos y su desarrollo integral y a sus hábitos de vida saludable.

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