

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA

PROVINCIA VALLE DE UBATE

Gobernación de Cundinamarca

ESCUELAS DE FORMACION DEPORTIVA PROVINCIA VALLE DE UBATE:

- SUTATAUSA
- SUSA
- FUQUENE
- GUACHETA
- CARMEN DE CARUPA
- SIMIJACA
- TAUSA
- UBATE
- CUCUNUBA
- LENGUZAQUE



Gobernación de Cundinamarca

TEST FÍSICOS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS 2025

Gobernación de Cundinamarca

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 practica deportiva y utilización del tiempo libre

Gobernación de Cundinamarca

QUE ES EL DEPORTE ESCOLAR FORMATIVO

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, con el fin de llevarlos a la iniciación en la practica deportiva, con el propósito de orientar y favorecer el desarrollo de habilidades y destrezas motoras, generar hábitos saludables y dejar una base Psicomotriz y de relacionamiento social para su posterior desempeño en la practica de una disciplina deportiva determinada.

POBLACION OBJETO

Las escuelas Deportivas están dirigidas a niños, niñas y adolescentes entre los 5 y 17 años que manifiesten su interés para la practica deportiva.

Gobernación de Cundinamarca

META 118 PLAN DE DESARROLLO
GOBERNANDO MAS QUE UN PLAN



Gobernación de Cundinamarca

TEST ANTROPOMETRICOS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

EDADES DE
5 a 8 años

1 Test índice de masa corporal
- Peso corporal
- Estatura-
- Perímetro de Cintura
- Estatura sentado
- Envergadura

2. Test de 20 metros lisos
3. Test de salto largo sin impulso
4. Salto vertical.

Gobernación de Cundinamarca

TEST ANTROPOMETRICOS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

EDADES DE
9 a 12 años

1. Test índice de masa corporal
- Peso corporal
- Estatura-
- Perímetro de Cintura
- Estatura sentado
- Envergadura
2. Test de 20 metros lisos
3. Test de salto largo sin impulso
4. Salto vertical.
5. Test shuttle run 4 x 10 mt

Gobernación de Cundinamarca

TEST ANTROPOMETRICOS ESCUELAS DE FORMACIÓN DEPORTIVAS

EDADES DE
13 a 17 años

1. Test índice de masa corporal
   - Peso corporal
   - Estatura-
   - Perímetro de Cintura
   - Estatura sentado
   - Envergadura
2. Test de 20 metros lisos
3. Test de salto largo sin impulso
4. Salto vertical.
5. Test shuttle run 4 x 10 mt

Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

Test: índice de masa corporal (IMC)

Objetivo: medir el tamaño corporal

Peso corporal
El niño/a, descalzo, se situara´en el centro de la plataforma de la bascula 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 (34,4 kg)

Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

CÓMO MEDIR EL PESO?



Posición: 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: Báscula de Precisión.

Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

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 orientara´de tal manera que queden en un mismo plano horizontal la protuberancia superior del tragus del oiḋo y el borde inferior de la orbita del ojo (Plano Frankfort). El niño/a inspirara´ 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 realizaran dos medidas, tanto para el peso corporal como para la talla y se anotara´la media de cada uno de ellos.

Empieza cuando el nino/aˆ 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.

COMPOSICIÓN CORPORAL

CÓMO MEDIR LA ESTATURA DE PIE?



1. Seguir el ejemplo del gráfico.

RECURSOS: Cinta Métrica, Escuadra, Pared.

COMPOSICIÓN CORPORAL

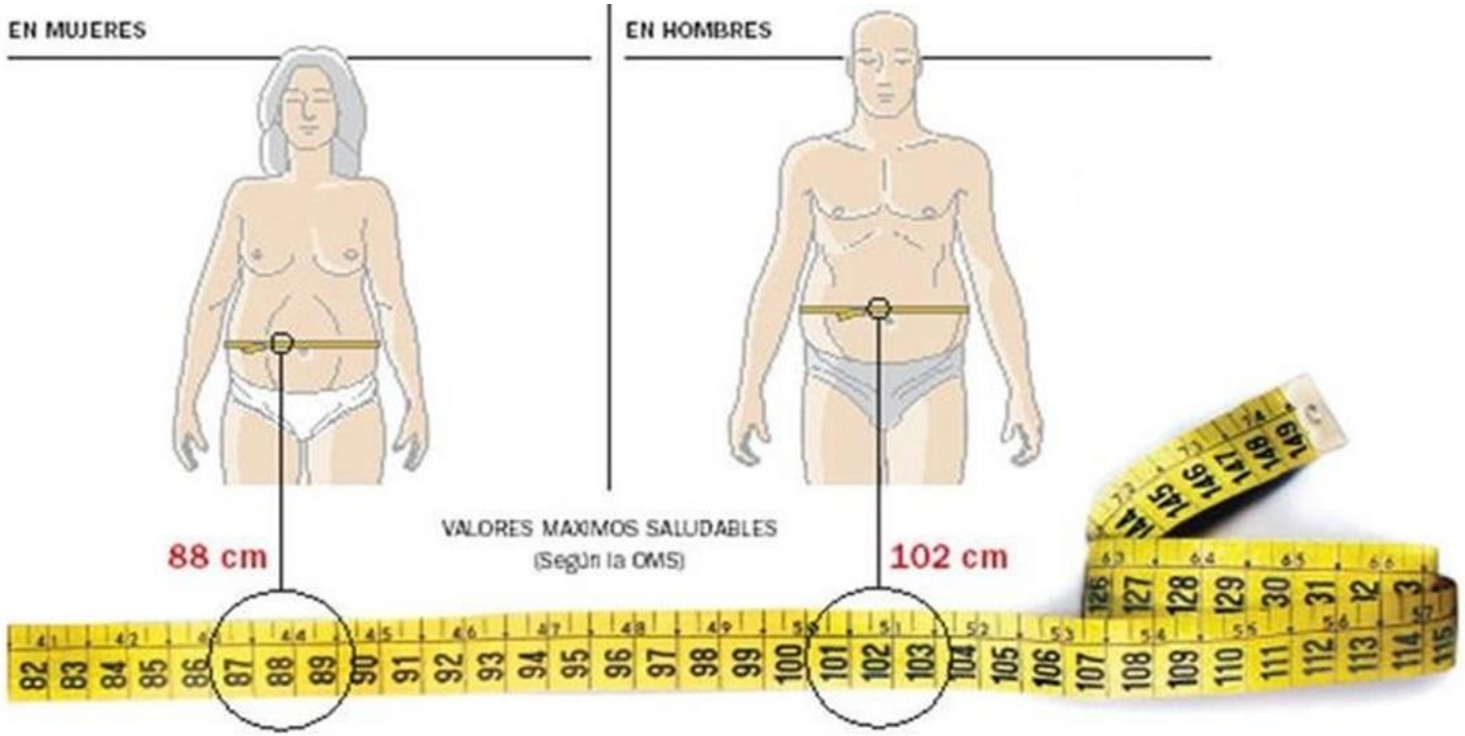
Perímetro de la cintura

Objetivo: Medir la grasa corporal abdominal, troncal o central.
Materiales: cinta métrica no elástica

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

Unidad de medida centímetros

COMPOSICIÓN CORPORAL



Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

Estatura sentado

Objetivo: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. 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.

COMPOSICIÓN CORPORAL

CÓMO MEDIR LA ESTATURA SENTADO?



TALLA SENTADO (Ts):

Definición:

Distancia entre el vértex y el plano de sustentación del estudiado medida en cm.

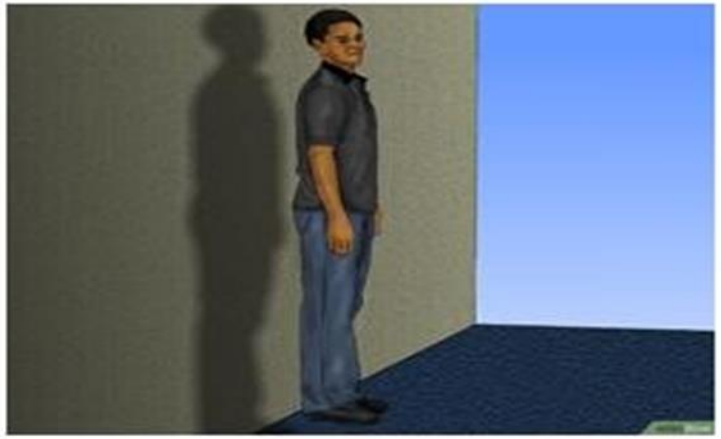
VIDEO: https://www.youtube.com/watch?v=-P4jRee_OuUhttps://www.youtube.com/watch?v=-P4jRee_OuU

Unidad de medida: Centímetros (cm)

COMPOSICIÓN CORPORAL

CÓMO MEDIR LA ENVERGADURA?

1. El evaluado debe ubicarse en posición de pie, erguido con la espalda lo más cerca posible a una 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 pararse con los dedos de los pies al frente y el torso contra la pared.



INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

CÓMO MEDIR LA ENVERGADURA?

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

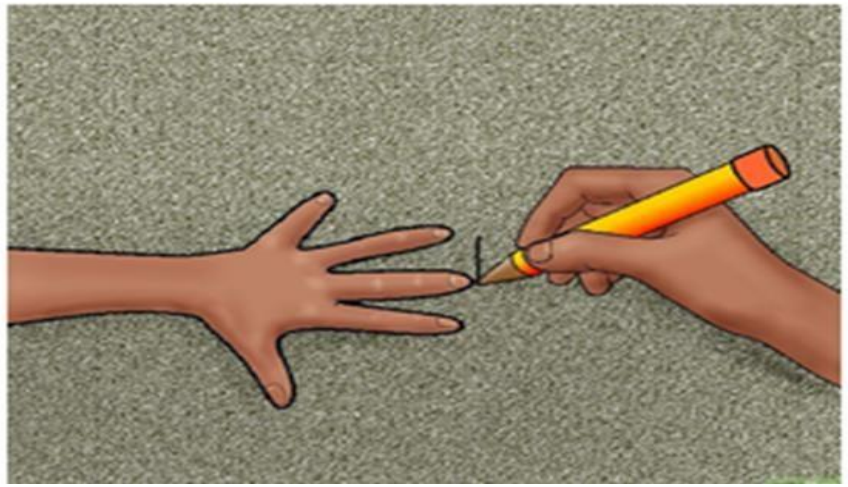
2. El evaluado debe extender ambos brazos, con las palmas mirando hacia afuera de la pared y los dedos juntos. Para obtener una medición precisa, los brazos del evaluado deben estar completamente horizontales.



Gobernación de Cundinamarca

COMPOSICIÓN CORPORAL

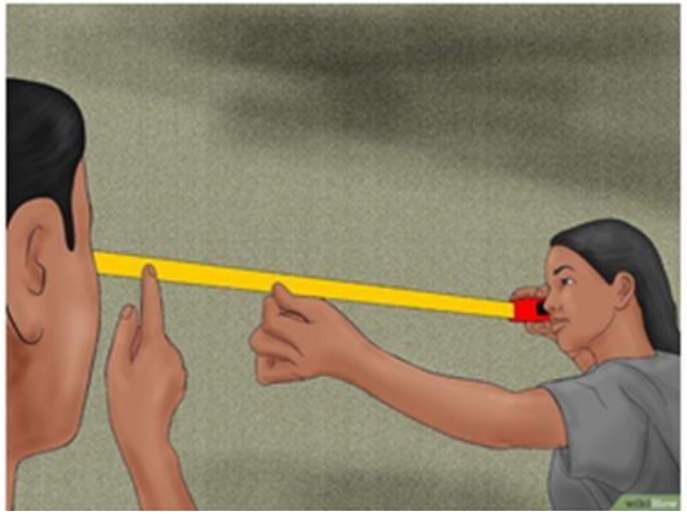
CÓMO MEDIR LA ENVERGADURA?



4. Haga que el compañero que lo apoya en la evaluación, ponga una marca donde se encuentran las puntas de los dedos del evaluado de ambas manos.

CAPACIDAD ESQUELÉTICA

CÓMO MEDIR LA ENVERGADURA?



5. Aléjese de la pared y ayude a su amigo a medir la distancia entre la marca de la primera mano hasta la marca de la otra mano. La envergadura es el número resultante.

https://www.youtube.com/watch?v=DbdgFtj8m3U.

https://www.youtube.com/watch?v=n8EmhZioTL8

TEST FISICOS

Test: 20 metros lisos

Objetivo: Medir la velocidad de aceleración

Protocolo y metodología de evaluación

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

Unidad de medida: segundos y milésimas (3,1)
https://www.youtube.com/watch?v=ZKdFutD3ayk

Gobernación de Cundinamarca

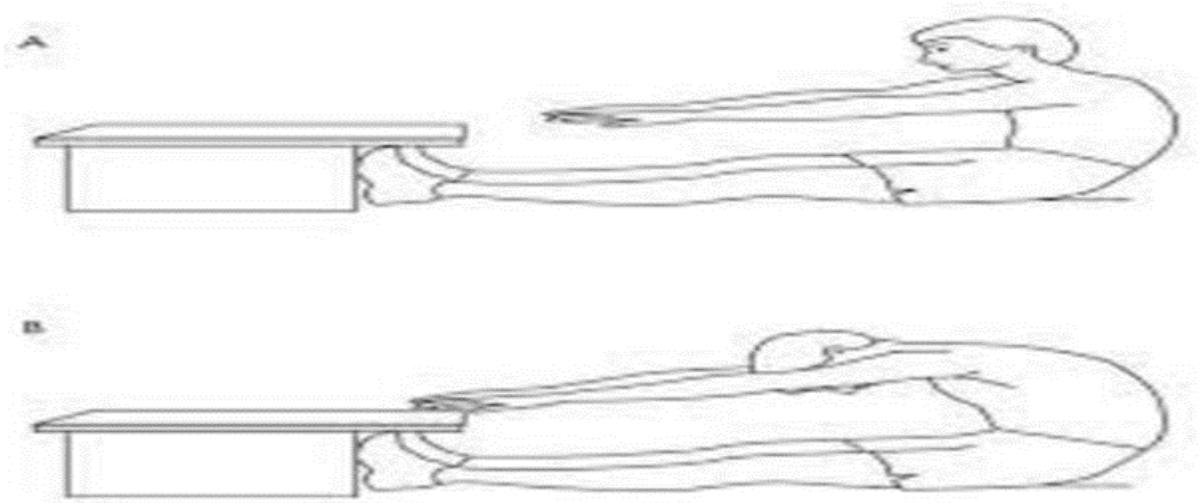
WELLS Y DILLON (FLEXIBILIDAD)

Objetivo: Evaluar la flexibilidad de los músculos isquiotibiales y lumbares en el movimiento flexión de tronco desde la posición de sentado con piernas juntas y extendidas.

Materiales:

- Cajón de madera de 30 cm de alto, 40 cm de ancho, con una tabla superior de 65 cm, que sobresale 20cm hacia el evaluado

I.



Desarrollo del Test: El niño se sienta frente al cajón, descalzo, con los pies separados al ancho de las caderas, apoyando las plantas de los pies contra la base del mismo. Los isquiones deben estar bien apoyados en el piso. Las manos una sobre la otra, haciendo coincidir las puntas de los dedos medios. A partir de esta postura (A) se realiza una flexión anterior del tronco, sin flexionar rodillas (manteniendo la posición (B) 2 a 3 segundos, hasta que la distancia expresada en centímetros, sea leída por el examinador, si un dedo queda más atrasado, se toma la medida sobre este.

- Se realizan y registran dos intentos

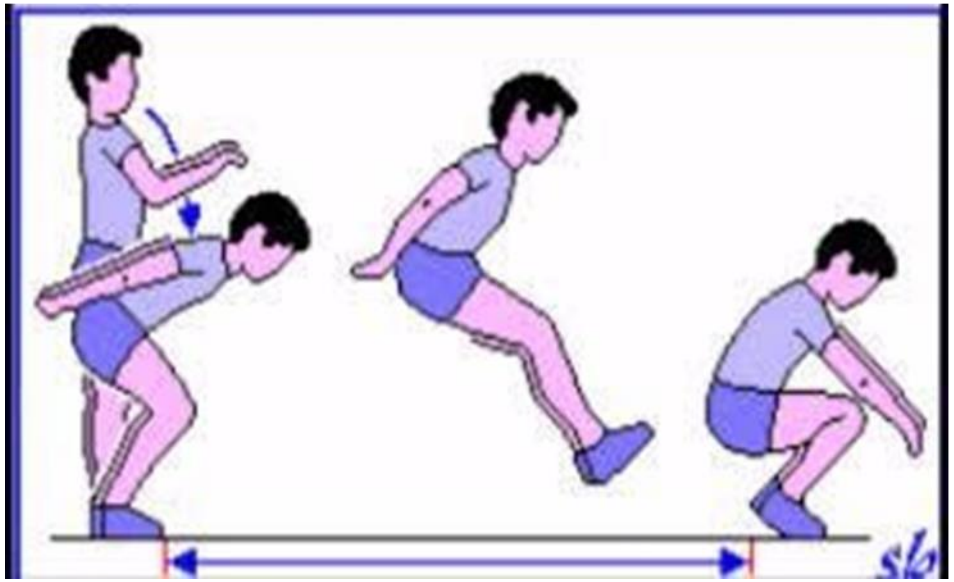
Test: salto largo sin impulso.

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.



Gesto técnico salto largo sin impulso
https://www.youtube.com/watch?v=azobry2EPbw

Gobernación de Cundinamarca

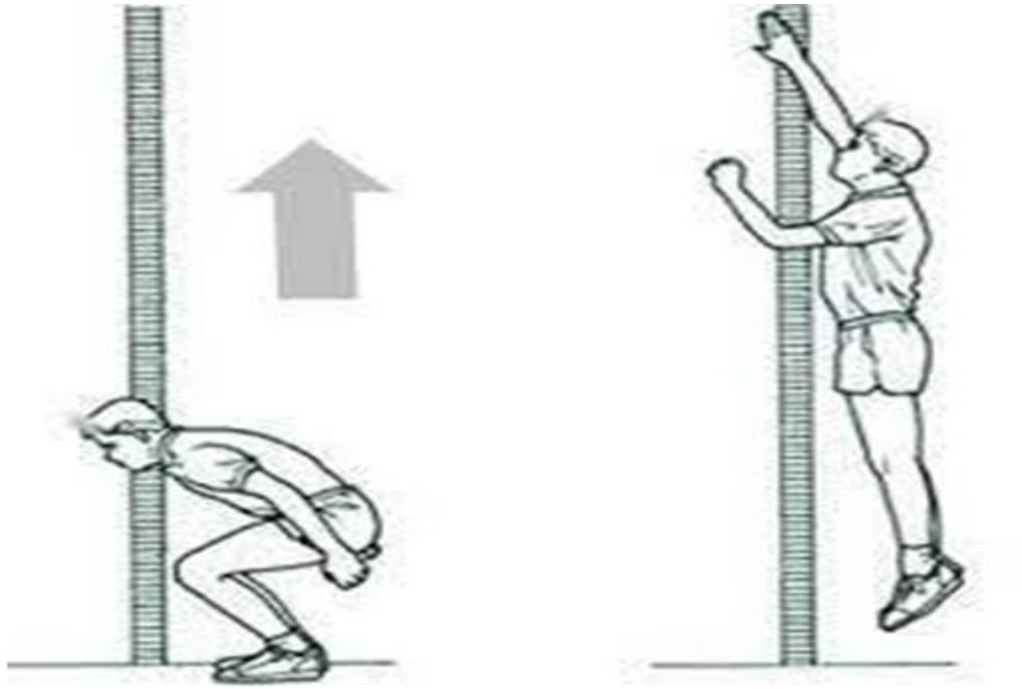
Test: salto vertical sin impulso.

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.



Gesto Técnico salto vertical
https://www.youtube.com/watch?v=07jg6A2Wrgg

Gobernación de Cundinamarca

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.

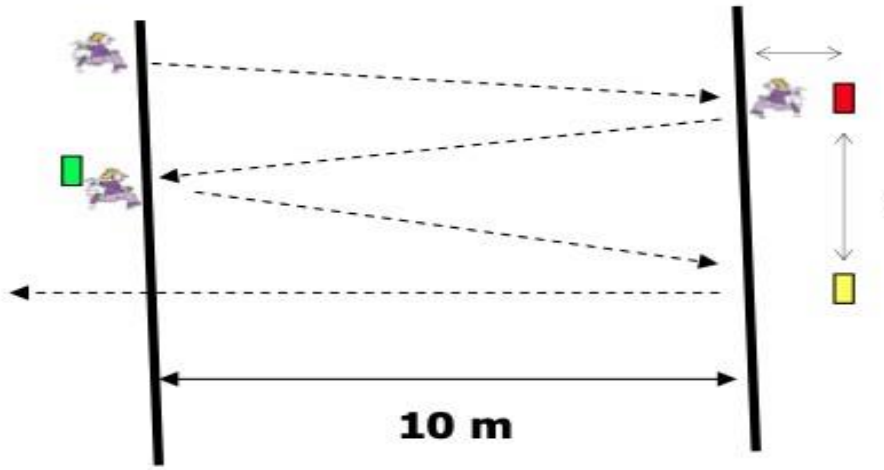
Test de correr y girar a la máxima velocidad (4x10 m). Dos líneas paralelas se dibujarán en el suelo (con cintas) a 10 metros de distancia. En la línea de salida hay una esponja (B) y en la línea opuesta hay dos esponjas (A,C). Cuando se indique la salida, el niño/a (sin esponja) correrá´lo más rápido posible a la otra línea y volverá´a la línea de salida con la esponja (A), cruzando ambas líneas con los dos pies. La esponja (A) se cambiara´por la esponja B en la línea de salida. Luego, ira´corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, cambiara´la esponja B por la esponja C y volverá´corriendo a la línea de salida.

.

Gobernación de Cundinamarca

TEST: 4X10 M

Instrucciones: Prepararse detrás de la línea de salida. Cuando se indique el inicio, correraś 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 volveraś corriendo lo más rápido posible a la línea opuesta, donde deveras cambiar la esponja B por la C. Por último, volveraś de nuevo a la línea de salida sin reducir tu velocidad hasta haberla cruzado



Referencia: Batería ALPHA-Fitness: Test de campo para la evaluación de la condición física relacionada con la salud en niños y adolescentes
https://www.youtube.com/watch?v=IiPROnriQSUhttps://www.youtube.com/watch?v=IiPROnriQSU
https://www.youtube.com/watch?v=DAmyJE7-5NM&t=12s

Gobernación de Cundinamarca

50 Y 20 MTS LANZADOS

Instrucciones: Se ubica en el punto de salida , a 10 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado, a 30 metros de la salida se coloca un compañero con el brazo levantado y a 60 ,metros se coloca un compañero con el brazo levantado.

Descripción de la prueba: cuando el evaluado pasa por delante de los 10 metros el compañero baja el brazo y el cronometrador coloco en marcha su reloj, cuando el niño o niña a evaluar pasa por delante de los 30 metros el compañero baja el brazo levantando y allí se registran los 20 metros lanzados, cuando el niño o niña pasa por delante de os 60 metros el compañero baja el brazo levantado y allí se registran los 50 metros lanzados y prueba finaliza

Gobernación de Cundinamarca

- Se registra el tiempo logrado por el niño

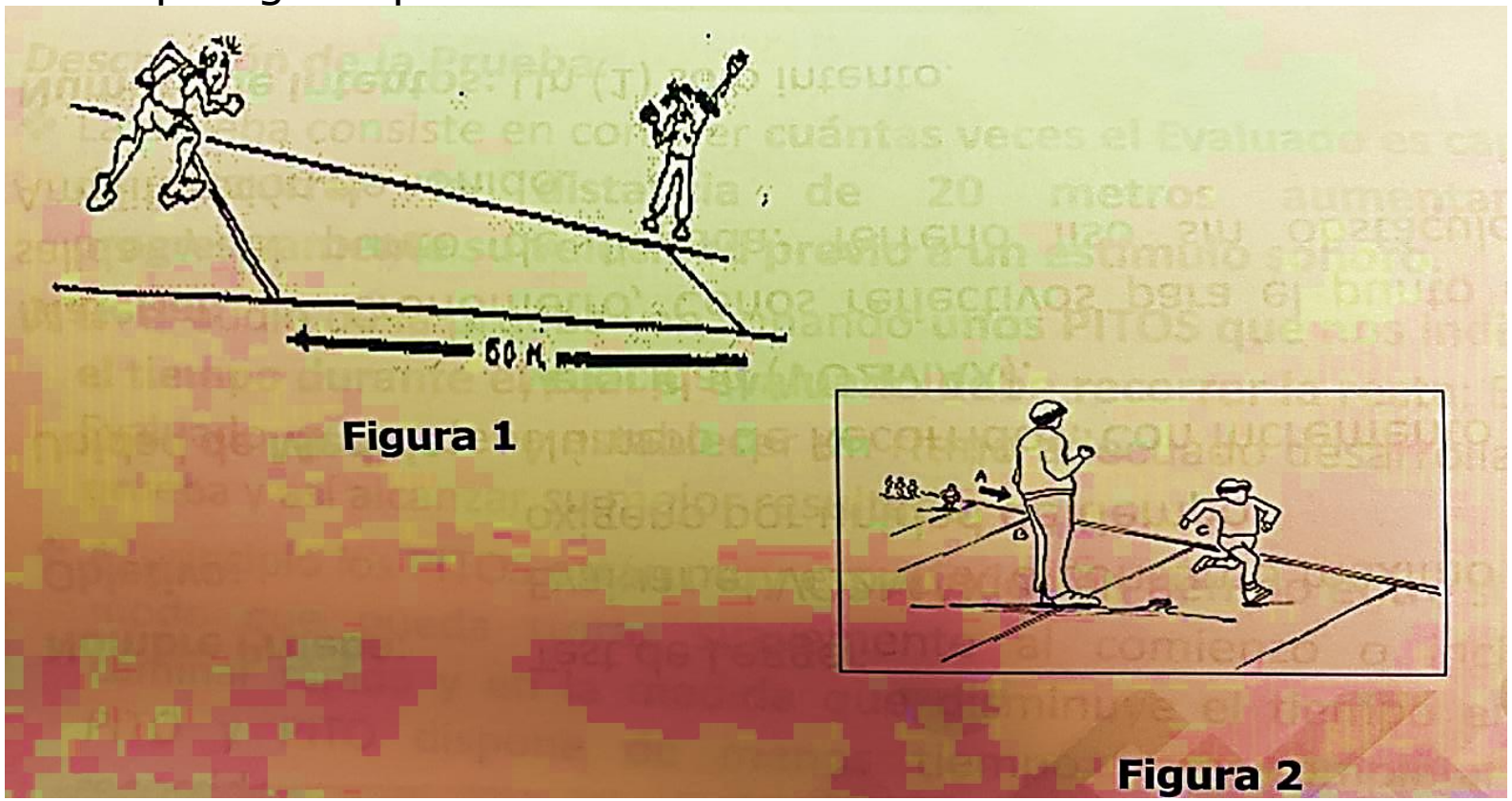


Figura 1

Figura 2

Gobernación de Cundinamarca

TEST DE LEGGER

Nombre de la prueba : Test de Legger
Objetivo: Evaluar el VOMAX o consumo máximo de oxigeno por unidad de tiempo.
Unidad de medida: Numero de recorridos, con incremento de velocidad (VO2MAX)

Material: cronometro, conos reflectivos para el punto de salida y el punto de llegada. Terreno liso sin obstáculos amplificación de sonido.

Numero de Intentos : Uno (1) solo intento .

Descripción de la Prueba:

Gobernación de Cundinamarca

- La prueba consiste en conocer cuantas veces el evaluado es capaz de recorrer la distancia de 20 metros aumentando progresivamente su velocidad previo a estimulo sonoro .

- En el audio de la prueba van sonando unos pitos que indicaran el tiempo durante el cual el evaluado debe recorrer la recta: Es el evaluado, quien debe establecer un ritmo adecuado para el desarrollo de la prueba y así alcanzar su mejor resultado.

- Al principio del sonido los pitos están muy espaciados en tiempo entre si, de modo que el evaluado pueda trotar suavemente al comienzo o incluso caminar rápido y en la medida que disminuye el tiempo entre PITO Y PITO dispone de menos tiempo para completar el recorrido

- Según va pasando el tiempo, los pitidos de la alerta se van reproduciendo mas seguidos, por lo que el evaluado tiene qu aumentar el ritmo para poder llegar a tiempo al final de la recta.

Gobernación de Cundinamarca

- La prueba se interrumpe cuando el evaluado no puede llegar al final de la recta en dos ocasiones consecutivas o cuando somos consientes de que no podemos continuar.

- La prueba tiene una duración total de 20 mts y en la planilla se debe registrar: **NIVEL DONDE EL DEPORTISTA TERMINA LA PRUEBA –NUMERO DE RECORRIDOS**

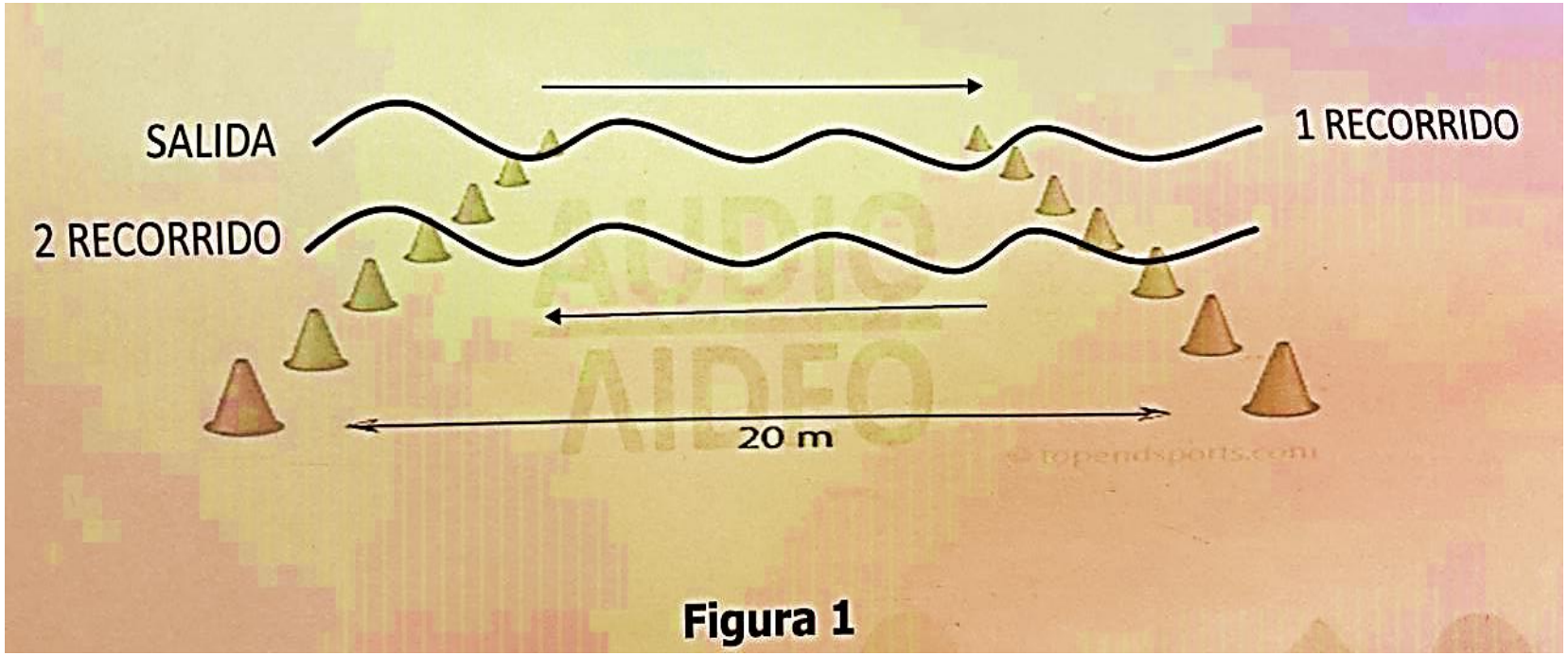


Figura 1

Gobernación de Cundinamarca

TABLA RECOLECCION RESULTADOS

INDEPORTES
INSTITUTO DEPARTAMENTAL PARA LA RECREACIÓN Y EL DEPORTE DE CUNDINAMARCA

FECHA: ____________________ LUGAR: ______________________

PASAJE RECORRIDO

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

No.	PASAJE	RECORRIDO

RECOMENDACIONES APLICACIÓN DE LAS PRUEBAS

1. Respetar la Batería de los test correspondiente para cada grupo de edad.

2. Respetar el protocolo previsto por cada prueba y aplicarlo al pie de la letra.

3. Para la aplicación de las pruebas, se debe garantizar espacios adecuados que brinden la seguridad necesaria de los niños y los jóvenes deportistas ; así como también la efectividad en los resultados.

4. Aplicar en lo posible cada una de las pruebas, con los recursos materiales necesarios, con el fin de garantizar resultados efectivos.

5. Antes del inicio de cada una de las pruebas los niños y jóvenes deberán realizar un calentamiento y estiramiento previo que garantice evitar lesiones durante su desarrollo.

6. Registrar los resultados de cada una de las pruebas en las planillas previstas para cada una de ellas.



Gobernación de Cundinamarca



Gobernación de Cundinamarca

@CundinamarcaGob

www.cundinamarca.gov.co