TEST O PRUEBAS FISICAS

OSCAR FERNANDO RIOS GOMEZ

PRESENTADO A
Instructor LUIS FERNANDO LEAL RIOS

Sena
TECNOLOGIA EN ACTICIDAD FISICA
FICHA 2142897
ARMENIA
24 DE FEBRERO DEL 2021

ANALISIS Y DESARROLLO DE LA ACTIVIDAD DE PRUEBAS FISICAS

Objetivo

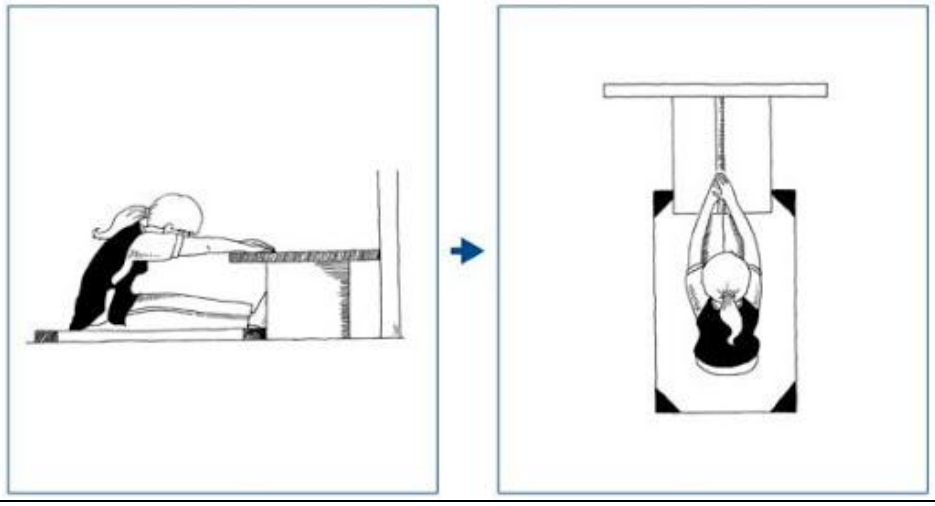
Analizar y revisar los resultados de las pruebas básicas físicas que se le realizaron a dos mujeres en una formación con el instructor Luis Fernando Leal Ríos, realizando el gesto deportivo cada una de ellas en cada una de las pruebas y como resultado será plasmado en la siguiente tabla.

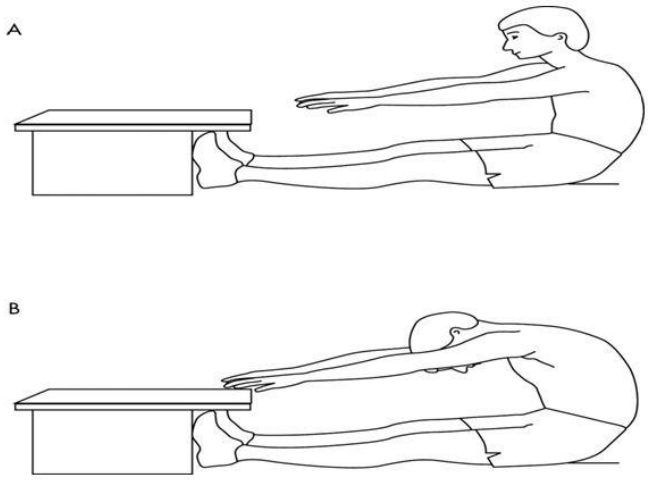
		PUNTUACION	OBSERVACION
SENTADILLA PROFUNDA	SANDRA	2 PUNTOS	BARRA AL FRENTE
	OLGA	2 PUNTOS	RODILLA ABIERTA
PASO DE LA VALLA	SANDRA	1 PUNTO	INESTABILIDAD,ROTACION RODILLA Y PIE
	OLGA	1 PUNTO	INESTABILIDAD, SE SALE DEL EJE
TIJERA EN LINEA	SANDRA	2PUNTOS	BARRA DESALINEADA, SE SALE DEL EJE ,NO SE REALIZA CORRECTA POCICION PIE CON RODILLA
	OLGA	2 PUNTO	RETRACCION MUSCULAR LADO DERECHO, DESEQUILIBRIO,SALE DEL EJE
MOVILIDAD ACTIVA DEL HOMBRO	SANDRA	2 PUNTOS	BARRA DESALINEADA , MENOS FLEXIBILIDAD EN EL LADO IZQUIERDO QUE EL DERECHO
	OLGA	2 PUNTOS	BARRA DESALINEADA,RETRACION LADO DERECHO
ESTIRAMIENTO ACTIVA DE LA PIERNA	SANDRA	2 PUNTOS	SE SEPARA LA PIERNA QUE ESTA EN EL PISO FALTA DE FLEXIBILIDAD
	OLGA	3 PUNTOS	REALIZA LA PRUEBA MUY BIEN
PUCH UP	SANDRA	1 PUNTO	SUBE LA CADERA, NO FUERZA , NO REALIZA EL MOVIMIENTO COMPLETO
	OLGA	1 PUNTO	NO FUERZA NO COMPLETA LA PRUEBA

ESTABILIDAD ROTATORIA DEL TRONCO	SANDRA	2 PUNTOS	CONTRA LATERAL
	OLGA	2 PUNTOS	CONTRA LATERAL
PUENTE PRONO	SANDRA	1 PUNTO	9SEGUNDOS,DESALINEADO MENTON Y CODOS,FALTA DE FUERZA EN EL CORE
	OLGA	2 PUNTO	26.60 SEGUNDOS DESALINEAMIENTO CODO MENTON

Formatos de evaluación y análisis de prueba físicas

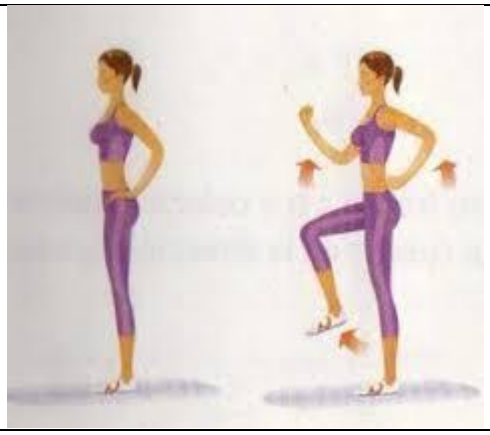
Fecha:			Ciudad:	
Nombre:				
N.I.:	Edad:	tel.:	Fecha :	
Lugar de Nacimiento.:		Eps:		RH:
Peso:	Talla:	IMC.	GENERO:	

NOMBRE DE LA PRUEBA	TEST DE WELL Y DILLON
DESCRIPCION DE LA PRUEBA :	Flexionar el tronco adelante y descender las manos con los dedos extendidos. Manos paralelas. Las piernas se mantendrán totalmente extendidas en todo momento. Para controlar que las rodillas no se flexionen, el testador (un compañero) colocará una mano por delante de las mismas, realizando la lectura con la otra mano.
IMAGEN DESCRIPTIVA:	

<table>
<tr>
<td>TABLA DE VALORACION:</td>
<td>
<table>
<tr><th>Cm</th><th>Superior</th><th>Excelente</th><th>Bueno</th><th>Promedio</th><th>Deficiente</th><th>Pobre</th><th>Muy Pobre</th></tr>
<tr><td>Hombre</td><td>> +27</td><td>+27 a +17</td><td>+16a +6</td><td>+5 a 0</td><td>-1 a -8</td><td>-9a-19</td><td>< -20</td></tr>
<tr><td>Mujeres</td><td>> + 30</td><td>+30 a +21</td><td>+20a+11</td><td>+10 a +1</td><td>0 a -7</td><td>0a -14</td><td>< -15</td></tr>
</table>


</td>
</tr>
<tr>
<td>ANALISIS Y RESULTADOS:</td>
<td>Resultado.</td>
</tr>
<tr>
<td>ELEMENTOS NECESARIOS</td>
<td>Cajón , regla , formato de ejecución y esfero</td>
</tr>
</table>

Fecha:			Ciudad:	
Nombre:				
N.I.:	Edad:	tel.:	Fecha :	
Lugar de Nac.:		Eps:		RH:
Peso:	Talla:	IMC.	GENERO:	

NOMBRE DE LA PRUEBA	TEST DE LA MARCHA ESTACIONARIA
DESCRIPCION DE LA PRUEBA :	La prueba consiste en evaluar a una persona al elevar las piernas flexionando las rodillas una a una hasta alcanzar un Angulo de 90°manteniendo siempre en contacto un pie en el piso o superficie la cual se realice la prueba ,sin realizar saltos y realizar el conteo de las repeticiones durante 2 minutos contando siempre al subir la pierna derecha
IMAGEN DESCRIPTIVA:	
TABLA DE VALORACION:	excelente =>120 bueno <120-100 malo<100
ANALISIS Y RESULTADOS:	Resultado.
ELEMENTOS REQUERIDOS	Pito , cronometro. Planilla , formato de ejecución de la prueba y esfero

TEST ENFOCADOS A POBLACION DE NIÑOS DE 10 12 AÑOS DEL CONJUNTO BARU DE ARMENIA

OBJETIVO

Clasificar y conocer el estado físico de un grupo de 8 niños de 10 a 12 años del conjunto los cuales de encuentran en varias academias deportivas de futbol desde edades muy tempranas las cuales ya tienen una huella deportiva y no son ajenos los gestos deportivos y asi podre identificar cuales son las cualidades y debilidades de cada uno de ellos. Para evaluar la aptitud física, se aplicaron pruebas físicas de campo de fácil y de rápida aplicación, tendiente a evaluar las capacidades físicas más íntimamente relacionadas con la salud, a saber: resistencia aeróbica, la fuerza y la flexibilidad.

Test de Wells o Sit and Reach: Valoración de la flexibilidad del tronco. El/a alumno/a descalzo/a, sentado al frente del flexómetro con los pies separados a lo ancho de la cadera apoyando la planta de los pies contra la base del flexómetro. La espalda, hombros y cabeza deben estar apoyados contra la pared. Las manos se colocan una sobre la otra extendiendo los brazos hacia adelante, pero manteniendo la espalda y cabeza en contacto con la pared. Se mide la distancia desde la punta de los dedos hasta el borde del cajón la cual se considera como el “valor cero”.

Desde la posición anterior, se realiza de forma lenta una flexión hacia delante tratando de extenderse los más posible. Se mantiene esta posición durante 2-3 segundos (Alba, 2005). Se realiza tres intentos y se escoge el mejor resultado.

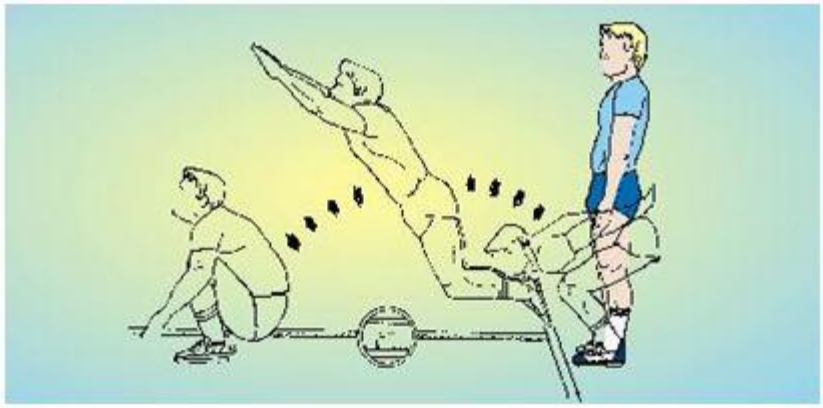
Figura 2. Test de Wells (imagen tomada del presente estudio).



Test de salto largo sin carrera previa: El objetivo de esta prueba es evaluar la fuerza explosiva del tren inferior participante en el salto.

El evaluado debe colocarse detrás de la línea de partida sin tocarla, con los pies ligeramente separados. Debe flexionar las piernas y saltar hacia delante, lo más lejos posible.

Figura 3. Test de salto largo sin impulso (Gálvez, 2010)



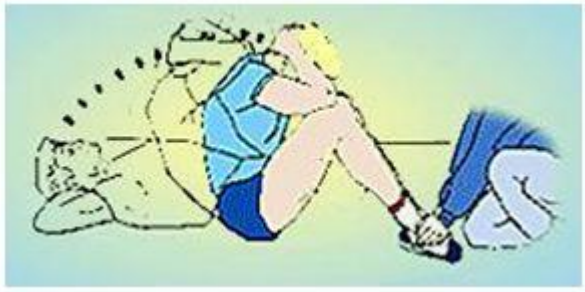
Se realiza de dos a tres intentos y se registra el mejor valor.

Test de fuerza abdominal o "Curl-Up": la finalidad de este test es evaluar la fuerza-resistencia dinámica de los músculos abdominales.

El ejecutante debe colocarse en decúbito supino, con las piernas flexionadas aproximadamente a 90°, los pies ligeramente separados y los dedos entrelazados detrás de la nuca. Un ayudante ha de sujetarle los pies para fijarlos al suelo.

Al escuchar la señal del evaluador, el ejecutante debe tratar de hacer el mayor número posible de repeticiones en 30", tocando siempre con los codos las rodillas y con la espalda en la colchoneta. El ayudante contará en voz alta el número de repeticiones.

Figura 4. Test de abdominales en 30" (Imagen tomada de Gálvez, 2010).



El evaluado debe incorporarse (flexionar), desde la posición descrita anteriormente, lentamente deslizando las manos sobre los muslos hasta que las puntas de los dedos tocan las rotulas y se retorna a la posición inicial hasta hacer contacto con las manos del evaluador. Se realiza el máximo de repeticiones en 30".

ANALISIS SOBRE EL TEST DE (FMS) VALORACION FUNCIONAL DEL MOVIMIENTO APLICADOS A LAS PARTCIPANTES SANDRA Y OLGA.

INTRODUCCION Y FORMA DE VALORACION DEL TETS:

El FMS es un sistema o herramienta practica que permite al profesional evaluar los patrones de movimiento básicos fundamentales de un individuo determinado. Casi o igual de importante que evaluar la **composición corporal**.

Sistema de valoración	Indicadores
0 PUNTOS	Se presenta dolor al realizar la prueba o testeo funcional.
1 PUNTO	La persona es incapaz de realizar correctamente el patrón de movimiento.
2 PUNTOS	El sujeto es capaz de completar el movimiento, pero debe compensar de algún modo la posición.
3 PUNTOS	Realiza correctamente la prueba sin ninguna asimetría o compensación observable.

DESCRIPCION Y ONSRVACION DE LAS PRUEBAS Y SU RESPECTIVAS CALFICACIONES:

1. **SENTADILLA RPOFUNDA:**

PARTICIPANTE	CALIFICACION	OBSERVACION
SANDRA	2	inclinación de la barra hacía de adelantes, sobrepasando los parámetros establecidos de alineamiento
OLGA	2	inclinación de la barra hacía de adelantes, sobrepasando los parámetros establecidos de alineamiento

2.TIJERA EN LINEA

PARTICIPANTE	CALIFICACION	OBSERVACION
SANDRA	**2**	inclinación hacia adelante sin mantener la línea planteada en el esquema
OLGA	**2**	inclinación hacia adelante sin mantener la línea planteada en el esquema

3.MOVILIDAD ARTICULAR ACTIVA DEL HOMBRO

PARTICIPANTE	CALIFICACION- HOMBROS		OBSERVACION
SANDRA	**DER 2**	**IZQ 3**	**HOMBRO DERECHO:** acercamiento de la barra a la escapula izquierda, **HOMBRO IZQUIERDO:** inclinación de la barra lado derecho
OLGA	**DER 2**	**IZQ 2**	barra inclinado lado derecho

4.PASO EN LA VALLA

PARTICIPANTE	CALIFICACION	OBSERVACION
SANDRA	1	al elevar la pierna tiende que ambas rodillas al hacer la ejecución se metan de forma interna y de igual forma la cadera
OLGA	2	al elevar la pierna tiende que ambas rodillas al hacer la ejecución se metan de forma interna

5. ESTIRAMIENTO ACTIVO DE LA PIERNA

PARTICIPANTE	CALIFICACION		OBSERVACION
SANDRA	**DER 3**	**IZQ. 2**	Extremidad izquierda mas larga
OLGA	**DER 3**	**IZQ 3**	**Ninguna**

6. PUSH UP

PARTICIPANTE	CALIFICACION	OBSERVACION
SANDRA	**2**	Levanta la cadera en el momento de ejecutar el ejercicio
OLGA	**2**	Corre ambos brazos al momento de ejecutar el ejercicio

7.ESTABILIDAD ROTATORIO DEL TRONCO

PARTICIPANTE	CALIFICACION	OBSERVACION
SANDRA	**2**	Se recarga al lado derecho No hay alineación
OLGA	**2**	falta de estabilidad falta de fuerza en Core

8.PUENTE PRONO

PARTICIPANTE	CALIFICACION- TIEMPO	OBSERVACION
SANDRA	**9 SEGUNDOS**	elevación de la cadera
OLGA	**26 SEGUNDOS**	hombros no alineados distención abdominal

FORMATO DE REGISTRO PARA PRUEBA DE MARCHA ESTACIONARIA DE DOS (2) MINUTOS

Fecha de registro:	Hora:
Nombre del participante:	
Dirección	
teléfono	
correo	
Tipo de sangre	
Tipo de documento de identidad:	☐Cédula de ciudadanía ☐Cédula de extranjería ☐Número único de identificación personal
Número de documento de identidad:	
Edad en años:	
Indicación de la prueba:	☐Comparación del estado funcional pre y post tratamiento o intervención ☐Evaluación del estado funcional ☐Predictor de morbilidad y mortalidad
Persona encargada:	
Diagnóstico:	
Tiempo de evolución	
Talla (en centímetros)	
Peso (en kilogramos)	
Índice de Masa Corporal (IMC):	
Se le explicó al paciente el formato de consentimiento informado el cual firma.	☐Sí ☐No
Recomendaciones	Usted realizara una marcha estacionaria durante 2 minutos, el objetivo es que marche tan rápido como. Usted dará la mayor cantidad de elevaciones de la pierna que pueda por la zona marcada. Probablemente sienta falta de aire o cansancio. No está permitido disminuir la velocidad, No debe hablar en ningún momento de la prueba. Acérquese a la línea de comienzo y aguarde hasta que yo le diga que puede comenzar
	

EL TEST DE ROCKPORT

El test de Rockport puede aplicarse a diferentes edades y niveles de forma física. Tiene que realizarse en terreno llano y no se permite correr o trotar. Es un protocolo de obtención del VO2max bastante sencillo de realizar y, dada su simplicidad, si se hace al aire libre o en pista, permite llevarlo a cabo también en grupos. **FORMULA:** VO2MAX=132,6-(0.17*PC) -(0.39*E) +(6.13*S) -(3.27*T) -(0.156*FC)
PROCEDIMIENTO • **Se comienza con un calentamiento previo consistente en caminar / trotar y estiramientos. El test consiste en recorrer una milla (1,6 km) caminando en el menor tiempo posible.** • **Justo al finalizar la prueba se mide la Frecuencia Cardíaca (FC).** • **Se debe de caminar durante 5 minutos más para facilitar el retorno venoso.**

Fecha de registro:	Hora:
Nombre del participante:	
Dirección	
teléfono	
correo	
Tipo de sangre	
Tipo de documento de identidad:	☐Cédula de ciudadanía ☐Cédula de extranjería ☐Número único de identificación personal
Número de documento de identidad:	
Edad en años:	
Persona encargada:	
Diagnóstico:	
Tiempo de evolución	
Talla (en centímetros)	
Peso (en kilogramos)	
FC pulsaciones	
Minutos	
Segundos	
	

	HOMBRES		MUJERES	
	+40 años	-40 años	+40 años	-40 años
Excelente	-13:00 min	-14:00 min	-13:30 min	-14:30 min
Bueno	13:01-15:30	14:01-16:30	13:31-16:00	14:31-17:00
Medio	15:31-18:00	16:31-19:00	16:01-18:30	17:01-19:30
Bajo	18:01-19:30	19:01-21:30	18:31-20:00	19:31-22:00
muy bajo	+19:30 min	+21:30 min	+20:00 min	+22:00 min

PLOBLACION ELEGIDA: deportistas entre 18 a 40 años, sin ningún tipo de patologías

INFORME FINAL SOBRE LOS TEST APLICADOS (TEST DE RM Y TEST DE BURPEES)

Los test se aplicaron a una población de deportistas de alto rendimiento ya que su exigencia lo demandaba así. Los deportistas elegidos fueron: Alejandro Ramírez y Alejandro Uribe; pues su trayectoria en el mundo fitness es de 5 años cada uno. El conocimiento y la experiencia obtenida en los test fue de una forma impactante tanto para el evaluador como para los deportistas elegidos para realizar dichos test.

TEST DE BURPESS

1. **DEPORTISTA:** Alejandro Uribe
2. **EDAD:** 27 años
3. **GIMNASIO:** Muscle Fitness

En este test lo que queríamos era evaluar la fuerza y resistencia del deportista mencionado anteriormente (**Alejandro Uribe**). El **test de Burpee** es uno de los ejercicios cardiovasculares más duros que podemos hacer. Consiste en realizar un ejercicio sin parar hasta prácticamente llegar a la extenuación. Así mediremos la resistencia y la fuerza.

A. **aspectos positivos:**
    - Se logro analizar que el deportista a nivel de rendimiento físico y mental es una persona alta mente fuerte y concentrada en el objetivo a realizar en la prueba que se le imponga
    - Se concluye que el porcentaje de fuerza muscular y sus articulaciones son excelentes.

B. Aspectos negativos:

- El deportista no presta ningún aspecto negativo en la práctica del test

Fecha: 01 de enero de 2021			Lugar: muscle fitness gym	
Nombre: Alejandro uribe				
N.I.:	Edad:28	tel.: 3113467871	Fecha Exp.:	
Lugar de Nac.: Calarcá		Eps:		RH: O-
Peso:85.4 kg	Talla: 1.74	IMC. 28.14		

NOMBRE DE LA PRACTICA:	**Nombre de la prueba. TEST DE RESISTENCIA** **TEST DE BURPEE.**
CONTENIDO DE LA PRUEBA:	La Prueba de Burpee es un ejercicio físico que mide la resistencia anaeróbica y muscular. También se denomina así a los ejercicios físicos con finalidad de acondicionamiento La Prueba de Burpee de resistencia cardiovascular involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos. Se realizan repeticiones de la secuencia durante 1 minuto, se cuenta el número de repeticiones logradas. **Material:** Cronómetro. Superficie plana. Silbato. **Objetividad: SI** **Fiabilidad: SI** **Validez:**
TABLA DE VALORACION:	**Calificación** — **Resultados** **Excelente** — >60 **Bueno** — 51- 60 **Medio** — 41-50 **Bajo** — 31- 40 **Muy bajo** — <= 30

RESULTADOS:	El señor **Alejandro Uribe** tubo un muy resultado en **tes de burppes** ya que su promedio por **burpess** fue de 1 segundo por ejecución y su estado según en la tabla se clasifica como excelente que en un tiempo de un **1 minuto** hizo 60 burpess
IMAGEN DESCRIPTIVA:	

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE

(SENA)

PRUEBAS FISICAS

NOMBRE

Luisa Fernanda Yate Usuga

INSTRUCTOR

Luis Fernando Leal Rios

ACTIVIDAD FISICA

FICHA: 2142897

ARMENIA-QUINDIO

2021

ANALSIS DE LAS PRUEBAS REALIZADAS

1. **PRUEBA SENTADILLA PROFUNDA**

OLGA: 2 puntos por el cual la barra estaba hacia adelante, las tibias y el tronco no están paralelos. El fémur no está paralelo al suelo

SANDRA: 2 puntos también no fue profunda la sentadilla, barra hacia adelante, el torso predomino mucho hacia adelante las tibias y el tronco no están paralelas. El fémur no está paralelo al suelo

2. **PRUEBA PASO DE LA VALLA**

OLGA: Dos puntos La alineación se pierde entre las caderas, las rodillas y los tobillos (leve rotación de rodilla tobillo). Se observa movimiento compensatorio en la columna lumbar. Pie y tibia paralelos. El bastón y la valla no permanecen paralelos

SANDRA: un punto, Se observa la pérdida del equilibrio. La alineación se pierde entre las caderas, las rodillas y los tobillos (leve rotación de rodilla tobillo). Se observa movimiento compensatorio en la columna lumbar. Pie y tibia paralelos. El bastón y la valla no permanecen paralelos

3. **PRUEBA TIJERA EN LINEA**

OLGA: Tres puntos Durante el movimiento, el pasador permanece en alineación con la zona paravertebral. No existe ningún movimiento del tronco. Los codos están alineados con el pabellón auricular y el tronco. El pasador y pies permanecen en el plano sagital. La rodilla toca el tablero detrás del talón del pie delantero

SANDRA: Dos puntos El contacto del bastón con la zona paravertebral se pierde. Los codos no están alineados con el pabellón auricular y el tronco. Se observa movimiento del torso. El pasador y pies no permanecen en el plano sagital. La rodilla no toca detrás del talón del pie delantero.

4. **PRUEBA MOVILIDAD ACTIVA DEL HOMBRO**

OLGA: Tres puntos La flexión de la mano y dedos está dentro de una longitud de medición inicial, tomada entre el talón de la mano y la falange distal del tercer dedo.

SANDRA: Dos puntos La flexión de la mano y dedos no alcanza a tocar el pasador, con una mano y media de diferencia.

5. **PRUEBA ESTIRAMIENTO ACTIVO DE LA PIERNA**

OLGA: Tres puntos, Completa movimiento manteniendo las caderas en neutro, rodillas extendida y tobillos en dorsiflexión. , El maléolo externo del miembro inferior elevado se ubica perpendicular al pasador o delante de él. , Completa alineación de tronco y cadera puesta. Completa extensión de rodillas.

SANDRA: Tres puntos, Completa movimiento manteniendo las caderas en neutro, rodillas extendida y tobillos en dorsiflexión. , El maléolo externo del miembro inferior elevado se ubica perpendicular al pasador o delante de él. , Completa alineación de tronco y cadera puesta. Completa extensión de rodillas.

6. **PRUEBA PUSH UP**

OLGA: tres puntos, forma lineal y estable, con la posición adecuada de los pulgares., La descarga de peso se dio en su totalidad, No existió compensaciones.

SANDRA: un punto, elevo mucho los glúteos, la cabeza quedo hacia adentro, Desalineación dorsal – (cifosis) • Desalineación lumbar – (hiperlosrdosis) Compensaciones pélvicas

7. **PRUEBA ESTABILIDAD ROTATORIA DE TRONCO**

OLGA: Tres puntos El examinado realiza la prueba manteniendo la columna paralela en la repetición ipsilateral y la rodilla y el codo se tocan.

SANDRA: un punto, eleva mucho la peina y los brazos no van al frente, si no que los lleva hacia abajo

PRUEBAS PARA DEPORTISTAS POBLACION JOVEN

Test salto vertical sin carrera de impulso. Objetivo: Estimar la potencia de musculatura de los miembros inferiores.

Materiales: - Pared/Superficie plana. - Cinta métrica. - Silla o banco. - Gis/tinta.

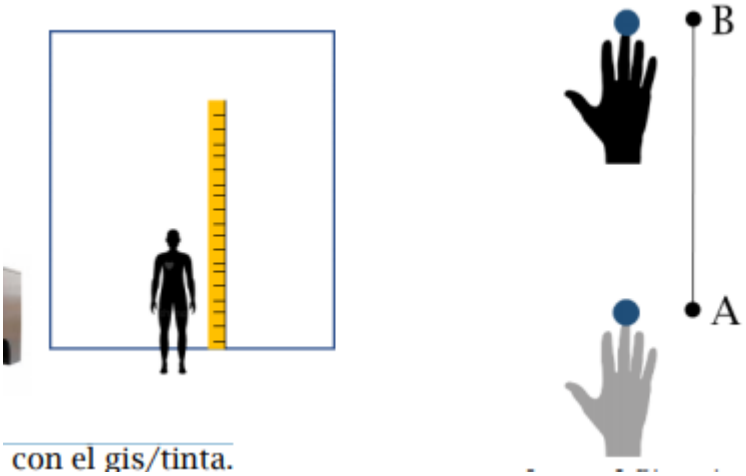
Indicaciones metodológicas: - Se deben pintar los dedos anular, medio e índice del evaluado con el gis/tinta.

Descripción del ejercicio:

• Posición inicial: de pie, el evaluado se coloca a un costado de la pared con su lado dominante; las piernas deberán estar separadas a lo ancho de las caderas. El siguiente paso será con la mano dominante extendida en su totalidad, la palma de la mano apoyada sobre la pared, se marcará en

la pared el dedo medio de la misma, a este lo denominaremos punto A. Se regresa a la posición inicial.

• Desarrollo: desde la posición inicial, se le pide al evaluado que flexione las rodillas a media sentadilla, seguidamente y al mismo tiempo que realice en un solo movimiento un impulso en conjunto con los brazos hacia arriba sin detener el movimiento. El evaluado deberá marcar con los dedos el punto más alto al que llegue (al que llamaremos punto B) el ejercicio se realiza 3 veces. El valor que se tomará será la distancia entre el punto A y el punto B (el punto B tomaremos el salto con mayor distancia recorrida tal como se muestra en la imagen 9).



con el gis/tinta.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 58 cm	>= 65
Bueno	57 - 47	64 - 50
Medio	46 - 36	49 - 40
Bajo	35 - 26	39 - 30
Muy bajo	<= 25	<= 29

Tabla 11.1. Valores de referencia para salto vertical sin impulso para personas entre 14 y 19 años [36].

Activar Windc

- **Test de Sprint Bangsbo** (Adaptación de "El Yo-Yo test" para el fútbol). Esta prueba nos permite evaluar la capacidad que tiene el jugador de repetir carreras a máxima velocidad, obteniendo al final del test el mejor tiempo entre los sprint realizados, el tiempo medio entre todas las repeticiones y el índice de fatiga.

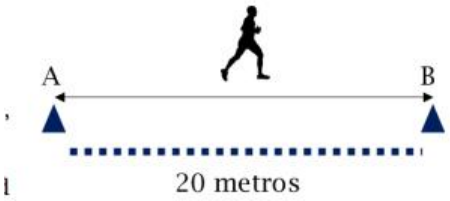


FORMATO TEST DE COURSE NAVETTE.

Fecha:			Lugar:	
Nombre:				
N.I.:	Edad:	tel.:	Fecha Exp.:	
Lugar de Nac.:		Eps:		RH:
Peso:	Talla:	IMC.		

NOMBRE DE LA PRACTICA:	Nombre de la prueba. Test de Course Navette.
CONTENIDO DE LA PRUEBA:	Objetivo: Estimar la capacidad aeróbica, obteniendo de forma indirecta el consumo máximo de oxígeno (Vo2máx).Descripción corta del test o prueba. **Material:** Cronómetro. - Equipo audio. - Audio Course-Navette. Ver anexo 5. - Cinta métrica. - Superficie plana, mayor a 20 metros. **Objetividad:** **Fiabilidad:** **Validez:** Indicaciones metodológicas: - Tomar una medida de 20 metros de un punto A a uno B (ver imagen 3), dejando entre 1 y 3 metros pasados en cada punto. - Verificar que el evaluado toque cada punto correctamente. - La prueba es incremental-progresiva, y debe conservarse la velocidad adecuada para llegar en tiempo a cada punto de acuerdo al audio; evitando que sobre o falte tiempo durante los arribos y salidas.

<table>
<tr><td></td><td>Descripción del ejercicio: • Posición inicial: una pierna al frente ligeramente flexionada en el punto A, tronco ligeramente inclinado hacia delante. • Desarrollo: desde la posición inicial, el evaluado se colocará en el punto A y a la señal del audio Course Navette (ver anexo 5) en la cual se escuchará un sonido de inicio, el evaluado deberá salir corriendo manteniendo la velocidad hacia el punto B. Este audio nos dará una señal cada determinado tiempo en el cual debemos llegar del punto A al B, por lo que la velocidad se incrementará cada minuto. El test termina cuando el evaluado no es capaz de llegar dos veces seguidas y tocar la línea al mismo tiempo que suena la grabación, se anota el tiempo en minutos en el que esto ocurre y la prueba se dará por finalizada.</td></tr>
<tr><td>IMAGEN DESCRIPTIVA:</td><td>Imagen que describa la prueba.



<table><tr><th>Fase(minutos)</th><th>Velocidad (Km/h)</th><th>Distancia recorrida (metros)</th></tr><tr><td>1</td><td>8</td><td>133</td></tr><tr><td>2</td><td>9</td><td>283</td></tr><tr><td>3</td><td>9.5</td><td>441</td></tr><tr><td>4</td><td>10</td><td>608</td></tr><tr><td>5</td><td>10.5</td><td>783</td></tr><tr><td>6</td><td>11</td><td>966</td></tr><tr><td>7</td><td>11.5</td><td>1158</td></tr><tr><td>8</td><td>12</td><td>1358</td></tr><tr><td>9</td><td>12.5</td><td>1566</td></tr><tr><td>10</td><td>13</td><td>1783</td></tr><tr><td>11</td><td>13.5</td><td>2008</td></tr><tr><td>12</td><td>14</td><td>2241</td></tr><tr><td>13</td><td>14.5</td><td>2483</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>2733</td></tr><tr><td>15</td><td>15.5</td><td>2991</td></tr><tr><td>16</td><td>16</td><td>3258</td></tr><tr><td>17</td><td>16.5</td><td>3533</td></tr><tr><td>18</td><td>17</td><td>3816</td></tr><tr><td>19</td><td>17.5</td><td>4108</td></tr><tr><td>20</td><td>18</td><td>4408</td></tr><tr><td>21/23</td><td>18.5</td><td>4716</td></tr></table>
Tabla 3. Valores para la fase en la que se finaliza la prueba. La fase está determinada por los minutos, cada minuto tiene su velocidad.
<table><tr><th></th><th>Mujer</th><th>Hombre</th></tr><tr><td>Excelente</td><td>48 o más</td><td>52 o más</td></tr><tr><td>Bueno</td><td>38-48</td><td>43-52</td></tr><tr><td>Medio</td><td>31-37</td><td>34-42</td></tr><tr><td>Bajo</td><td>24-30</td><td>25-33</td></tr><tr><td>Muy bajo</td><td>24 o menos</td><td>25 o menos</td></tr></table>
Tabla 4. Valores de referencia del $VO_2Máx$ [9].
MANUAL DE PRUEBAS PARA LA EVALUCIÓN DE LA FORMA FÍSICA. PICFIDE. UADY</td></tr>
<tr><td>TABLA DE VALORACION:</td><td>Tabale de valoración del test.</td></tr>
<tr><td>RESULTADOS:</td><td>Resultado.</td></tr>
</table>

TEST DE MOVILIDAD DE HOMBRO:

Fecha:			Lugar:	
Nombre:				
N.I.:	Edad:	tel.:	Fecha Exp.:	
Lugar de Nac.:		Eps:		RH:
Peso:	Talla:	IMC.		

NOMBRE DE LA PRACTICA:	Nombre de la prueba.
CONTENIDO DE LA PRUEBA:	Descripción corta del test o prueba. Este primer test **nos servirá para valorar nada menos que nuestra movilidad a nivel de hombro**, en muchos casos limitada. Nos posibilitará, además, **determinar cualquier compensación** que se pudiera dar en movimientos con predominio de este complejo articular. En lo referente a su manera de llevarse a cabo, **lo que tendremos que intentar es tocar nuestras manos pasando ambas por detrás del torso**, una por encima o detrás de nuestra cabeza y la otra por debajo o detrás de la espalda baja. Recordar hacer un puño con las dos manos y mantener siempre el cuerpo firme sin realizar desequilibrios a modo de compensación. **No fuerces la situación si ves que no puedes aproximar en mayor medida tus extremidades**. Se trata de un test muy visual en el que **valorarás la distancia a la que ambas manos se quedan**. Alguien podría ayudarte, eso sí, a medir dicha diferencia. A la hora de calificar tu movilidad de hombro; obtendrás un 3 si la distancia entre puños es pequeña, un 2 si hay una distancia algo mayor, 1 si la distancia es considerable y un 0 si no puedes siquiera probar a juntar las manos. No olvides alternar las manos, practicando el test por los dos costados.

IMAGEN DESCRIPTIVA:	Imagen que describa la prueba. 
TABLA DE VALORACION:	
RESULTADOS:	Resultado.

YILI ORIANA CRIOLLO MONTENEGRO

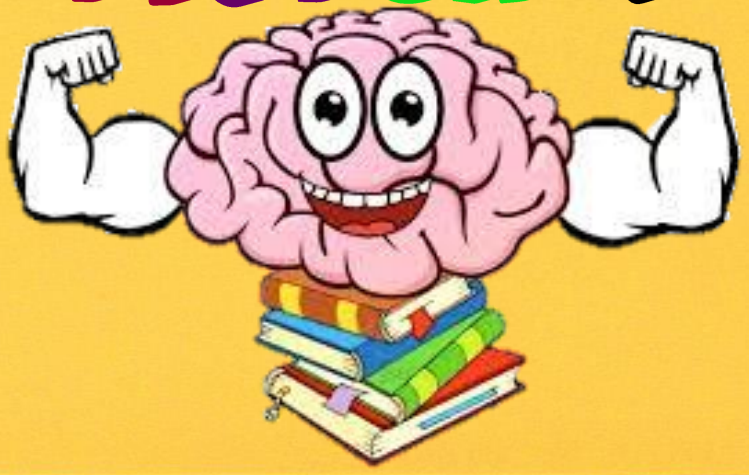
ACTIVIDAD FISICA

LUIS FERNANDO LEAL

GENOVA QUINDIO

2021

¡ GLOSARIO DE ACTIVIDAD FÍSICA !



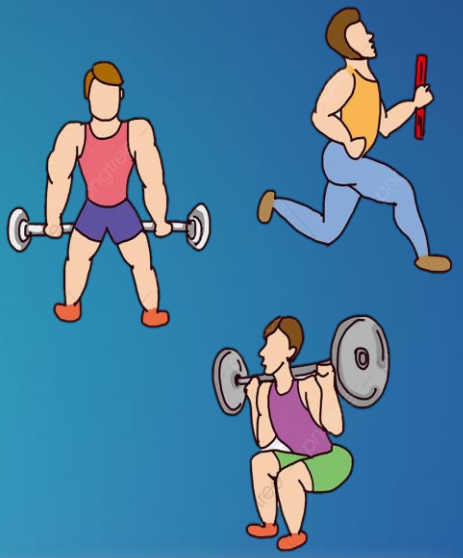
ACTIVIDAD FÍSICA

La actividad física es todo movimiento del cuerpo que hace trabajar a los músculos y requiere más energía que estar en reposo. Caminar, correr, bailar, nadar, practicar yoga y trabajar en la huerta o el jardín son unos pocos ejemplos de actividad física.



EJERCICIO

Es un tipo de actividad física planeado y estructurado. Consiste en repetir determinados movimientos con el objetivo de mejorar o mantener alguno de los componentes de la aptitud física.



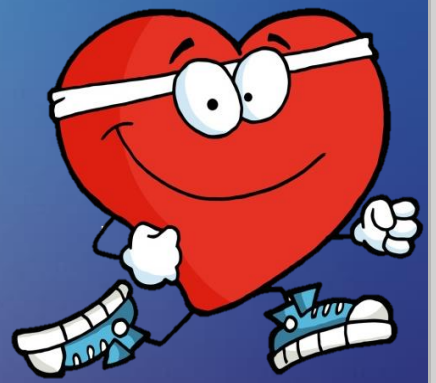
DEPORTE

Se distingue de los 2 anteriores por ser una forma de actividad física sujeta a reglas o normas concretas. Generalmente requerirá entrenamiento o un programa de ejercicio físico específico. Su faceta más lúdica o social se ve representada en el deporte recreativo y su faceta más competitiva o agresiva en el deporte de competición.



ADAPTACIÓN

Las adaptaciones son los cambios que se producen en los distintos órganos y sistemas cuando se hace ejercicio de forma regular y que tienen un doble objetivo. Por un lado reducen el trabajo y el estrés físico del organismo cuando realiza un esfuerzo determinado y, por otro lado, aumentan la potencia máxima y la cantidad máxima de trabajo efectivo que se pueden realizar.



ADIPOSIDAD

Es la acumulación de tejido graso en zonas concretas del cuerpo que provocan alteraciones del contorno corporal. Se debe a la acumulación de grasa, que es rebelde a la disminución con actividad física o dieta. Habitualmente se localizan en el abdomen, caderas, espalda, cara interna de rodillas, etc









PRUEBA O TEST

Se define como un procedimiento o paquete de procedimientos que son utilizados para obtener un dato; los procedimientos pueden requerir el uso de instrumentos

ACONDICIONAMIENTO FÍSICO

El acondicionamiento físico es importante, ya que aumenta las capacidades físicas del individuo ayudando a mantener un cuerpo saludable y más fuerte. El acondicionamiento físico general es necesario para cualquier tipo de actividad física, ya que mejora el rendimiento y mantiene el bienestar físico y mental



TALLIMETRO

es un medidor de altura que se fija a la pared o a un soporte y se utiliza para medir con precisión a las personas, de manera que al colocarse esta debajo de él.

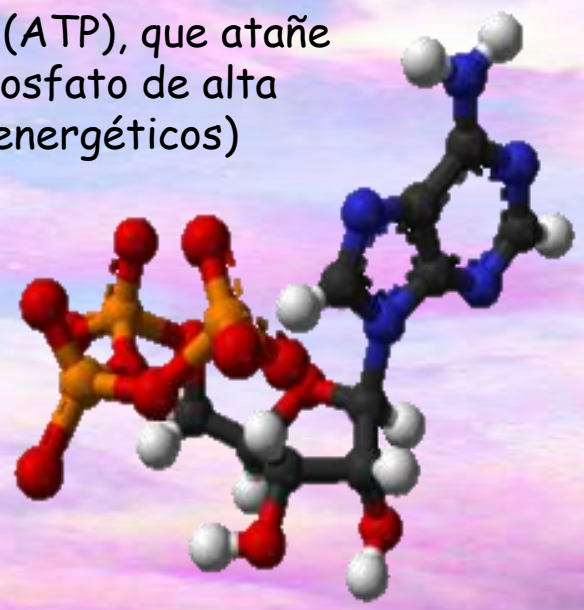




ADENOSINTRIFOSFATO (ATP)

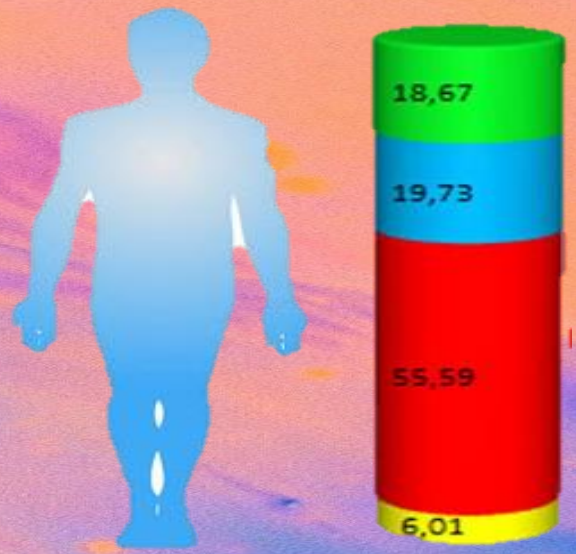
El ATP es un compuesto químico rico en energía, químicamente conformado por una molécula de adenosina y tres moléculas de adenosín fosfato. Es el principal proveedor de energía para toda clase de ejercicios largos, breves, de baja o gran intensidad.

La única fuente directa de energía para la contracción muscular es el adenosín trifosfato (ATP), que atañe a los enlaces de fosfato de alta energía (macroenergéticos)



COMPOSICIÓN CORPORAL

Composición corporal es un método para describir de qué está hecho el cuerpo. Incluye grasa, proteínas, minerales y agua corporal. También describe el peso de forma más precisa que el IMC. El análisis de composición corporal puede mostrar de manera precisa los cambios en masa grasa, masa músculo esquelética y porcentaje de grasa corporal. Esto ayuda a validar servicios como entrenamiento personalizado, cuidados al paciente y bienestar corporativo

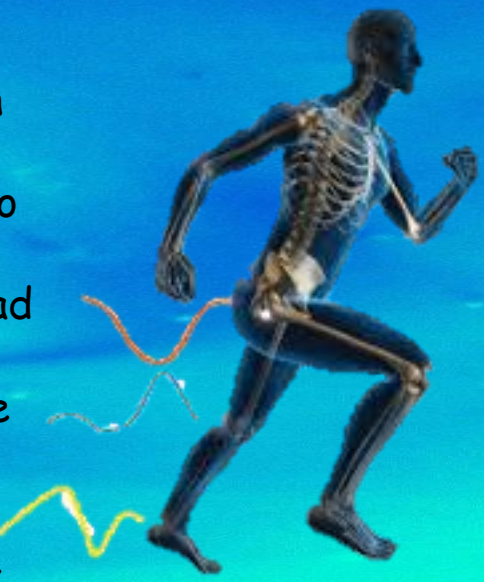




ANÁLISIS BIOMECÁNICO EN LA PREVENCIÓN DE LESIONES



resumen la biomecánica deportiva tiene como uno de sus principales objetivos la prevención de lesiones deportivas, actuando especialmente en la comprensión de los mecanismos por los cuales ocurrió el daño en un tejido específico. desde esta perspectiva, el análisis de la lesión debe hacerse desde dos ángulos diferentes y complementarios: por un lado, la biomecánica permite establecer cuáles son las condiciones del tejido involucrado en el suceso, que están determinadas por su composición, forma, longitud, orientación, entre otros, así como con la presencia de factores de riesgo concomitantes que pueden afectar la calidad del mismo, como la edad, el sexo, las variables anatómicas y morfológicas entre otras. por otro lado, existen una serie de condicionantes o factores externos que determinan la causa como la severidad de una lesión.



VELOCIDAD ACÍCLICA

Capacidad de ejecutar movimientos aislados a la mayor velocidad posible contra resistencias variables; depende en gran medida de la Fuerza explosiva, que debe actuar de forma óptima sobre la masa a acelerar en el curso de un proceso motor de finalidad precisa. ... Velocidad acíclica: rapidez con que ejecuta el gesto de tiro a canasta.



RECUPERACIÓN CON CRIOINMERSIÓN

es un tratamiento mínimamente invasivo que usa un frío intenso para congelar y destruir un tejido enfermo, incluyendo las células cancerosas



ISQUIOTIBIALES NÓRDICOS

es un ejercicio basado en campo diseñado para el fortalecimiento excéntrico de los flexores de la rodilla, apuntado a la prevención de distensiones musculares



ENTRENAMIENTO ISOCINÉTICO

se viene aplicando desde aproximadamente los años 60 como un método de entrenamiento que permitiera generar la fuerza muscular y contracción máxima desde todos los ángulos del recorrido articular.

"Son aquellos en los que se aplica una velocidad constante para obtener una contracción muscular máxima bien sea concéntrica o excéntrica durante el movimiento."





GASTO ENERGÉTICO

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo. Para mantener el organismo en equilibrio la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario.

HIPONATREMIA

La hiponatremia se produce cuando la concentración de sodio en la sangre es anormalmente baja. El sodio es un electrolito y ayuda a regular la cantidad de agua que hay dentro y alrededor de las células.





TEST PEDAGÓGICOS

Prueba pedagógica. Las pruebas pedagógicas se utilizan con frecuencia en la investigación pedagógica con el objetivo de diagnosticar el estado de los conocimientos, hábitos y habilidades de los sujetos en un momento determinado, en general: Ayudan a conocer la efectividad de la enseñanza, sirven para controlar el proceso docente educativo y Tratan de evaluar el aprovechamiento de los alumnos en una determinada disciplina.





SISTEMA PROPIOCEPTIVO

El Sistema Propioceptivo es el sistema mediante el cual, el cerebro recibe la información sobre la posición y el movimiento de las partes del cuerpo entre sí y en relación a su base de soporte. Esto se produce a través de una serie de receptores distribuidos por todo el organismo.

EJERCICIOS NO ORIENTADOS Y ORIENTADOS

Los ejercicios no orientados tendrían como objetivo el desarrollo de capacidades motoras generales, la relajación y la compensación, utilizándose sobre todo en periodos competitivos o de transición

Los ejercicios orientados, a pesar de no desarrollarse en el contexto específico de competición tendrían un objetivo específico de desarrollo de capacidades condicionales del deporte practicado.



¿QUÉ ES EL ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO?

es aquel que se realiza sin que el oxígeno entre casi en juego, es decir, sería la capacidad de realizar un esfuerzo de alta intensidad sin el aporte suficiente de oxígeno, esto son pruebas de esfuerzos explosivos que van entre 1 y 120 segundos (Ejemplos): 100 metros lisos, 50 metros croll o un sprint en un velódromo, por ejemplo.



ANAERÓBICO LÁCTICO

se produce cuando se está varios segundos a alta intensidad y se va acumulando el lactato

En carrera a pie, seis series de 200 metros con tres minutos de recuperación.
En el segmento de ciclismo, ocho series de 500 metros con dos minutos de recuperación.
En natación, seis series de 100 metros con treinta segundos de recuperación.
ENTRENAMIENTO: Podríamos hacer entre 4 y 8 series con un tiempo de pausa entre ellas entre 5 y 15 minutos, realizando el trabajo al 100% de intensidad, de ahí el alto descanso para recuperar al máximo.

ANAERÓBICO ALACTICO

Su característica principal radica en que se pueden alcanzar máximas velocidades, mientras existan reservas de ATP y CP en los músculos. el anaeróbico aláctico se da cuando el esfuerzo es muy corto y no da tiempo a producir lactato.

Un ejemplo de este segundo sería el lanzamiento de una pelota de béisbol, correr 50 Mts, Nadar 15 Mts, subir las escaleras a un segundo piso, o simplemente mover un brazo.
ENTRENAMIENTO: entrenando multisaltos, o subidas cortas, con descansos en torno a los 2 minutos, estaríamos entrenando este apartado.

DESTREZA MOTORA

Adquisición de un cierto grado de eficiencia en la ejecución de un movimiento corporal.



PSICOMOTRICIDAD

Puede ser entendida como una función del ser humano que sintetiza psiquismo y motricidad, con el fin de permitir al individuo adaptarse de manera flexible y armoniosa al medio que le rodea.

JUEGOS COGNOSCITIVOS

Son aquellos juegos con énfasis en los procesos mentales de las diferentes poblaciones,

ELONGACIÓN MUSCULAR

Aumento de la longitud de un músculo producto de su estiramiento.

APTITUD FISICA

Es la capacidad para llevar a cabo las tareas diarias con vigor y el estado de alerta, sin fatiga excesiva y con energía suficiente para disfrutar de las actividades de tiempo libre y responder a las emergencias. La aptitud física incluye una serie de componentes que consiste en la capacidad aeróbica (potencia aeróbica), la resistencia del músculo esquelético, la fuerza del músculo esquelético, el poder del músculo esquelético, la flexibilidad, el equilibrio, la velocidad de movimiento, el tiempo de reacción, y la composición corporal.





HABILIDADES KINESTÉSICAS

Movimientos de ubicación y control del cuerpo y sus partes; abarca las siguientes modalidades de la percepción motora del educando: esquema corporal, bilateralidad, dominancia, direccionalidad y equilibrio. Es la habilidad que le permite al sujeto conocer la posición de todas las partes de su cuerpo y su ubicación en el espacio.



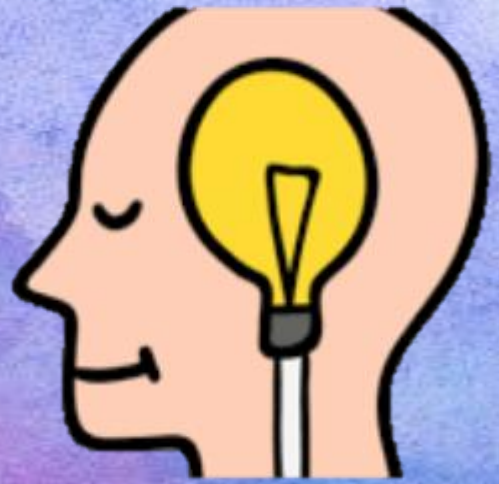
RECREACIÓN

Actividades físicas que se relacionan en forma individual y grupal de forma libre, espontánea con el fin de disfrutar y aprovechar el tiempo libre.
Conjunto de actividades con el fin de estimular el interés y el placer, posibilitando al individuo mayor rendimiento y equilibrio de las funciones orgánicas, sin llegar a un alto grado de perfeccionamiento físico a través de acciones o estáticas.



CONTROL MOTOR

El control motor es la capacidad que tiene una ser vivo para desplazarse en la naturaleza sin ninguna dificultad. Cuando hablamos de control motor nos referimos a dos aspectos importantes: el primero es el control motor aplicado al mantenimiento de la postura y el equilibrio y el segundo es el control motor aplicado a un movimiento específico.



RETRACCIÓN MUSCULAR

Las retracciones musculares son procesos de acortamiento progresivo de un músculo concreto por causa de la postura inadecuada o de la marcha incorrecta.





HABILIDADES COORDINATIVAS

Son aquellas que permiten al sujeto realizar actividades que impliquen dos o más habilidades perceptuales y conductas motrices. La coordinación ojo-mano (óculo-manual) y ojo-pie (óculo-podal) se refiere a la habilidad para diferenciar un objeto del medio que lo rodea coordinando lo percibido visualmente con un movimiento de las extremidades superiores o inferiores.



HIPERTERMIA

ocurre cuando la temperatura corporal asciende a niveles superiores a los normales y el sistema de termorregulación del cuerpo no puede funcionar correctamente. En este punto, el cuerpo no puede enfriarse solo, condición que puede llegar a ser mortal si no se trata. El estrés por calor, la fatiga por calor, los mareos repentinos, los calambres por calor y el agotamiento por calor son formas de hipertermia. El golpe de calor también es una forma de hipertermia y puede ser mortal.

ATROFIA:

La atrofia muscular es un término médico que se refiere a la disminución del tamaño del musculo esquelético, perdiendo así fuerza muscular por razón de que la fuerza del músculo se relaciona con su masa. Puede ser parcial o completa. Cuando un músculo se atrofia, conlleva una debilidad muscular, dado que la habilidad de ejercer fuerza está relacionada con la masa.

CIFOSIS

Es la curvatura de la columna que produce un arqueamiento o redondeo de la espalda, llevando a que se presente una postura jorobada o agachada.

LACTOACIDOSIS:

Aumento de la producción de ácido Láctico como respuesta a la dificultad de utilización del oxígeno a nivel tisular, con aumento del Anión Gap y disminución del Bicarbonato.

OCIO

Al tiempo libre que se dedica a actividades que no son ni trabajo, ni tareas domesticas y puede ser recreativa

TUMEFACCION

Incremento de volumen de una parte del cuerpo a causa de algún tipo de infiltración.



LORDOSIS

Es el incremento en la curvatura de la columna vertebral.

CONDILEAS

Articulaciones que permiten la flexión y la extensión, la abducción y la aducción, y la circunducción. En todos los ejes.

PERIODIZACION

Tiene que ver con dividir tus entrenamientos en forma anual en varias fases o ciclos de entrenamiento.

OMEOSTASIS

Conjunto de fenómenos de autorregulación que intentan mantener equilibradas las composiciones y las propiedades del organismo:
la homeostasis se ocupa de las variaciones de temperatura en los organismos vivos

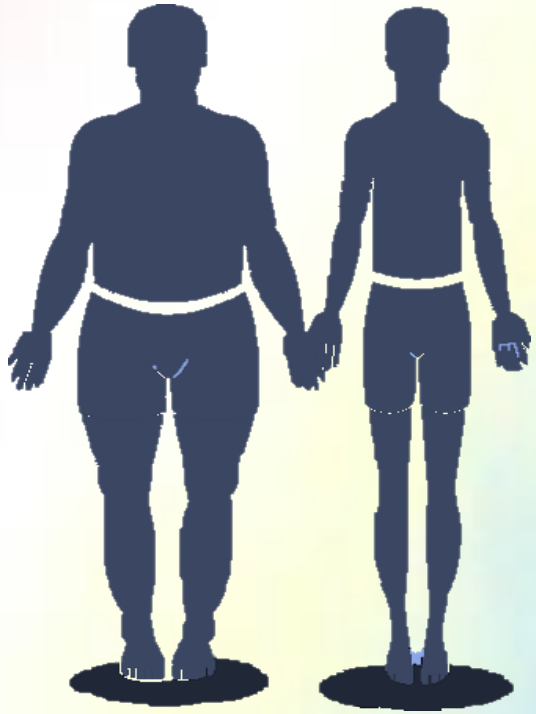
HIDROLISIS

Es una reacción química en la que moléculas de agua (H2O) se dividen en sus átomos componentes (hidrógeno y oxígeno). A su vez, en el proceso de hidrólisis, los átomos que componen las moléculas de agua pasan a formar enlaces químicos con la sustancia que reacciona con el agua. La hidrólisis es una reacción muy importante, pues el agua es el disolvente más usado mundialmente



ANTROPOMETRÍA

es una técnica que nos permite analizar la composición corporal y proporcionalidad de cada persona para conocer como esta afecta a su rendimiento. Los elementos centrales de la antropometría son la altura, el peso, las circunferencias corporales y el grosor del pliegue de la piel.



SÍNDROME METABÓLICO

es un grupo de trastornos que se presentan al mismo tiempo y aumentan el riesgo de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular y diabetes tipo 2. Estos trastornos incluyen aumento de la presión arterial, niveles altos de azúcar en sangre, exceso de grasa corporal alrededor de la cintura y niveles anormales de colesterol o triglicéridos



CONTUSIÓN

Aplastamiento, excoriación superficial de los tejidos resultante de una golpe o de una presión enérgica sin solución de continuidad en la piel. La rotura de los vasos subyacentes determinan un hematoma superficial o profundo.

LUXACIÓN

Dislocamiento o desplazamiento anormal y permanente de los extremos óseos de una articulación, perdiendo las superficies de contacto, su relación recíproca. (Puede ser completa, incompleta, recidivantes, etc.)

PATRON DE MOVIMIENTO

Se refiere a una serie de acciones o movimientos organizados en una secuencia algorítmica, cuya combinación permite el ejercicio de la función motriz que requiere estabilidad y permanencia en el repertorio motor del ser humano.

FOSFORILACIÓN OXIDATIVA

es un proceso metabólico que utiliza energía liberada por la oxidación de nutrientes para producir adenosina trifosfato.
Se le llama así para distinguirla de otras rutas que producen ATP con menor rendimiento, llamadas "a nivel de sustrato"



LÍPIDOS

son un grupo de moléculas biológicas que comparten dos características: son insolubles en agua y son ricas en energía debido al número de enlaces carbono-hidrógeno.
Un lípido es un compuesto orgánico molecular no soluble compuesto por hidrógeno y carbono.

HIDRATOS DE CARBONO

aportan la energía, ahorran proteínas, evitan la creación de cuerpos cetónicos y forman parte del tejido conectivo y el nervioso

LA FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO

(FC de reposo) en el adulto saludable y activo se sitúa, aproximadamente, entre los 60 u 80 lat./min. En individuos sedentarios y de mediana o avanzada edad, alrededor de los 100 lat./min y, sobre todo, en aquellos con factores de riesgo cardiovascular, como fumadores o consumidores importantes de cafeína o bebidas alcohólicas, o adictos a drogas sociales.

CONSUMO DE OXÍGENO

(VO2) Es la cantidad de oxígeno necesaria para dar respuesta a la demanda energética de una determinada actividad.



LA FIBRA MUSCULAR

es la célula del tejido muscular. Los músculos están formados por la unión de estas células que constituyen unidades contráctiles cuya función es brindarle su capacidad de movimiento. Las fibras musculares se dividen en 3 tipos: Lentas o rojas, intermedias y rápidas o blancas

MIOSINA Y ACTINA

La miosina es una proteína fibrosa, cuyos filamentos tienen una longitud uniforme de 1,6 micrómetros y un diámetro de 15 nm, que conjuntamente con la actina, permiten principalmente la contracción de los músculos e interviene en la división celular y el transporte de vesículas.

GLOSARIO DE TERMINOS DE SALUD Y DEPORTE

PRESENTADO POR: Luisa Fernanda Yate Usuga

INSTRUCTOR: Luis Fernando Leal Ríos

ACTIVIDAD FISICA 2142897

AÑO 2021



- **PERSONA SEDENTARIA.** Es aquella que realiza menos de 3 veces a la semana alguna actividad física de predominio aeróbico leve o moderado (ver capítulo 2), o, también, la que no efectúa adecuadamente programas de ejercicios físicos en función con la prevención, corrección o rehabilitación de las enfermedades degenerativas. No obstante, parece necesario evaluar la actividad laboral, así como el conjunto de actividades que cotidianamente realiza la persona, como ir andando al trabajo o de compras, subir y bajar escaleras, o actividades domésticas

- **EJERCICIO FÍSICO** : es una actividad planificada, estructurada y repetitiva, cuyo fin es mantener y mejorar nuestra forma física; entendiendo por forma física el nivel de energía y vitalidad que nos permite llevar a cabo las tareas cotidianas habituales, disfrutando activamente de nuestro ocio, disminuyendo las enfermedades derivadas de la falta de actividad física y desarrollando al máximo nuestra capacidad intelectual.

- **FLEXIBILIDAD** Flexibilidad es la capacidad que posee un objeto o una persona de doblarse sin que exista el riego de que pueda romperse. De igual manera, flexibilidad es la facultad que posee un individuo para adaptarse a los diversos cambios que se puede presentar durante su vida o acondicionar las normas a las distintas circunstancias o cambios.



- **PERÍMETRO DE CINTURA:** El perímetro de cintura es tal vez la herramienta más práctica y segura de las que dispone en la actualidad el ser humano "al alcance de la mano" para conocer si está en riesgo de sufrir problemas cardíacos, coronarios, accidentes cerebro-vasculares, trombosis y embolias y también en forma indirecta, Demencia de Alzheimer. El cuidado del mismo ha pasado a considerarse como un factor antiedad, debido a que es el parámetro más fiel para acortar o alargar la vida según esté aumentado o reducido respectivamente.

Desde hace tiempo se sabe que el perímetro de cintura aumentado, tanto en hombres como en mujeres está relacionado con una mayor incidencia de patología cardiovascular, sin embargo, ahora se sabe que la relación es muy directa. Así, si una mujer tiene un perímetro de cintura mayor a 80 cm o un varón por encima de 90 cm, saben que están en serio riesgo de enfermar e incluso morir.

PERIMETRO DE CINTURA	
MUJERES	HOMBRES
88..... Obesidad 83..... Cerca a obesidad 78..... Sobrepeso 73..... Regular 68..... Bueno	102..... Obesidad 97..... Cerca a obesidad 92..... Sobrepeso 87..... Regular 82..... Bueno

- **ANTROPOMETRÍA**: La antropometría es el tratado de las proporciones y medidas del cuerpo humano Como tal, la antropometría es una ciencia que estudia las medidas y dimensiones de las diferentes partes del cuerpo humano ya que estas varían de un individuo para otro según su edad, sexo, raza, nivel socioeconómico, etcétera.

- **METABOLISMO**: El metabolismo es el conjunto de reacciones químicas que tienen lugar en las células del cuerpo para convertir los alimentos en energía. Nuestro cuerpo necesita esta energía para todo lo que hacemos, desde movernos hasta pensar o crecer.

Hay unas proteínas específicas en el cuerpo que controlan las reacciones químicas del metabolismo. Miles de reacciones metabólicas ocurren al mismo tiempo, todas ellas reguladas por el cuerpo, para que nuestras células se mantengan sanas y funcionen bien.



- **EJERCICIO AERÓBICO**: son ejercicios de media o baja intensidad y de larga duración, donde el organismo necesita quemar hidratos y grasas para obtener energía y para ello necesita oxígeno. Son ejemplos de ejercicios aeróbico: correr, nadar, ir en bici, caminar, etc. Se suele utilizar a menudo para bajar de peso, ya que como hemos dicho, con este tipo de ejercicio se quema grasa. También, al necesitar mucho oxígeno, el sistema cardiovascular se ejercita y produce numerosos beneficios.

- **EJERCICIO ANAERÓBICO**: son ejercicios de alta intensidad y de poca duración. Aqui no se necesita oxígeno porque la energía proviene de fuentes inmediatas que no necesitan ser oxidadas por el oxígeno, como son el ATP muscular, la PC o fosfocreatina y la glucosa. Son ejemplos de ejercicios anaeróbicos: hacer pesas, carreras de velocidad y ejercicios que requieran gran esfuerzo en poco tiempo. Este tipo de ejercicios son buenos para el trabajo y fortalecimiento del sistema musculo esquelético (tonificación).



- **CARGA DE ENTRENAMIENTO**: Podemos entender que la carga de entrenamiento hace referencia a todo estímulo o ejercicio capaz de producir modificaciones y adaptaciones en el organismo hacía el esfuerzo físico

Algunas de las características de la carga, que se deben de considerar son las siguientes

1. La naturaleza de la carga: Es lo que se va a trabajar, está determinada por el *nivel de especificidad de la carga,* entendida como la semejanza que tiene con el gesto competitivo, dependiendo de la misma puede ser entendida como una carga

general o específica; así mismo la naturaleza de la carga, está determinada por el *potencial de entrenamiento* que es la forma en que la carga estimula la condición del deportista, y ésta se reduce con el incremento de la capacidad de rendimiento.

2. Magnitud de la carga: Esta se determina por el volumen, intensidad, duración, frecuencia y densidad del entrenamiento exigidos al deportistas
3. Orientación de la carga: Se define por la capacidad potenciada y por la fuente energética predominante.

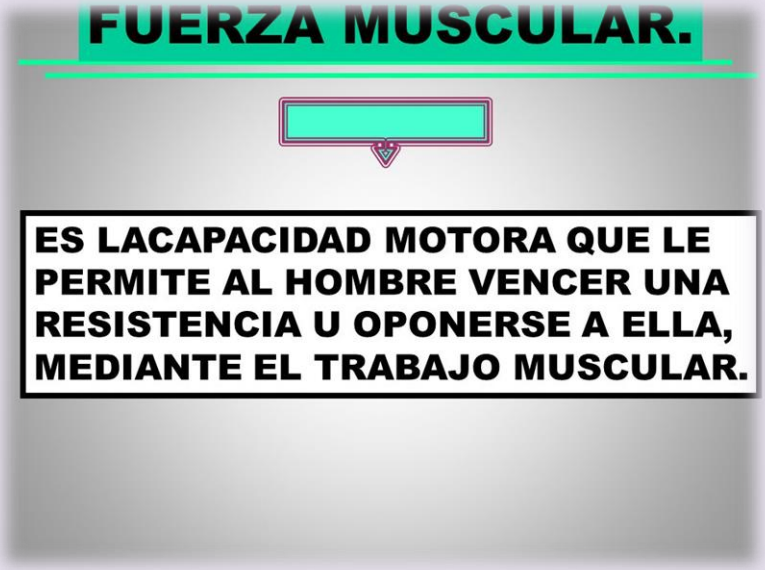
- **APTITUD FÍSICA**: son las capacidades que tiene un individuo para realizar una actividad física de forma eficiente. La aptitud física se refiere a la capacidad que presenta una persona a la hora de realizar algún tipo de actividad física. Se trata de la condición natural que poseen los seres humanos para hacer cualquier actividad.
  La aptitud física es algo que una persona va desarrollando a medida que pasa el tiempo. Cualquier cualidad se puede mejorar a través de la práctica y el esfuerzo.

- **APTITUD:** es la habilidad o postura que posee una persona o cosa para efectuar una determinada actividad o la capacidad y destreza que se tiene para el desarrollo y buen desempeño de un negocio, industria, arte, deporte, entre otros.



- **FUERZA MUSCULAR**: es la capacidad de un músculo o un grupo de músculos que ejercer tensión contra una carga durante la contracción muscular.

La fuerza es la capacidad más influyente desde el punto de vista deportivo. Todos los gestos deportivos tienen como condición la fuerza para su efectividad, acompañada lógicamente del porcentaje correspondiente de las demás capacidades físicas, así como de la técnica correcta del gesto.

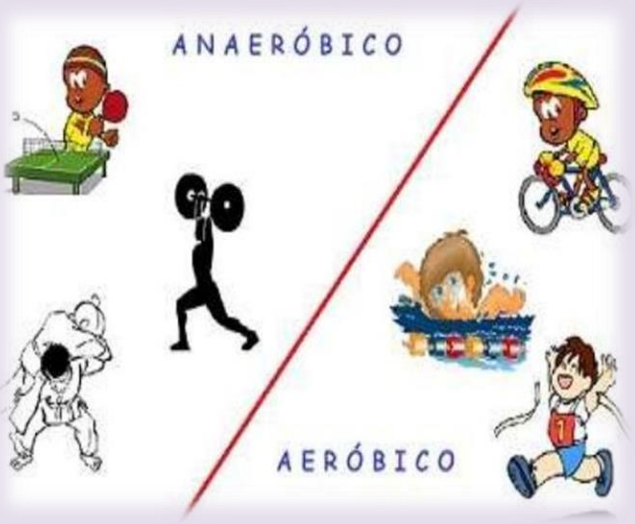


- **RESISTENCIA MUSCULAR:** es la capacidad de los músculos para empujar, levantar o tirar de un peso determinado durante un periodo de tiempo.La clave en este concepto está en el tiempo durante el cual se puede realizar el esfuerzo físico. Por norma general, la resistencia muscular se mide en función del número de repeticiones que se pueden llevar a cabo.



- **CAPACIDAD AERÓBICA**: se define como la capacidad del organismo (corazón, vasos sanguíneos y pulmones) para funcionar eficientemente y llevar actividades sostenidas con un poco de esfuerzo, poca fatiga, y con una recuperación rápida (ejercicio aeróbico).

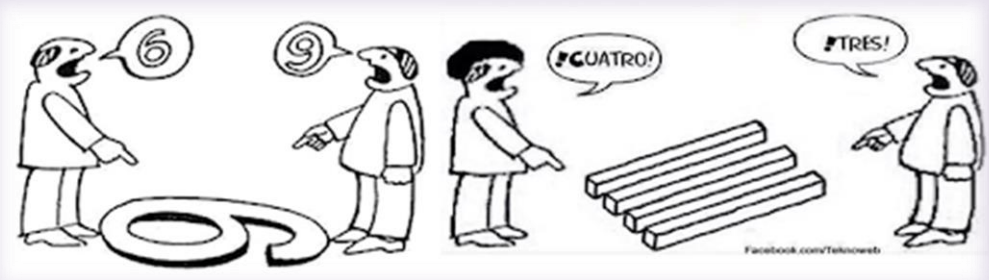
Fisiológicamente, es la habilidad de producir un trabajo utilizando oxígeno como combustible. La capacidad aeróbica es una función del volumen máximo de oxígeno (VO_2 más), el cual representa la capacidad máxima del organismo para metabolizar el oxígeno en la sangre (máximo transporte de oxígeno que nuestro organismo puede transportar en un minuto o más).



- **OBJETIVIDAD:** Objetividad se refiere a expresar la realidad tal cual es. También indica cualidad de objetivo.

La objetividad está desligada de los sentimientos y de la afinidad que una persona pueda tener con respecto a otro individuo, objeto o situación. La objetividad solo debe indicar aquello que es real y existente, es decir, que es imparcial.

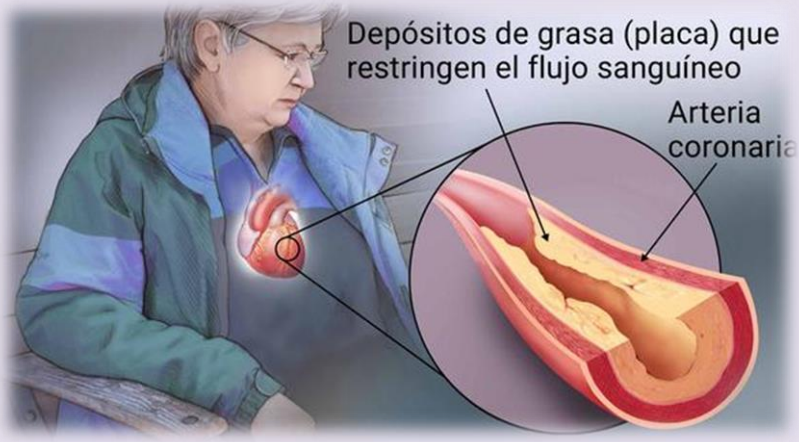
Por tanto, la objetividad es una cualidad que puede ser difícil de practicar, ya que el ser humano formula un criterio personal de lo que considera verdadero, real o falso a partir de sus experiencias y percepciones, así como de su cultura, creencias, ideologías o sentimientos.



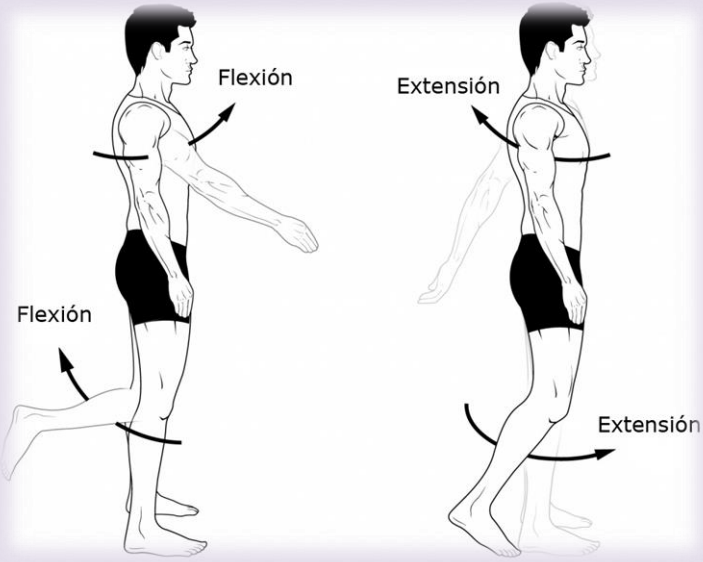
- . **FIABILIDAD**: En exámenes y ESTADÍSTICA, la fiabilidad se refiere a la estabilidad de los resultados obtenidos cuando una misma prueba de evaluación es realizada por los mismos individuos en distintas ocasiones o por diferentes individuos de niveles similares. Por ejemplo, si tres grupos de estudiantes del mismo curso hacen el mismo examen y obtienen puntuaciones parecidas, ese examen será fiable. La fiabilidad se relaciona con la VALIDEZ, ya que si una prueba no es fiable tampoco será válida (es decir, no cumplirá con su objetivo de medir lo que pretende medir).

- **VALIDEZ:** Se trata de uno de los cuatro rasgos fundamentales que es preciso tener en cuenta a la hora de diseñar un EXAMEN, junto con la FIABILIDAD, la PRACTICIDAD y el valor como elemento de enseñanza. Se dice que una prueba o un procedimiento tiene validez si puede demostrarse que lo que se evalúa realmente es lo que, en el contexto de enseñanza en cuestión, se debe evaluar y que la información obtenida es una representación correcta del dominio lingüístico que posee el estudiante que realiza el examen. Para calcular la validez de una prueba se pueden aplicar diversos procedimientos estadísticos destinados a analizar, por una parte, el contenido del examen, y por otra, la TÉCNICA utilizada para examinar

- **CARDIOPATÍA CORONARIA**: Es un estrechamiento de los pequeños vasos sanguíneos que suministran sangre y oxígeno al corazón. Esta enfermedad también se denomina arteriopatía coronaria.



- **EXTENSION**: aumento del ángulo entre dos huesos (estirar una parte que está doblada, inclinada).
- **FLEXION:** disminución del ángulo entre dos huesos (doblar, inclinarse).



- **TEST**: Este concepto hace referencia a las pruebas destinadas a evaluar conocimientos, aptitudes o funciones.

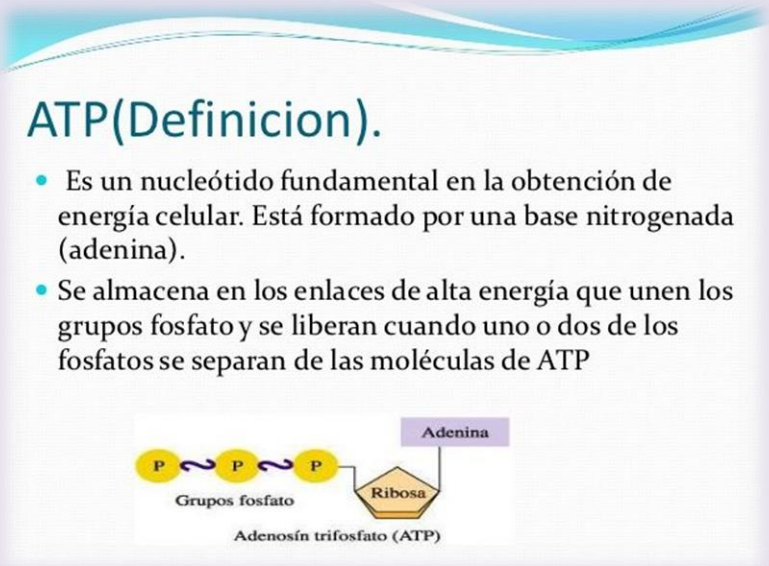
Un test "es una prueba que permite, partiendo de un comportamiento observado en un individuo, la determinación de comportamientos habituales o futuros significativos".

- **PARAMETRO**: Se conoce como parámetro al dato que se considera como imprescindible y orientativo para lograr evaluar o valorar una determinada situación. A partir de un parámetro, una cierta circunstancia puede comprenderse o ubicarse en perspectiva.

- **TEJIDO ADIPOSO**: es el tejido de origen mesenquimal (un tipo de tejido conjuntivo) conformado por la asociación de células que acumulan lípidos en su citoplasma: los adipocitos.

El tejido adiposo, por un lado, cumple funciones mecánicas: servir como amortiguador, proteger y mantener en su lugar tanto a los órganos internos así como a otras estructuras externas del cuerpo, y funciones metabólicas: generar grasas para el organismo.

- **ATP:** El adenosín trifosfato (*ATP*) es un nucleótido fundamental en la obtención de energía celular. Está formado por una base nitrogenada (adenina) unida al carbono 1 de un azúcar de tipo pentosa.



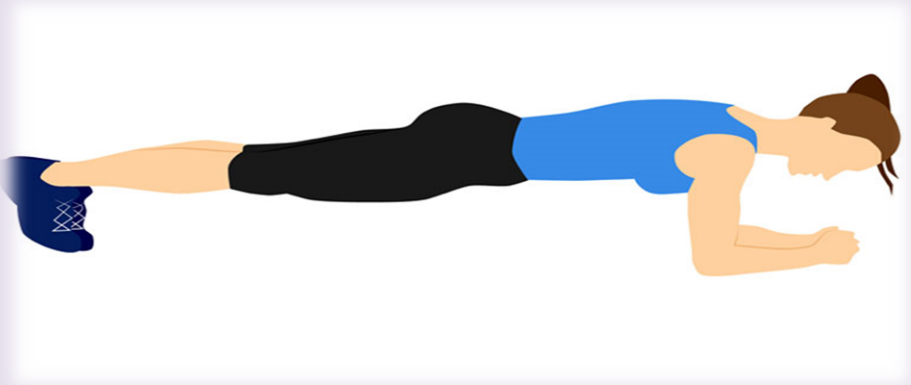
- **Vo2 MAX**: Es un factor de medida para cuantificar la de un deportista y se define como el volumen consumido de oxígeno mientras se realiza un minuto de ejercicio intenso.

Es un parámetro muy usado en el mundo del deporte, ya que expresa la capacidad del organismo de transportar oxígeno hacia los músculos. La buena noticia es que se puede mejorar

- **ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO LÁCTICO:** Cuando se están efectuando de forma continua ejercicios de alta velocidad corriendo, nadando, patinando, montando bicicletas, remando, esquiando, en distancias que fuerzan a sobrepasar los 20 segundos y se aproximan a los 2 minutos y 30 segundos, se está entrando en una zona anaeróbica con acumulación importante de lactato. A medida que el sujeto se acerca a los 2 minutos, no sólo se pueden producir lesiones, sino que también se pueden causar descompensaciones del estado de salud similares a las que ocasionaría la fuerza isométrica en personas portadoras de determinados problemas de salud.

- **ENTRENAMIENTO ANAERÓBICO ALÁCTICO** En personas con bajo riesgo y con buena condición física, se pueden realizar repeticiones pequeñas de distancias que no sobrepasen los 12 segundos continuos de duración. Con ello se utiliza la vía anaeróbica aláctica, que estimula al organismo, para trabajar con mayor potencia y coordinación. Habrá de tenerse el mayor cuidado si, por ejemplo, se están ejecutando cinco repeticiones de 30 m lisos (5 x 30 m) en la pista de atletismo. Para ello, debe asegurarse una buena recuperación entre cada repetición, consiguiendo que antes de iniciar la nueva repetición la frecuencia cardiaca del sujeto sea ≤ 100 lat./min. De esta forma garantizamos la adecuada recuperación del creatín fosfato en los almacenes de los músculos, asegurando que la energía anaeróbica que utilizamos sea aláctica, cosa que, además, no ocasiona problemas para la salud. Generalmente, en cada repetición el porcentaje de la FC máx. no se incrementa por encima del 75% de la FC máx. Se debe tener presente que si se entrenan distancias cortas alácticas hay que calentar previamente para evitar lesiones del aparato locomotor, sobre todo de las partes blandas, como los músculos y los tendones.

- **FUERZA ISOMÉTRICA** La fuerza isométrica o estática consiste en la contracción muscular sostenida contra una resistencia fija, sin cambio en la longitud del músculo, ni en el movimiento de la articulación utilizada en el esfuerzo. Conduce a un aumento importante de la fuerza, de la potencia y de la masa muscular. Al ser un esfuerzo que se efectúa con grupos musculares reducidos, el gasto metabólico o consumo de oxígeno es mucho menor que en el esfuerzo dinámico (isotónico). El gasto cardiaco aumenta en proporción al VO2 máximo, por lo cual es pequeño.

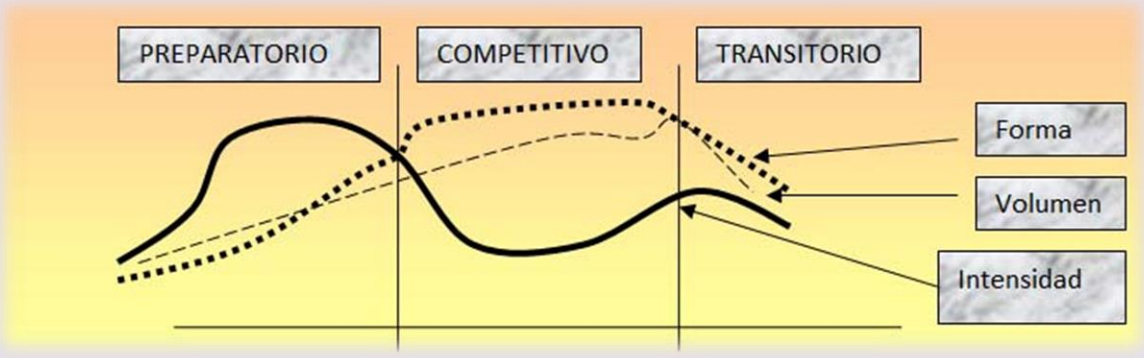


- **FRECUENCIA DEL EJERCICIO** Es uno de los tres componentes de la CF cardiorrespiratoria-metabólica o aeróbica. Sin duda, la realización diaria de actividad física es un factor de éxito para mejorar la CF aeróbica y para el control de ciertas patologías y para la reducción de los factores de riesgo. En su defecto puede admitirse una frecuencia de 4 a 6 veces a la semana, pero como mínimo de 3. En este último supuesto, se debería distribuir en días alternos, por ejemplo: lunes, miércoles y viernes. En ocasiones, hay personas que, por limitaciones de tiempo, prefieren planificar la actividad física por 1 hora 2 veces a la semana, en lugar de 30 minutos 4 veces a la semana. Este criterio es errado, la frecuencia de la actividad física es muy importante al establecer la planificación. Hay evidencias de que los efectos de la actividad física aeróbica con la frecuencia requerida, puede ser similar a los de algunos medicamentos usados para disminuir el peso corporal, para controlar la glucemia, el colesterol, los triglicéridos y la presión arterial. La frecuencia de la actividad física diaria es fundamental y produce beneficios increíbles y es insustituible en determinadas patologías. Es de la mayor utilidad en la rehabilitación cardiovascular, en la diabetes, en la obesidad y en la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), entre otras.

- **CARGA BIOLÓGICA** Es la respuesta biológica del individuo a la carga física que se le ha dosificado. Se manifiesta desde los puntos de vista cardiorrespiratorio, neurológico, inmunológico, endocrino-metabólico, musculo esquelético, etcétera. La respuesta puede ser leve, moderada o intensa, dependiendo de las cargas físicas recibidas y de las condiciones físicas del deportista o del practicante de la actividad física, y también de otros factores tales como la condición física actual, la etapa del entrenamiento, la edad, el estado de salud, así como la temperatura y grado de humedad relativa cuando entrenamos, o el nivel de altitud con respecto al nivel del mar cuando hacemos ejercicios, entre otras.

- **VOLUMEN DE LA CARGA**. Es la actividad total que el deportista o practicante de la actividad física realiza, expresada en tiempo, cantidad de ejercicios, distancia recorrida, peso cargado, etcétera, y puede ser realizada de forma diversa. Refleja principalmente la cantidad de trabajo realizado

- **INTENSIDAD DE LA CARGA**. Este concepto se asocia con las características de velocidad, potencia, ritmo, tensión, grado de dificultad, etcétera, con las cuales se realiza el volumen. Refleja la calidad del entrenamiento o del ejercicio y determina de forma decisiva el tipo de sistema energético que predomina para utilizar la energía química y convertirla en energía mecánica garantizando el trabajo muscular.



- **SESION DE ENTRENAMIENTO**: La sesión de entrenamiento es la unidad básica organizativa de la educación y formación del deportista. También es un elemento esencial de la estructura de un microciclo. La sesión de entrenamiento se divide en las siguientes fases: calentamiento, desarrollo y relajación.



FICHA DE SESION DE ENTRENAMIENTO

Sesión nº: 5

Nº de deportistas y organización del grupo: 9*2 | Edades: 13-16 años, Sexo: Femenino y Masculino | Nivel:

Instalación y características:

Material y su distribución: **Lazos, Balones, palos de escoba**

Objetivos: **Coordinar por medio, de ejercicios de Saltabilidad.**

	Descripción del ejercicio	Representación gráfica	Tiempo o repeticiones
CALENTAMIENTO	**Instrucciones previas:** - - **Ejercicios genéricos:** - Saltos a velocidad -Coordinación de Piernas - Saltos normales **Ejercicios específicos:** - Saltos a pies Juntos - Cruce de piernas -Coordinación de pies y manos **Recuperación:**		5 a 10 minutos 15 minutos
PARTE PRINCIPAL	**Ejercicios:** - Saltos a pies juntos -Salto a pies cruzado -Saltos largos -Coordinación de ambos pies -Rodillas arriba -Coordinación pies y manos -Saltos alternando las piernas		5 minutos 5 minutos 5 minutos 5 minutos 20 minutos
VCALMA	**Ejercicios:** - Juegos libres **Análisis y autoevaluación:**		50 minutos
		Tiempo Total	1 Hora 50 Minutos

- **CONTRAINDICACIONES DE LA ACTIVIDAD FÍSICA** El ejercicio puede estar contraindicado en casos de:

• Cuadros agudos de salud.
• En patologías endocrino-metabólicas descompensadas.
• En la DM > 250 mg/dl o presencia de cuerpos cetónicos
. • En presencia de angor de reposo.
• Durante alteraciones severas del ritmo y de la conducción cardiaca.
• Ante valores de HTA (sistólica > 180, diastólica > 110 mmHg).
• De existir limitaciones importantes de las reservas funcionales cardiovasculares debidas a causas orgánicas.
• En patologías respiratorias con hipertensión pulmonar.
• Ante enfermedades en estado terminal. Se hace necesario evitar ejercicios de fuerza isométrica en pacientes con problemas cardiovasculares o portadores de RCV.

- **MET:** es una unidad de medida que permite calcular el consumo de oxígeno. Un MET es igual a la cantidad aproximada de oxígeno consumido por minuto, por una persona en estado de reposo. Un ejercicio típico a dos MET supone un consumo de oxígeno al doble de la frecuencia con la que se hacía durante el estado de reposo



- **INDICE METABOLICO BASAL**: es la cantidad de energía que se gasta cuando el cuerpo se encuentra en completo reposo - es decir, la mínima energía para sustentar el conjunto del cuerpo durante el periodo de 24 horas.

Está relacionado con la edad y el sexo (las mujeres tienen proporcionalmente un mayor nivel de grasa y menos tejidos musculares que los hombres. El tejido muscular es metabólicamente más activo que el tejido graso y por eso necesita de más energía para mantenerse).



- **PLANIFICACION:** La planificación es el proceso y efecto de organizar con método y estructura los objetivos trazados en un tiempo y espacio.
  La planificación es la estructuración de una serie de acciones que se llevan a cabo para cumplir determinados objetivos.
  La planificación es entonces, en términos generales, la definición de los procedimientos y estrategias a seguir para alcanzar ciertas metas.
  Si lo vemos desde otro punto de vista, planificar significa anticiparnos a eventos que pueden representar una amenaza u oportunidad. De ese modo, se busca reducir los impactos negativos de dichas contingencias e impulsar los positivos.
  Es decir, planificar no solo significa definir un programa de acción, sino minimizar daños y maximizar la eficiencia.

- **RENDIMIENTO DEPORTIVO**: el rendimiento es la utilidad o la eficacia de algo. en el ámbito deportivo el alto rendimiento se refiere a la compensación o grado de beneficio que un deportista aporta a su disciplina.

  Se puede entender el rendimiento deportivo como la capacidad que tiene un deportista de poner en marcha todos sus recursos bajo unas condiciones determinadas.

- **ENFERMEDAD CARDIOMETABOLICA:** as cardiometabólicas son aquellas enfermedades que pueden llegar a desencadenar otras complicaciones, tales como ceguera, neuropatía, cardiopatía, eventos vasculares cerebrales, infartos y fracturas. Una de las principales causas de muerte en el país encuentra su origen en las enfermedades cardiometabólicas. En esta categoría se ubican la obesidad, el sobrepeso y la diabetes, las cuales desembocan en problemas cardiovasculares serios hasta llegar a la muerte.
- **SALUD.** Es un reflejo del bienestar global físico, mental y social de la persona que rebasa, ampliamente, la mera ausencia de enfermedad. La salud no se mantiene estable en el transcurso del tiempo y puede variar, en un desarrollo continuo, desde un funcionamiento fisiológico óptimo (alto nivel de bienestar) hasta situaciones próximas a la muerte (mala salud). La OMS expresa que el término salud conforma el conjunto global bio-psico-social de la persona.

- **PSICOMOTRICIDAD:** es una disciplina que, basándose en una concepción integral del sujeto, se ocupa de la interacción que se establece entre el conocimiento, la emoción, el movimiento y de su mayor validez para el desarrollo de la persona, de su corporeidad, así como de su capacidad para expresarse y relacionarse en el mundo que lo rodea. Su campo de estudio se basa en el cuerpo como construcción, y no en el organismo en relación a la especie.

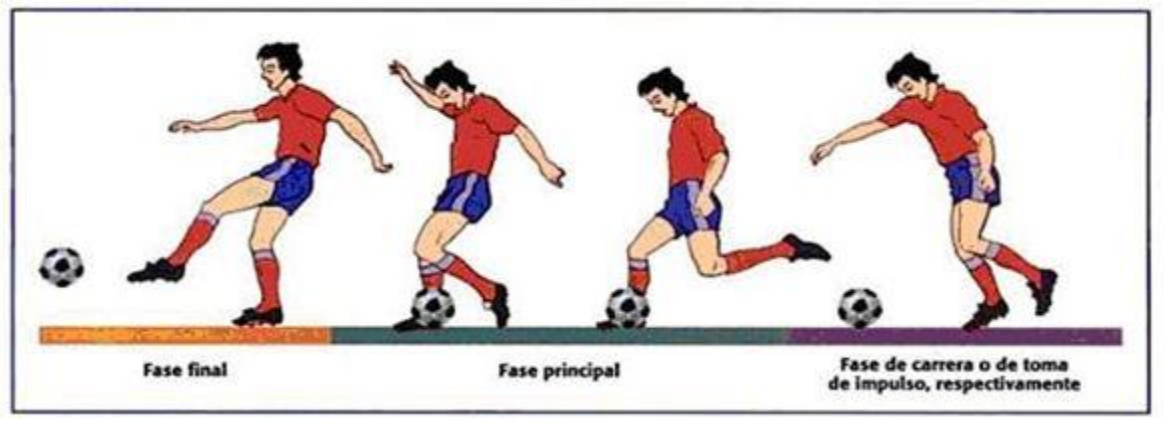
- **CARGA FÍSICA** Es la carga externa que realiza el individuo debidamente planificada por un técnico deportivo o por un profesional de salud capacitado. Puede estar dirigida para un atleta, o para una persona que realiza deporte, con objetivos de competición, de salud o de recreación. Se determina por el volumen y la intensidad de la carga, así como por la recuperación realizada durante la propia sesión o entre las sesiones de entrenamiento.

- **CONDICIÓN CINÉTICA**. Conexión entre las habilidades del pensamiento y las habilidades corporales, se evidencia en el potencial de acción con el cual el ser humano puede emprender la realización de sí mismo, como opción de vida (Rodríguez, 2004)

- **ENFERMEDAD DEPORTIVA**. Cualquier manifestación física o psicológica de un atleta, no necesariamente relacionada con una lesión, independientemente de si recibe atención médica o de sus consecuencias con respecto a la discapacidad en relación con el entrenamiento y competencia (Pascal, Branco, & Alonso, 2014).

- **ACCIDENTE DEPORTIVO**. Se entiende como: " tal daño no intencional ocasionado a un atleta durante la realización de un certamen, la ejecución de un entrenamiento o competición deportiva" Robert H. Brebbia citado por Hernández, T.M (2009).

GESTO DEPORTIVO. Conocido como la técnica ejecutada por el deportista. Se compone de una serie de movimientos encadenados que se ejecutan con el objetivo final de realizar, de forma eficiente y eficaz, posiciones espaciales en un tiempo determinado (Acero, 2009).



MECANISMO DE LESIÓN. Proceso físico fundamental responsable de una determinada acción, reacción o consecuencia, desde un punto de vista biomecánico, la lesión es equivalente a la falla de una máquina o estructura. Implica la descripción de cómo ocurre la lesión (Bahr & Krosshaug T, 2005).

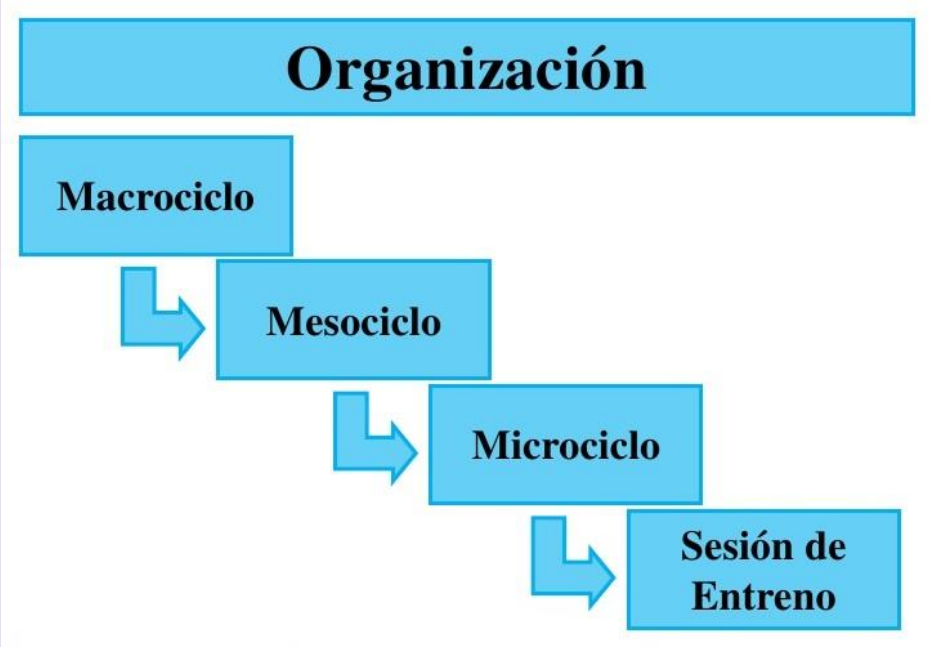


TÉCNICA DEPORTIVA. La práctica concreta de una modalidad deportiva y el desarrollo habitual de su técnica específica, somete al aparato locomotor a sobrecargas, producto de las solicitaciones mecánicas que conllevan a lesión según el grado de implicación de cada uno de los segmentos comprometidos, los cuales se incrementa si la biomecánica del gesto deportivo , recae en alteraciones posturales, Izquierdo, M, (2008)

MACROCICLO. Ciclos anuales: preparatorio, precompetitivo, competitivo y de transición, el cual 173 Prevención de lesiones deportivas consta de tres fases: adquisición (período preparatorio: general o específico); estabilización (período competitivo); pérdida temporal (período de transición) (Bompa, 2000).



. **MESOCICLO.** Constituye la estructura media del proceso de entrenamiento, un conjunto de varios microciclos. Su duración varía entre 3 a 6 semanas. En el caso de la planificación convencional y la contemporánea, este periodo no sobrepasa las 4 semanas. Según ésta última planificación, existen tres tipos de mesociclos, Bompa, (2000), en los cuales el profesional en fisioterapia debe impartir objetivos de manejo a través de los cuales logre intervenir tanto en los mesociclos de acumulación, transformación como de realización.



MICROCICLO. Períodos aproximados de una semana. La secuencia de estos determina tanto la dinámica de la carga de trabajo como el efecto acumulativo de entrenamiento, cuyos componentes serán el volumen y la intensidad, manteniendo una estructura de carga creciente y variable. Dentro de la clasificación de los microciclos se pueden mencionar: iniciación, carga, choque, acumulación, competición y recuperación (Bompa, 2000).

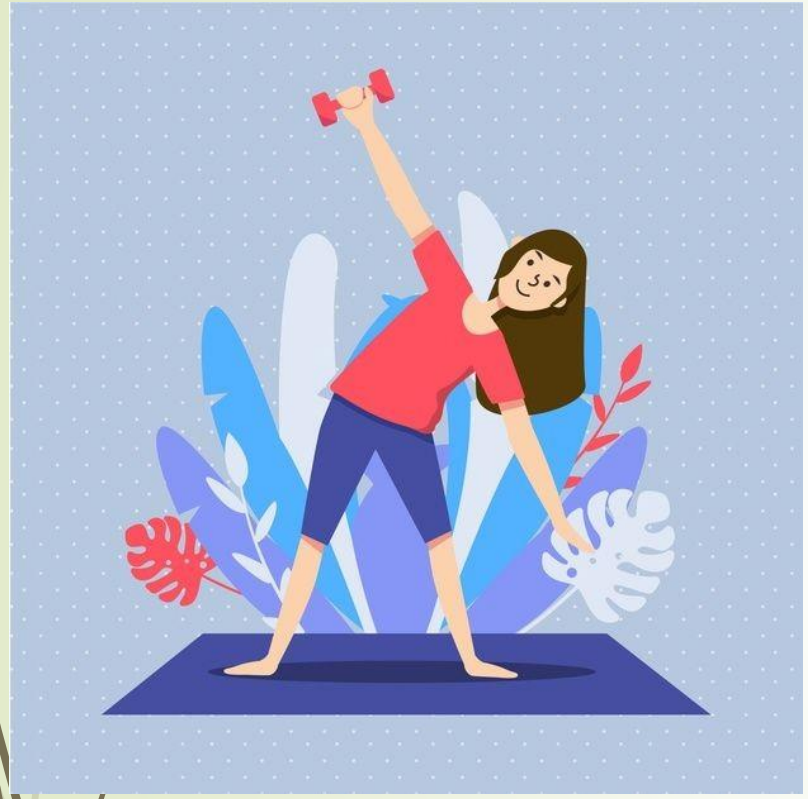
Microciclo

Horario	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
9:00 a 10:30 hs	•Fuerza Hipertrofia	•Fuerza Explosiva •Pliometría •Trabajos de Transfe-rencia	•Fuerza Hipertrofia	•Fuerza Explosiva •Pliometría •Trabajos de Transfe-rencia	•Fuerza Hipertrofia
20:30 a 22:30 hs	•Técnico •Táctico •Resistencia Muscular •Intermitente	X	•Técnico •Táctico •Resistencia Muscular •Intermitente	X	•Técnico •Táctico •Resistencia Muscular •Intermitente
21:00 a 23:00 hs	X	•Técnico •Táctico •Resistencia Muscular •Intervalado •Juego Formal	X	•Técnico •Táctico •Resistencia Muscular •Intervalado •Juego Formal	X

GLOSARIO



Instructor: Luis Fernando Leal Rios
Ángela Viviana Ossa Cruz
Tecnólogo en actividad física
26/02/2021



- Acción
  - moviimiento del cuerpo q manifiesta una intención.

- Acción de arranque
  - Fase inicial de los movimientos alicíclicos ycombinados, es un movimiento potente sincronizado de todo el cuerpo para conseguir un contacto eficaz.

- Acción deportiva
  - Movimiento deportivo: acción técnica, técnico táctica–táctica

- Acción física
  - Movimiento del cuerpo, que manifiesta una intención.En el ámbito del deporte una acción física equivale a acción.

- Acción técnico- táctica
  - Movimiento deportivo sin oposición y colaboración, tomado como modelo ideal. Es el resultado de un modelo especial de movimientos scientíficos ysucesivos, basados en conocimientos científicos y empíricos. Acción deportiva en los deportes, en los Que se plantean de oposición directa



- Ácido láctico.

- Metabolito del sistema del ácido láctico (anaeróbico), que produce fatiga, proveniente de la descomposición incompleta de los hidratos de carbono. Producto final de la glucólisis anaeróbica.

- Aeróbico

- Vía metabólica (aeróbica), que cataboliza las Substancias nutricias (carbohidratos, grasas y proteínas) en presencia de oxígeno mediante la glucólisis aeróbica, ciclo de Krebs y sistema de transporte de electrones (o cadena respiratoria). De esta manera se suministra energía útil para funciones vitales del cuerpo (principalmente para la contracción de las células/fibras musculares durante el ejercicio), sin la acumulación en altos niveles de ácido láctico.

- Amplitud de movimiento.

- Número de grados, que un segmento de una articulación puede moverse.



- Anamnesis.
  - Palabra, que significa reminiscencia, empleada por Platón para designar el recuerdo, que tiene el alma (mente) del mundo de las ideas.

- Alimentación.
  - Alimentación. Serie de actos voluntarios y conscientes, que consisten en la elección, preparación e ingestión de alimentos.

- Aptitud física.
  - Disposición genética y aprendida, que permite realizar una actividad física eficiente sin fatiga excesiva.

- Activo.
  - Persona en acción (movimiento) o con volundad de moverse.

- • Biofísico
- Estudio de os fenómenos vitales mediante de los principios ymétodos científicos.

- • Biomecánica

Ciencias le las leyes del movimiento mecánico, que aplica a los conocimientos procedentes de la ingeniería mecánica al análisis de sistemas biológicos y en particular del cuerpo humano. Investiga de que forma la energía mecánica del movimiento y de la tensiónpuede adquirir replicación del trabajo.



- Bradicardia
- Lentitud anormal del ritmo de trabajo del corazón del ritmo cardiaco, la mayoría de deportistas elite presentan una frecuencia cardiaca inferior a 50 pulsaciones por minuto llamado bradicardia sinusal extrema en el periodo de máximo rendimiento.

- Bulimia
- Hambre excesiva, insaciable, trastorno psíquico caracterizado por episodios, en que las personas presentan una compulsión irrefrenable de comer hasta provocar el vomito o recorre ala abuso de laxantes y diuréticos para eliminar el alimento ingerido y no engordar

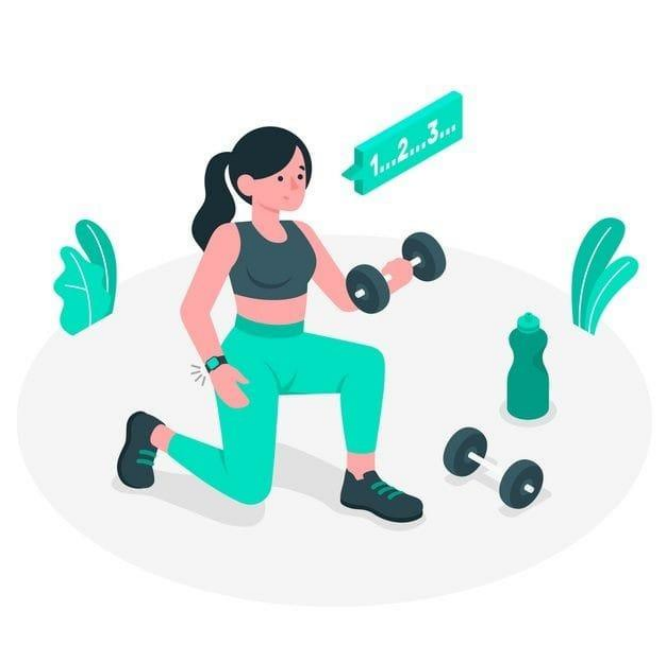


- Creatividad.
  - Producción de algo nuevo.

- Cualidad física.
  - Conjunto de características físicas de una persona, que permiten valorar su nivel de aptitud física (motora y psicomotora).

- Cronómetro.
  - Reloj de gran precisión, manual o electrónico, para medir fracciones o intervalos de tiempo grandes o muy pequeños, utilizado en los entrenamientos y competiciones deportivas, con la particularidad de que, si se desea, se pueden hacer búsquedas parciales instantáneamente de un tiempo total registrado.

- Caída
  - Movimiento de traslación del deportista con inercia vertical horizontal, como consecuencia de la perdida de su estabilidad o para recuperar el equilibrio variando o manteniendo la postura respectivamente.



- Calibración
  - Proceso para controlar la validez de un instrumento, exige comparar con un patrón de referencia en este sentido de distingue entre exactitud y conformidad.

- Calistenia
  - Belleza hermosura y fuerza, conjunto de ejercicios físicos suaves y ejecutados con armonía, belleza ritmo y coordinación, y que se utiliza como calentamiento d distintos grupos musculares antes de realizar un movimiento vigorso,los movimientos bruscos y forzados disarmonicos y sin control de la respiración se consideran calistenicos.

- Camina
  - Es un ejercicio de tipo aeróbico, es decir, que hace latir el corazón más rápido, fortaleciéndolo. Trasladarse a pie de un lugar a otro a un ritmo moderado de pasos de 4-5 km/h.

- Capacidad
  - Aptitud de una persona para la ejecución de un ejercicio físico o mental.

- Capacidad física
  - Aptitud de un apersona para la ejecución de un ejercicio físico.



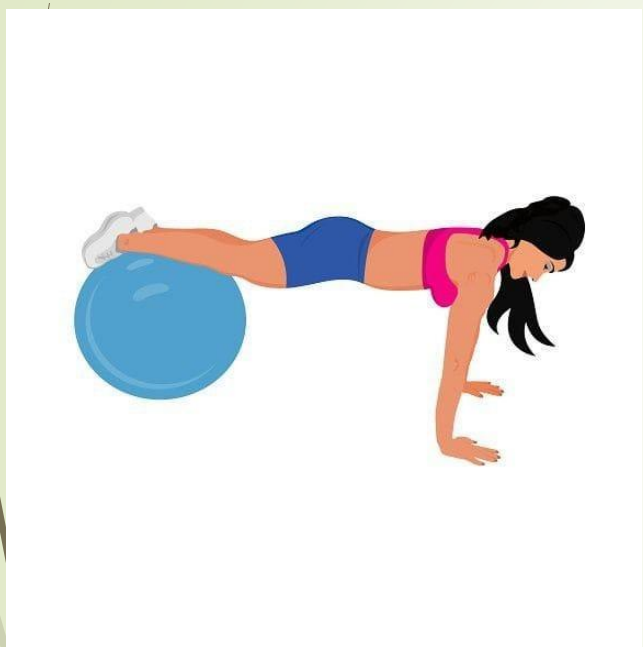
- Carga de entrenamiento
  - Es una indicación en texto acerca del grado de esfuerzo de una sola sesión de entrenamiento. El cálculo de la carga de entrenamiento se basa en el consumo de fuentes de energía fundamentales (carbohidratos y proteínas) durante el ejercicio.

- Carga especifica del entrenamiento
  - Grado de esfuerzo del deportista al realizar los ejerciciospsicofísicos.

- Carga de entrenamiento
  - Grado de esfuerzo psicofísico que su efecto produce un proceso de adaptación, medida fisiológica de la solicitación del organismo provocada por el esfuerzo físico y expresada en forma de reacciones funcionales concretas de cierta duración y profundidad.

- Carga total de entrenamiento
  - Suma de la carga general y especifica de entrenamiento

- Centro de masa
  - Punto en el cual se puede considerar concentrada toda la masa de un cuerpo un objeto o un sistema el centro de masa es equivalente al centro de gravedad, ya que la gravedad es casi constante.



- Deporte

  - Etimológicamente significa cambiar de sitio o de actividad, recreación, pasatiempo ,diversión o ejercicio físico , tomado como un juego o competición, cuya practica supone entrenamiento y sujeto a unas reglas.

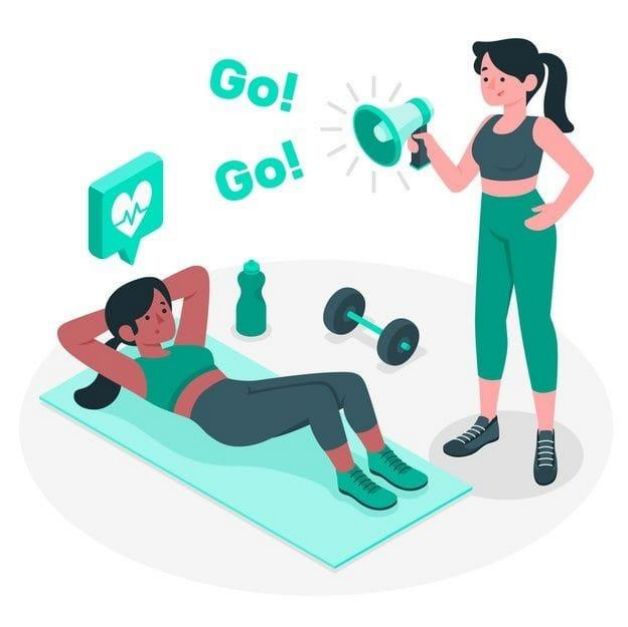
- Deportivo

  - Perteneciente al deporte, que sirve o se utiliza para practicar un deporte.

- Distancia

  - Espacio imprescindible donde el deportista tiene a su alcance el material o adversario, que le va a permitir realizar acciones deportiva con gran eficacia técnica o táctica.

  - Dosificación de la intensidad.
  - Cantidad de trabajo en porcentaje de intensidad relativa (%Ir) capaz de provocar un efecto (estímulo de entrenamiento) positivo de rendimiento y también beneficioso para la salud.



- Educación física
  - Es toda actividad física o ejercicio físico, que gira en torno al hecho de educar con la utilización de movimiento humano.

- Eficacia
  - Capacidad de lograr el efecto que se desea.

- Eficiencia
  - Relación entre el trabajo efectuado y el necesario para conseguir un efecto.

- Ejercicio físico
  - Movimiento corporal efectuado racionalmente de forma planificada,estructurada y sistematizada.

- Entramiento deportivo
  - Conjunto de ejercicios físicos, técnicos, tácticos, psicológicos, reglamentarios y morales, supervisados por un control didáctico-metodológico y destinados a proporcionar al deportista una preparación adecuada para poder efectuar la competición deportiva en las mejores condiciones derendimiento.



- Físico
  - Relativo o perteneciente a la física, que concierne a la naturaleza, especialmente las cosas materiales, en oposición a las mentales, morales, espirituales.

- Flexibilidad
  - Amplitud de movimiento que permite una articulación o grupo de articulaciones.

- Fuerza
  - Capacidad de acción física que es la causa del movimiento, cualquier tensión muscular, se define como la capacidad de producir tensión en fuerza estática, activa y reactiva.

- Función
  - Valor relacional que en la estructura del movimiento deportivo,desempeña un elemento básico, técnico, técnico-táctico o táctico.



- Gastritis
  - Enfermedad que afecta al vientre, al estomago con inflamación en el mismo.

- Generativista
  - Lingüista que sigue el modelo de la gramática generativa (gramática consistente en una serie finita de reglas y operaciones capaces de numerar el conjunto finito de las frases gramaticales de una lengua).

- Geometría
  - Disciplina matemática que tiene por objeto el estudio riguroso del espacio y de las formas, que en el se puede imaginar.

- Grado de esfuerzo
  - Medida del uso energético de la fuerza psiquico-física.

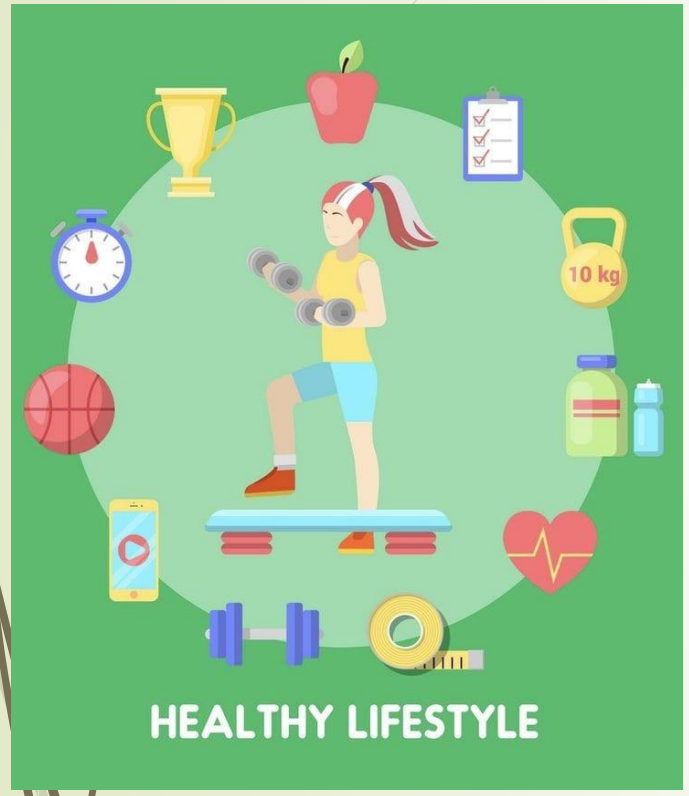


- Hedonismo
  - Doctrina filosófica que busca el placer como fuente de felicidad y sentido de la propia existencia.

- Hemiplejia
  - Golpe o ataque paralizante. Los términos antiguos usan este lexema figuradamente como "golpe que paraliza" y que sirve de modelo a los modernos

- Hemofilia
  - Patología hereditaria caracterizada por la dificultad de coagulación de la sangre, lo que motiva que las hemorragias provocadas o espontaneas sean copiosas y hasta incoercibles.

- Hipotónico
  - Significa que se extiende y lo aplica para la contracción muscular, que tiene una tensión o tono muscular bajo.



- • Impacto
- Interrelación breve de dos cuerpos y como resultado varían bruscamente las velocidades de ambos, elemento especifico del movimiento

• Índice metabólico

- Cantidad de calor que el cuerpo humano necesita disipar al ambiente según la actividad realizada. El cuerpo humano consume energía para su mantenimiento y la obtiene en la digestión de los alimentos.

• Índice de metabolismo basal

- Sistema empleado para calcular cual es el requerimiento energético mínimo para un ser humano para poder mantenerse vivo

• Intensidad

- Magnitud de una fuerza inversamente proporcional al volumen.



- Lactato
  - Forma ionizada del acido láctico.

- Lenguaje psicomotor
  - Proceso cognitivo regido por un sistema de signos y reglas, que permite la comunicación, mediante la integración de las funciones psíquicas y motoras.

- Lordosis
  - Curvatura anatómica y fisiológica de la columna vertebral en la región cervical y lumbar

- Lúdico
  - Juego, diversión perteneciente o relativo al juego o a la diversión.



- Marchar
  - Caminar a un ritmo rápido de pasos (de 6, 7 km/h) sinlevantar ninguno de los dos pies del suelo

- Medición
  - Proceso mediante el cual se cuantifica una magnitud

- Metabolismo
  - Conjunto de cambios de sustancias y transformaciones de energía que tiene lugar en los seres vivos.

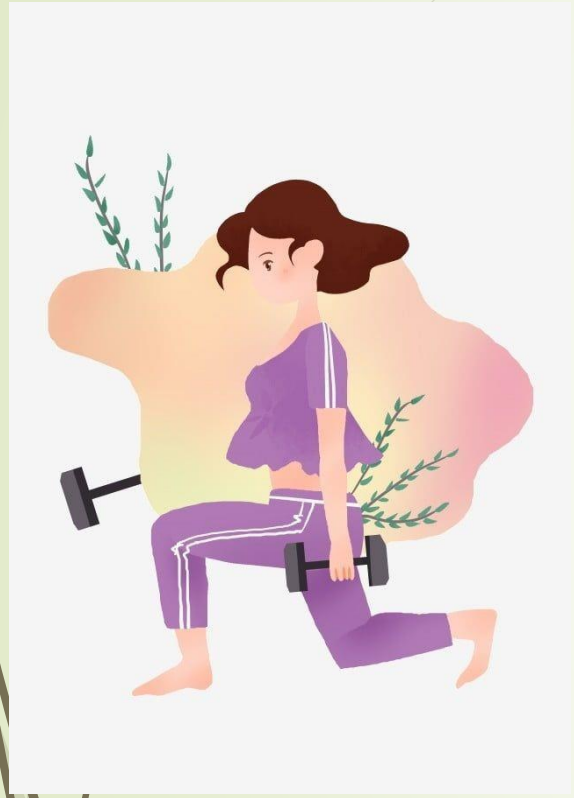
- Met
  - Es la unidad de medida del índice metabólico. Se define como la cantidad de calor emitido por una persona en posición de sentado por metro cuadrado de piel, esta medida permite una aproximación mayor a la media, puesto que las personas de mayor tamaño tienen un menor metabolismo basal.



- Neumotórax
  - Presencia de aire en el espacio pleural que despega ambas pleuras, provocando el colapso del pulmón y produce a su vez una perdida del volumen pulmonar.

- Neuralgia
  - Dolor continuo a lo largo de un nervio y su ramificaciones, por lo común sin fenómenos inflamatorios.

- Neuromuscular
  - Perteneciente a la relación entre nervio y musculo.

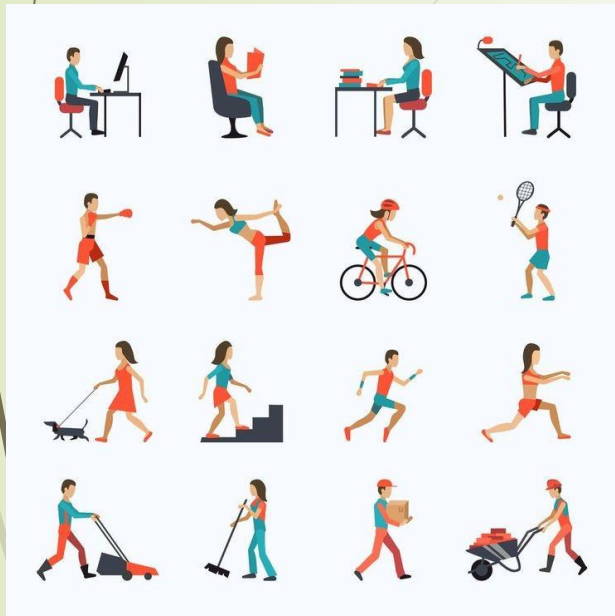


- Oftalmología
  - Parte de la patología, que estudia las enfermedades de los ojos.

- Orientación
  - Disposición del cuerpo en relación con los sentidos y aplicación de fuerzas, uno de los factores determinantes de la posición.

- Osteopenia
  - Carencia o disminución de la masa ósea.

- Osteoporosis
  - Enfermedad de los huesos caracterizada por la disminución de la masa ósea por unidad de volumen y producida por una menor densidad ósea provocada por el aumento de los espacios huecos del hueso con porosidad y fragilidad con una consecuente perdida de fuerza.



- Patología
  - Parte de la medicina que estudia las enfermedades

- Periocidad
  - Parte de la programación dedicada a distribuir y secuenciar en el tiempo los periodos de un macro ciclo, en los que se estructuran las actividades del deportista de acuerdo con los criterios derivados de la metodología.

- Periodo
  - Cada una de las unidades organizadas de tiempo en un macro ciclo.

- Planificar
  - Organizar alguna cosa, según un plan determinado.

- Preparación física
  - desarrollo y perfeccionamiento de las cualidades físicas: fuerza , resistencia , velocidad y flexibilidad equilibrio y coordinación como las mas importantes.



- Rendimiento
  - Resultado que se alcanza de la actuación de un deportista , entrenador o equipo en un determinado deporte durante cierto periodo de tiempo

- Resistencia
  - Cualidad física motora, mantenimiento de un esfuerzo

- Resistencia cardiorrespiratoria
  - Capacidad de posponer la aparición de la fatiga en una actividad física persistente desarrollado por medio de movimientos generales de todo el cuerpo . Resulta una medida general de la eficiencia cardiaca y circulatoria en el transporte del oxigeno y de la eliminación del bióxido de carbono.

- Resistencia muscular
  - Capacidad de los grupos musculares para ejecutar un determinado esfuerzo muchas veces ,se trata del tiempo limite en la habilidad de un individuo para mantener una fuerza o nivel de potencia concretos mientras se realiza un ejercicio muscular.



- Sensación
  - impresión que las cosas producen por medio de los sentidos.

- Sincronía
  - Configuración espacio-temporal del movimiento deportivo denominada por meinel estructura en fases que se representa atreves de sus elementos espaciales.

- Sinergia
  - Concurso activo y concertado de varios órganos para realizar una función.

- Sistema
  - Conjunto de reglas o principios sobre una materia para ordenar racionalmente sus elementos entre



- Táctica
  - referente a la organización y ordenación d una tropa. Método y procedimiento mas o menos hábiles para llegar a conseguir un resultado o rendimiento.

- Técnica
  - método y procedimiento de una actividad humana usados con destreza y habilidad.

- Test
  - Acción de evaluar conocimientos, cualidades o habilidades en un campo determinado.

- Test físico
  - Pruebe física (psicomotora o motora) mediante la cual se evalúa parte de la condición o de la forma física de unapersona o deportista.



- Validez
  - cualidad del instrumento que mide la magnitud real es siempre inaccesible , la validez no se puede calcular solo estimar y acotar.

- Valor
  - Principio ideológico o moral de una persona y es la norma particular que rige su pensamiento y conducta.

- Volumen
  - Magnitud de una fuerza, inversamente proporcional a la intensidad que expresa una (n%) de trabajo con relación al valor máximo de repeticiones posibles.

- Voluntad
  - Facultad especializada del ser humana de decidir y ordenar libremente la propia conducta, libre albedrio.

SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA
NOMBRE DEL FORMATO
INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN

REGIONAL: QUINDIO CENTRO: COMERCIO Y TURISMO

1. LISTA DE CHEQUEO (o Lista de verificación, o de observación) LCH **IMC**

Programa de Formación: Técnico en Servicios de Restaurante y Bar.

Código: 635301 No. De Ficha: 2235241

Competencia: 230101507 Generar hábitos saludables de vida mediante la aplicación de programas de actividad física en los contextos productivos y sociales.

Resultados de Aprendizaje Alcanzar:

- Desarrollar habilidades psicomotrices en el contexto productivo y social.
- Practicar hábitos saludables mediante la aplicación de fundamentos de nutrición e higiene.
- Ejecutar actividades de acondicionamiento físico orientadas hacia el mejoramiento de la condición física en los contextos productivo y social.
- Implementar un plan de ergonomía y pausas activas según las características de la función productiva.

Nombre Aprendiz: Cristian Leonardo Sitú Tamayo Nis Sofia:

Nombre Instructor: Luis Fernando Leal Ríos Nis Sofiia

2. CUERPO DEL INSTRUMENTO:
De acuerdo a lo realizado en la contextualización, la actividad a realizar es la siguiente:

INSTRUCCIONES PARA EL DILIGENCIAMIENTO:

Indice de Masa corporal: IMC

Es una medida de asociación entre el peso y altura de un individuo que se relaciona estrechamente con la adiposidad total. Se halla dividiendo el peso del individuo en kilogramos sobre la altura al cuadrado en metros

Ejemplo: una mujer de 20 años que pese 58 kilos y mida 1,65 cm tendría:
Formula: IMC: P/TxT
Que en este caso estaría clasificado dentro del grupo de peso normal según la Organización Mundial de la Salud (WHO, 2011).

Índice de masa corporal (IMC) establecido por la Organización Mundial de la Salud

IMC Clasificación
<16 Delgadez severa

16 -16,9 Delgadez moderada
17 -18,4 Delgadez leve
18,5 -24,9 Normal
25 -29,9 Pre-obesidad
30 -34,9 Obesidad grado I
35 -39,9 Obesidad grado II
>40 Obesidad grado III

Cada uno realiza sus medidas y las registra con la clasificación. Formula del Imc: peso/talla x talla

Nombre y Apellidos	Resultado	Clasificación
Cristian Leonardo Sitú Tamayo	**23.4**	**Índice normal**

¡AGRADEZCO SU VALIOSA PARTICIPACIÓN!

LISTA DE CHEQUEO EVIDENCIAS

CONOCIMIENTO ◯ PRODUCTO ◯ DESEMPEÑO

No.	INDICADORES/FACTORES A EVALUAR	CUMPLE		OBSERVACIONES
		SI	NO	
1	Cumple con las normas de presentación establecidas según el reglamento del aprendiz.			
2	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			
3	**Realiza los ejercicios cuidando la postura**			
4				
5	Socializa la temática en forma fluida retroalimentando a los aprendices en los momentos requeridos			
6	Cuida y controla los equipos y materiales utilizados en formación.			
7	Identifica la **temática** para la **realización** de las pruebas.			
8	Clasifica los test cardiovasculares.			
9	Organiza los protocolos para la **realización** de los test.			
10	**Evalúa** la **condición física de acuerdo a las actividades.**			
11	Presenta **las evidencias creadas en el gimnasio**			

4. RESULTADOS: Aprobado ☐ eficiente ☐

5. OBSERVACIONES-RECOMENDACIONES

Ciudad y fecha de aplicación del instrumento: Armenia, Febrero 2021

Cristian Leonardo Sitú Tamayo

_____ _____ Firma

del Aprendiz Firma Instructor

	SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA **NOMBRE DEL FORMATO**

	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **NOMBRE DEL FORMATO**

	**SERVICIO NACIONAL DE APRENDIZAJE SENA** **NOMBRE DEL FORMATO**

Pruebas funcionales

CRISTIAN ANDRES LOPEZ CEBALLOS

Instructor

Luis Fernando Leal

Sena

Centro de comercio y turismo

Actividad física

2142897

Armenia, Quindío

2021

INTRODUCCION:

En base a las 4 pruebas seleccionadas en este documento, y con los debidos conocimientos en el área, este sería el formato para aplicar a la población de adultos jóvenes, con una intensidad mínima o media en la actividad física.

La intención de todos estos test es motivar a la gente a realizar y aplicar hábitos saludables en su vida y llevar una rutina plena

OBJETIVO:

Aplicar de forma adecuada los test o pruebas funcionales a una respectiva población para evaluar sus capacidades físicas

Resistencia.

Test de Course Navette.



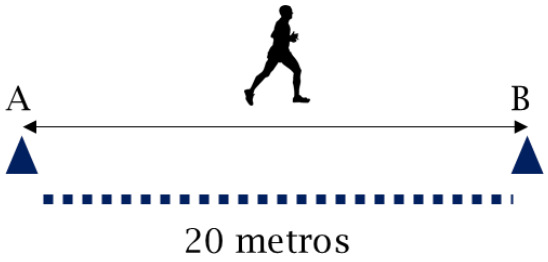
Objetivo:
Estimar la capacidad aeróbica, obteniendo de forma indirecta el consumo máximo de oxígeno ($Vo_2máx$).

Materiales:

- Cronómetro.
- Equipo audio.
- Audio Course-Navette. Ver anexo 5.
- Cinta métrica.
- Superficie plana, mayor a 20 metros.

Indicaciones metodológicas:

- Tomar una medida de 20 metros de un punto A a uno B (ver imagen 3), dejando entre 1 y 3 metros pasados en cada punto.
- Verificar que el evaluado toque cada punto correctamente.
- La prueba es incremental-progresiva, y debe conservarse la velocidad adecuada para llegar en tiempo a cada punto de acuerdo al audio; evitando que sobre o falte tiempo durante los arribos y salidas.


A
B
20 metros

- **Posición inicial:** una pierna al frente ligeramente flexionada en el punto A, tronco ligeramente inclinado hacia delante.

- **Desarrollo:** desde la posición inicial, el evaluado se colocará en el punto A y a la señal del audio Course Navette (ver anexo 5) en la cual se escuchará un sonido de inicio, el evaluado deberá salir corriendo manteniendo la velocidad hacia el punto B. Este audio nos dará una señal cada determinado tiempo en el cual debemos llegar del punto A al B, por lo que la velocidad se incrementará cada minuto. El test termina cuando el evaluado no es capaz de llegar dos veces seguidas y tocar la línea al mismo tiempo que suena la grabación, se anota el tiempo en minutos en el que esto ocurre y la prueba se dará por finalizada.

Valores de referencia:
Con el tiempo obtenido en minutos al finalizar el ejercicio realizado, aplicaremos la fórmula 2 de Volumen Máximo de Oxígeno (VO_2Máx):

$$VO_2 \text{ Máx.} = (31.025) + (3.238 * X) - (3.248 * A) + (0.1536 * A * X).$$

(Fórmula 2).

En la que: A= Edad.
X=Velocidad a la que se detuvo el sujeto. La velocidad se expresa en la tabla 3 tomando en cuenta el minuto completo en el que se detuvo el evaluado.
En la tabla 4 se encuentran los valores de referencia para el resultado de la fórmula de VO_2Máx.

Fase(minutos)	Velocidad (Km/h)	Distancia recorrida (metros)
1	8	133
2	9	283
3	9.5	441
4	10	608
5	10.5	783
6	11	966
7	11.5	1158
8	12	1358
9	12.5	1566
10	13	1783
11	13.5	2008
12	14	2241
13	14.5	2483
14	15	2733
15	15.5	2991
16	16	3258
17	16.5	3533

	Mujer	Hombre
Excelente	48 o más	52 o más
Bueno	38-48	43-52
Medio	31-37	34-42
Bajo	24-30	25-33
Muy bajo	24 o menos	25 o menos

Tabla 4. Valores de referencia del VO_2Máx [30].

Fuerza.

Test de Repetición Máxima (RM).

Objetivo:

Estimar la fuerza máxima del evaluado en miembro superior e inferior.



Material:

- Banco.
- Barra de pesa.
- Discos de peso.

Indicaciones metodológicas:

- El evaluado deberá estar familiarizado con los ejercicios y pesos durante sesiones previas de entrenamiento.
- Realizar calentamiento previo específico con pesos ligeros en cada ejercicio (4-6 repeticiones).
- Estimar un peso para inicio del test, de acuerdo a los pesos utilizados en las sesiones de familiarización.
- El peso que el evaluado deberá cargar solamente le debe permitir realizar 10 repeticiones como máximo, si puede realizar más de 10, el peso debe ser incrementado y se deberá recuperar entre 2-3 minutos antes del siguiente intento.
- El incremento de peso entre serie y serie puede estimarse con la siguiente fórmula:
  KIES (Kilogramos a Incrementar Entre Series) = (1RM estimado-Peso inicial) / (Series totales-1).

Descripción del ejercicio

- **Posición inicial:**
- **Press de hombro:** Sentado sobre el banco, codos flexionados y las manos hacia el frente, se coloca la barra en las manos del evaluado.
- **Press de pecho:** Acostado sobre el banco, codos flexionados y las manos hacia el frente, se coloca la barra en las

manos.

- **Sentadilla con barra:** En posición de parado con los pies abiertos a la altura de los hombros, con los codos flexionados y con las manos hacia el frente justo por detrás de la espalda, se coloca la barra en las manos.

- **Desarrollo:**

- **Press de hombro:** Desde la posición de inicial, el evaluado deberá elevar la barra hacia arriba, realizar las repeticiones.
- **Press de banco:** Desde la posición inicial, el evaluado deberá llevar la barra hacia arriba, realizar las repeticiones.

- **Sentadilla con barra:** Desde la posición inicial, el evaluado deberá flexionar las rodillas de tal manera que realice una sentadilla, luego subir a la posición inicial. Al realizar el ejercicio el evaluado no deberá inclinar la espalda hacia delante. Como recomendación este ejercicio puede realizarse en Smith.

Valores de referencia:
Con las repeticiones y el peso obtenido al finalizar el ejercicio realizado aplicaremos la fórmula 6, de repeticiones máximas.

1RM= Peso/ (1.0278 – (0.0278 x Nº repeticiones)).
Fórmula

En la tabla 8 se encuentran los porcentajes de carga respecto a las repeticiones realizadas.

Repeticiones	% respecto a la carga máxima
1 RM	100%
2 RM	95% (+/-2)
3 RM	90% (+/-3)
4 RM	86% (+/-4)
5 RM	82% (+/-5)
6 RM	78% (+/-6)
7 RM	74% (+/-7)
8 RM	70% (+/-8)
9 RM	65% (+/-9)
10 RM	61% (+/-10)

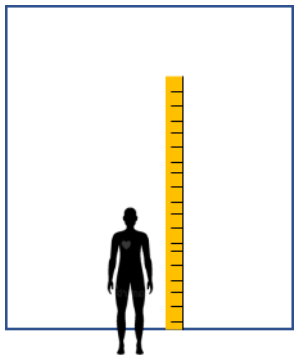
Potencia.

Test salto vertical sin carrera de impulso.

Objetivo:
Estimar la potencia de musculatura de los miembros inferiores.

Materiales:
- Pared/Superficie plana.
- Cinta métrica.
- Silla o banco.
- Gis/tinta.





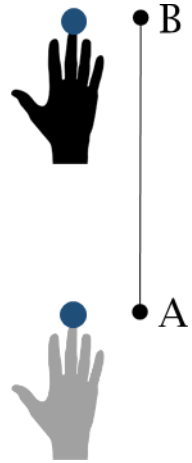


Imagen 9. Distancia recorrida entre el punto A y punto B.

Indicaciones metodológicas:
- Se deben pintar los dedos anular, medio e índice del evaluado con el gis/tinta.

Descripción del ejercicio:

- **Posición inicial:** de pie, el evaluado se coloca a un costado de la pared con su lado dominante; las piernas deberán estar separadas a lo ancho de las caderas.

El siguiente paso será con la mano dominante extendida en su totalidad, la palma de la mano apoyada sobre la pared, se marcará en la pared el dedo medio de la misma, a este lo denominaremos punto A. Se regresa a la posición inicial.

- **Desarrollo:** desde la posición inicial, se le pide al evaluado que flexione las rodillas a media sentadilla, seguidamente y al mismo tiempo que realice en un solo movimiento un impulso en conjunto con los brazos hacia arriba sin detener el movimiento. El evaluado deberá marcar con los dedos el punto más alto al que llegue (al que llamaremos punto B) el ejercicio se realiza 3 veces. El valor que se tomará será la distancia entre el punto A y el punto B (el punto B tomaremos el salto con mayor distancia recorrida tal como se muestra en la imagen 9).

Valores de referencia: En la tabla 11 podemos encontrar los valores de referencia para personas mayores de 20 años, mientras que en la tabla 11.1 encontramos los valores de referencia para personas entre 14 y 19 años.

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 60 cm	>= 70
Bueno	46- 59	69 – 56
Medio	45 – 31	55 – 41
Bajo	30 – 21	40 – 31
Muy bajo	<= 20	<= 30

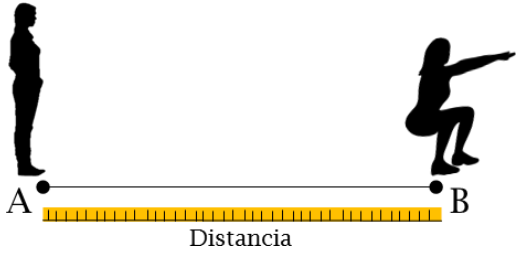
Valores de referencia para salto vertical sin impuslo para personas mayores de 20 años[35].

	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 58 cm	>= 65
Bueno	57 – 47	64 – 50
Medio	46 – 36	49 – 40
Bajo	35 – 26	39 – 30
Muy bajo	<= 25	<= 29

Valores de referencia para salto vertical sin impulso para personas entre 14 y 19 años [36].

Test salto de longitud sin carrera de impulso.

Objetivo:
Estimar el nivel de fuerza explosiva (potencia) de los miembros inferiores.



Materiales:

- Superficie plana mayor a 7 metros.
- Cinta métrica.
- Conos.





Indicaciones metodológicas:

- Marcar en la superficie plana un punto A, para que este sea el punto de inicio.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren en la línea de despegue.
- Verificar que los pies del evaluado se encuentren apoyados en su totalidad.

Descripción del ejercicio:

- **Posición inicial:** de pie, pies separadas a lo ancho de las cadera y pegados a la línea de despegue. Brazos extendidos arriba y al frente, el tronco ligeramente inclinado hacia delante.

- **Desarrollo:** desde la posición inicial, se realiza una flexión de rodillas seguido de un balanceo de brazos, posteriormente un movimiento explosivo de salto hacia delante tratando de alcanzar la mayor distancia posible. La caída debe ser equilibrada y sin el apoyo de las manos en el piso, se repite la prueba tres veces y se toma el salto con mayor distancia alcanzada tomando como referencia la punta de los pies (ver imagen 10).

Valores de referencia:
En la tabla 12 se presentan los valores de referencia, los cuales nos servirán para tener un margen de la condición de nuestro evaluado, en base a la distancia recorrida.

Calificación	Mujeres	Hombres
Excelente	>= 190	>= 230
Bueno	189-175	229-205
Mediano	174-160	204-185
Bajo	159-145	184-165
Malo	<= 144	<= 164

Test de Matsudo.

Objetivo:
Estimar la potencia anaeróbica máxima.

Materiales:

- Pista de atletismo o superficie plana mayor a 200 metros.
- Cronómetro.
- Cinta métrica, se recomienda una mayor o igual a 50 metros.
- Silbato.



Indicaciones metodológicas:

- Se utiliza una pista de atletismo la cual se marcará metro a metro pasando los 100 metros entre150 metros a 350 metros.
- El evaluado deberá recorrer la mayor distancia posible con un esfuerzo máximo.
- Asegurarse de la marca del evaluado al término de la prueba.

Descripción del ejercicio:

- **Posición inicial:** una pierna al frente ligeramente flexionada, tronco ligeramente inclinado hacia delante.





- **Desarrollo:** desde la posición inicial, a la señal del evaluador, el cual dará una señal con el silbato, el evaluado saldrá corriendo lo más rápido posible durante 40 segundos. El evaluador que se encontrará en la marca de 250 metros será el encargado de dar fin a la prueba. El evaluador, al silbatazo dará inicio al cronómetro y avisará al evaluado cuando resten 10 segundos para tratar de aumentar la velocidad; al finalizar los 40 segundos el evaluador dará una señal con el silbato y el evaluado deberá detenerse. El evaluador deberá estar al pendiente de cual fue el punto que tocó el evaluado a la hora de la señal final, se toma la distancia del punto de inicio al punto final (ver imagen 13). La distancia que se tomará serán metros pasados completos.

Valores de referencia:
Con la distancia obtenida en metros al finalizar el ejercicio realizado, aplicaremos la fórmula 7 de Potencia Anaeróbica Máxima (PAM):

PAM (Kgm/s) = Distancia (recorrida metros) x Peso (corporal kg) / 40segundos

TALLER

Instructor: Fernando leal

Ángela Viviana Ossa cruz.

Test físicos de campo

Población: niños y adolecentes

- ABDOMINALES EN 30 SEGUNDOS

OBGETIVO: Medir la fuerza resistencia de los músculos abdominales

MATERIALES: cronómetro digital con décimas de segundo

DESCRICION: el ejecutante, se coloca decúbito dorsal con las piernas flexionadas a 90°, los pies ligeramente separados, ubicando las manos entrelazadas detrás de la nuca. El ayudante le sostiene los pies y cuenta las repeticiones.

DESARROLLO: a la señal debe intentar realizar el mayor número de ciclos de flexión y extensión de la cadera, tocando con los codos las rodillas en la flexión y el suelo con la espalda en la extensión. VALORACION DE LA PRUEBA: se registrará el número de repeticiones bien ejecutadas.

- FLEXIÓN DE TRONCO

OBJETIVO: Medir la flexibilidad del tronco Forma 1)

MATERIAL: cajón con las siguientes medidas. Largo: 35 cm. ancho: 45 cm. y alto 32 cm. Una placa superior de 55 cm. de largo y 45 cm. de ancho que sobresale 15 cm. del largo del cajón. Una regla de 50 cm. adosada a la placa.

DESCRIPCION: el ejecutante, descalzo, se sentará frente al lado ancho del cajón con las piernas totalmente extendidas y teniendo toda la planta del pie en contacto con el cajón. Desarrollo: flexionar el tronco hacia delante sin flexionar las piernas y entendiendo los brazos y la palma de la mano para llegar lo más lejos posible.

DESARROLLO: La prueba se realiza lentamente y no con movimientos bruscos.

VALORACION DE LA PRUEBA: se registrará en centímetros.

Forma 2) Material: ninguno Partiendo desde la posición parado con manos extendidas hacia arriba, el ejecutante flexiona el tronco adelante y hacia abajo, tratando de tocar con las palmas de las manos en el suelo, delante de la punta de los pies. Se mantiene esa posición durante 3 segundos. Valoración de la prueba: se otorga convencionalmente 0, 5, lo, 15 y 20 puntos, según llegue al dorso del pie, al suelo con los dedos extendidos, al suelo con los puños cerrados o con la palma de las manos respectivamente.

- SALTO EN LARGO SIN IMPULSO O SALTO HORIZONTAL

  OBGETIVO: Determinar la potencia de las piernas

  MATERIAL: cinta métrica con precisión en centímetros – preferiblemente utilizar una colchoneta fina.
  DESCRIPCION: el ejecutante, se coloca derecho con los pies separados detrás de la línea.

DESARROLLO: Tomará impulso con flexión de piernas y balanceo de brazos, saltando hacia delante manteniendo los pies firmes en el lugar que cayó. Se realizan 2 o 3 intentos.

VALORACION DE ALA PRUEBA: se registrará en centímetros el mejor intento.

- SALTO EN ALTO SIN IMPULSO O SALTO VERTICAL

OBGETIVO: Determinar la potencia de las piernas.

MATERIAL: cinta métrica con precisión en centímetros.

DESCRIPCION: el ejecutante, se coloca derecho levantando su mano hábil sobre la pared y marcando la máxima altura Desarrollo: Tomará impulso con flexión de piernas y balanceo de brazos, saltando hacia arriba marcando nuevamente sobre la pared Se realizan 2 ó 3 intentos.

VALORACION DE LA PRUEBA: se registrará la diferencia entre la primer y segunda marca en centímetros del mejor intento.

- CARRERAS POR TIEMPO
  OBGETIVO: Medir la resistencia aeróbica.
  MATERIAL: cronómetro digital con décimas de segundo

DESCRIPCION: los ejecutantes, se ubican en la línea de partida, con otra línea a una distancia de 25 mts. El tiempo a correr será: 3 minutos para niños de 6, 7 y 8 años. 4 minutos para niños de 9 y 10 años. 5 minutos para niños de 11 y 12 años.

DESARROLLO: a la señal deberán correr la distancia ida y vuelta tantas veces como puedan.
VALORACION DE LA PRUEBA: se registrará los mts. Recorridos multiplicando el número de vueltas por 50 mts. Nota: En mi caso marcaba con 4 banderines un recorrido cuadrangular de 100 mts. Debiendo recorrer alrededor del mismo.

❖

FORMATOS DE TEST

Fecha:			Lugar:	
Nombre:				
N.I.	Edad:	tel.:	Fecha Exp:	
Lugar de Nac:			EPS:	RH:
Peso:	Talla:	IMC:		

NOMBRE DE LA PRACTICA:	**Nombre de la prueba.**

CONTENIDO DE LA PRUEBA:	Descripción corta del test o prueba. **Material:** **Objetividad:** **Fiabilidad:** **Validez:**
IMAGEN DESCRIPTIVA:	
TABLA DE VALORACION:	Tabla de valoración del test.
RESULTADOS:	

PRUEBA RST 001	**TEST DE COOPER**

A1. -Valore el grado en el que el test es adecuado para su aplicación en los siguientes contextos. Indíquelo en una escala de 0 a 10, donde 0 nunca, 2 casi nunca, 4 alguna vez. 6 a menudo. 8 casi siempre. 10 siempre.

	Valoración (Escala 0 a 10)	Observaciones
Educación Física		
Iniciación deportiva		
Perfeccionamiento		
Rendimiento		

A2. - Indique si el test debe ser modificado a la hora de aplicarlo en el contexto de:

Educación Física	
Iniciación deportiva	
Perfeccionamiento	
Rendimiento	

A3. - Valore la adecuación del test en función de los siguientes criterios:

	Adecuación test (Escala 0 a 10)	Observaciones
Edad[1]:		
Utilidad[2]:		
Funcionalidad[3]:		
Comparabilidad[4]:		

- Análisis de las pruebas hechas por el instructor Fernando leal en clase a sus compañeras Sandra y Olga.



- SENTADILLA PROFUNDA.

OLGA: realizo la prueba bien (3 puntos)

SANDRA: a pesar de tener los pies alineados y estar en buena posición bajo demasiado rápido (1 punto)





- PASO LA BAYA.

  OLGA: realizo la prueba satisfactoriamente (3 puntos)

  SANDRA: la alineación se pierde entre las caderas rodillas y tobillos (2 puntos)





- TIGERA EN LINEA.

  OLGA: presento desequilibrio (2 puntos)

  SANDRA: los pies no están alineados en el plano sagital y la vara se ve más derecha en el lado derecho (2 puntos)

3



2



1



- MOVILIDAD ACTIVA DEL HOMBRO.

OLGA: en el lado derecho fueron menos centímetros en el lado izquierdo le quedo más espacio. (2 puntos)

SANDRA: al realizar la prueba con la mano izquierda se le ladeaba un poco el bastón. (1 punto)

3



2



1



- ESTIRAMIENTO ACTIVO DE PIERNA.

OLGA: al realizar la prueba estaba en buena posición pero dejo los brazos estirados hacia arriba (2puntos)

SANDRA: al realizar la prueba estaba en buena posición pero elevo demasiado rápido ambas piernas (1 punto)



- ESTABILIDAD DE HOMBRO PUSH UP.

  OLGA: al realizar la prueba no tenía los pulgares hacia la clavícula (2 puntos)

  SANDRA: al realizar la prueba bajo muy rápido y quedo con la pelvis demasiado levantada (un punto)

Estabilidad rotatoria



- ESTABILIDAD ROTATORIA DE TRONCO.

  OLGA: al realizar la prueba estaba en una excelente posición pero su mirada estaba hacia el frente (2 puntos)

  SANDRA: al realizar la prueba se inclinaba mucho a la derecha y también tenía su mirada hacia el frente (1 punto)



- RESITENCIA FLEXORA.
  OLGA: al realizar la prueba los hombros no estaban paralelos con los codos (1 punto)

SANDRA: al realizar la prueba los hombros no estaban paralelos con los codos (1 punto)

