

CENTRO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA 2020

CONTROL DE ASISTENCIA

MUNICIPIO: _____ DISCIPLINA: _____

NIVEL: _____ JORNADA: _____ GRUPO _____ HORA: _____

PROFESOR(A): _____ MES: _____

Convenciones:

ASISTENCIA

NO ASISTENCIA

NO ASISTENCIA CON EXCUSA

No	NOMBRE DEL ALUMNO	FECHAS												TOTAL
1														
2														
3														
4														
5														
6														
7														
8														
9														
10														
11														
12														
13														
14														
15														
16														
17														
18														
19														
20														
21														
22														
23														
24														
25														
26														
27														
28														
29														
30														
31														
32														

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

FIRMA PROFESOR(A)

CENTRO DE INICIACIÓN Y FORMACIÓN DEPORTIVA 2020

FICHA DE INSCRIPCIÓN No _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO _____

JORNADA: _____ FECHA DE INSCRIPCIÓN: _____



DATOS PERSONALES:

Nombres y Apellidos: _____

Lugar y fecha de nacimiento: _____ Edad: _____ Sexo: _____

Documento de Identidad No.: _____ Expedido en: _____

Dirección residencia: _____ Barrio: _____ Municipio: _____

No. Teléfono Residencia: _____ No. Teléfono Trabajo padres: _____

Colegio en el que estudia: _____ Grado: _____ Jornada: _____

EPS: _____ Tipo de sangre: _____ Estrato: _____

No. de hermanos: _____ Hombres: _____ Mujeres: _____ Lugar que ocupa: _____

Vive con: _____

DATOS FAMILIARES:

Nombre del padre: _____ Ocupación: _____

Nombre de la madre: _____ Ocupación: _____

DATOS FISICOS:

Talla: _____ Peso: _____ Discapacidad: _____

OBSERVACIONES:

NOTA: La escuela no se hace responsable de los costos ocasionados por accidentes de trabajo durante la permanencia de los deportistas en las prácticas propias del Programa.

Firma del Padre o Acudiente

Firma del Alumno

Firma del Profesor(a)

ESCUELAS DEPORTIVAS

PRUEBAS DE CUALIDADES MOTORAS

Se presenta a continuación una batería de test, que son muy conocidas en el campo del deporte, con el objetivo de recolectar información de tipo motriz, y llevar un control de trabajo que se está realizando con los niños que participan del programa de **ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA** y así determinar, evaluar y obtener una retroalimentación del proceso de trabajo.

Las pruebas están discriminadas así: Tres de fuerza, tres de coordinación, dos de flexibilidad, una de velocidad y una de resistencia.

PRUEBA N° 1: SALTO LARGO SIN IMPULSO.

OBJETIVO: Medir la potencia de miembros inferiores.

MATERIAL: Cinta métrica. Superficie plana y fosos de arena.

DESCRIPCIÓN: El participante se coloca de pie detrás de la línea de partida, con los pies separados al ancho de las caderas, paralelos y apoyados en su totalidad en el piso. Preparatorio al salto, el participante balancea los brazos hacia atrás y flexiona las piernas. El salto se efectúa al hacer un movimiento vigoroso de balanceo de los brazos hacia adelante. Simultáneamente con la extensión explosiva de las piernas impulsándose hacia adelante.

NUMERO DE INTENTOS: dos, se registran en centímetros.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Asegurarse que los pies del participante no pisen la línea de partida, ni estén muy retrasados.
- ❖ El participante debe impulsarse con ambos pies simultáneamente.
- ❖ El participante puede apoyar las manos hacia adelante para frenar la caída.
- ❖ La distancia se mide desde la línea de partida hasta la huella dejada por el talón más cercano a la línea de partida.
- ❖ Si en el aterrizaje el participante cae y pierde el equilibrio tocando atrás con otra parte de su cuerpo el salto es nulo.

PRUEBA N° 2: DETENTE VERTICAL

OBJETIVO: Medir la potencia de miembros inferiores.

MATERIAL: Cinta métrica, pared completamente vertical, tiza.

DESCRIPCION: El participante se coloca de lado a la pared, y extiende los brazos cercano a la pared lo mas arriba que pueda con los dedos extendidos.

Se mide la distancia alcanzada desde el piso. Luego desde la misma disposición con los pies separados al ancho de la cadera, paralelos y apoyados en su totalidad en el piso, el participante preparará su salto, balancea los brazos hacia atrás y flexiona las piernas. El salto se efectúa al hacer un movimiento vigorosos de balanceo del los brazos hacia arriba, simultáneamente con la extensión explosiva de las piernas impulsándose hacia arriba.

NUMERO DE INTENTOS: Dos se registran en centímetros.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Los pies del participante paralelos a la pared y cerca.
- ❖ Debe impulsarse con ambos pies simultáneamente.
- ❖ Debe tocar lo más alto posible dejando una marca en la pared.
- ❖ Se mide la distancia saltada y se calcula la diferencia con la distancia del pie.

PRUEBA N° 3: LANZAMIENTO DEL BALON MEDICINAL HACIA DELANTE.

OBJETIVO: medir la potencia de los miembros superiores.

MATERIAL: balón medicinal de 1 Kg. Y cinta métrica.

DESCRIPCIÓN: el participante se coloca detrás de la línea departida, de pie, de frente hacia donde va a efectuar su lanzamiento, con los pies separados al ancho de las caderas, paralelos y apoyados en su totalidad.

Toma el balón medicinal y lo sostiene con ambas manos detrás de la cabeza. Preparatorio al lanzamiento el participante puede inclinar el tronco hacia atrás, manteniendo los miembros inferiores extendidos. El lanzamiento se efectúa con un movimiento vigoroso de extensión del tronco y la tracción ejercida por los miembros superiores sobre el balón, arrojando al frente.

NUMERO DE INTENTOS: Dos, se registran en metros y centímetros.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Asegurar que los pies de los participante no pise la línea de partida, ni estén muy atrasados.
- ❖ El participante debe traccionar el balón con ambas manos.
- ❖ La distancia se mide desde la línea de partida hasta donde cae el balón.
- ❖ En el momento del lanzamiento que el niño no traspase la línea.

PRUEBA N° 4: BATERIAS DE OBSTÁCULOS.

OBJETIVO: Medir la coordinación general de los alumnos.

MATERIALES: 5 estacas, 1 balón de fútbol, 1 portería fútbolito, 5 vallas, cronometro. Cinta métrica, cancha de fútbol.

DESCRIPCION: Previamente debe haberse preparado el escenario tal como lo muestra la grafica. A metro y medio encontrará la primera de 5 estacas separadas también a metro y medio, por donde el participante debe correr en zig zag, hasta llegar a un punto donde debe colocarse en cuatro apoyos (rodillas y manos) y empezar a gatear empujando el balón con ambas manos sobre una distancia de 15 metros, al final de los cuales deberá levantarse y pasar el balón con los pies por una portería de fútbolito en cinco oportunidades. Luego tomar el balón con las manos y pasar por encima (2) por debajo (3) de cinco vallas separadas a metro y medio de distancia cada una y finalmente terminar en una línea de llegada.

NUMERO DE INTENTOS: Uno, debe registrarse en tiempo (min. Y seg.) cuando se realice sin cometerse errores.

RECOMENDACIONES:

- ❖ El participante no deberá tumbar las estacas cuando esté corriendo entre ellas, si lo hace debe iniciar de nuevo, hasta completar el recorrido.
- ❖ El tiempo se toma desde que sale de la línea departida hasta la línea de llegada.
- ❖ Las vallas deben estar acostadas (en forma de techo).
- ❖ Si el participante pierde el balón entre las vallas, debe recogerlo y empezar donde lo perdió.

PRUEBA N° 5: REBOTAR DOS BALONES

OBJETIVO: medir la coordinación oculo - manual.

MATERIALES: 2 balones de minibaloncesto – cronometro.

DESCRIPCIÓN: el participante se ubica de pie sobre un superficie plana y firme (cancha de baloncesto), con los pies separados al ancho de las caderas. Toma dos balones uno en cada mano y empieza a rebotarlos con ambas manos al mismo tiempo. El participante podrá flexionar ligeramente los miembros inferiores e inclinar un poco el tronco al frente. Finaliza cuando pierda el control de los balones.

NUMERO DE INTENTOS: Dos se registrara tiempo que se demora ejecutándolo el movimiento y el numero de rebotes que pueda realizar.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Se empieza a tomar el tiempo cuando el participante empiece a rebotar los balones hasta cuando pierda su control, o uno de los balones.
- ❖ Si de pronto empieza a rebotar a ritmo diferente con una mano debe ocupar y volver rápidamente a rebotarlos simultáneamente.

PRUEBA N° 6: CONDUCCION DEL BALON EN ZIG ZAG.

OBJETIVO: Medir la capacidad de coordinación oculo-pédica.

MATERIALES: Balón de fútbol No. 4, estacas 5, cronómetros, cinta métrica, campo de fútbol o grama superficie plana.

DESCRIPCION: El participante debe conducir un balón de fútbol golpeándolo con los pies(izquierda y derecha), desplazándose en zig-zag por entre cinco estacas colocadas con metro y medio de separación entre cada una. Al llegar a la ultima estaca debe darle la vuelta y devolverse. La distancia entre la línea de partida-llegada y la primera estaca es también metro y medio.

NUMERO DE INTENTOS: Dos, el tiempo se registra en segundos.

RECOMENDACIONES:

- ❖ El participante debe tener cuidado de no tumbar las estacas, si lo hace debe repetir la prueba.
- ❖ Solo se toma y registra el tiempo sino ha derribado estacas.
- ❖ El participante puede utilizar ambos pies cuando y como lo desee para ejecutar la conducción.

PRUEBA N° 7 VELOCIDAD 20 MTS. LANZADOS.

OBJETIVOS: Medir la velocidad máxima de desplazamiento.

MATERIALES: Pista atlética, cronometro, cinta métrica, tiza.

DESCRIPCION: Se fijan sobre la pista tres líneas una de partida a 20 m., una de inicio de toma de tiempo se fija 20m. y una de llegada. El participante se coloca detrás de la línea de salida a 30 m. en posición de salida de alta, a la voz de "YA" inicia la carrera lo mas rápido que le sea posible. Un cronometrístá deberá tomar el tiempo que demora entre la orden de salida y el primer apoyo del participante, para determinar la velocidad de reacción. Un ayudante colocado en la línea de 20 m. da una señal cuando el participante pase por esta línea para que accione otro cronometro y se mida el tiempo que tarda en recorrer los últimos 20 m. se debe recorrer la distancia con la mayor velocidad posible cuidando de no disminuir la velocidad antes de cruzar la línea de llegada.

NUMERDO DE INTENTOS: Uno. Se registra en segundos y centésimas de seg.

RECOMENDACIONES:

- ❖ Asegúrese de que quien de la señal al paso del participante por la línea de 20m. sea muy exacto.
- ❖ Advertir al participante que la salida deber ser muy rápida.
- ❖ Señalar visiblemente las líneas de salida y llegada.
- ❖ Las pruebas de 20 m. lanzados se realizaran en el Primer Nivel.

PRUEBA N° 8: FLEXION DEL TRONCO AL FRENTE.

OBJETIVO: Medir el grado de flexibilidad a nivel de cintura pélvica.

MATERIALES: Regla de 50 cm. De ancho.

DESCRIPCION: El participante se coloca sentado con la piernas extendidas apoyando los talones contra la tabla fija. Inclina el tronco al frente y realiza una flexión anterior máxima del tronco con los brazos extendidos al frente y las rodillas extendidas.

Se colocara una regla en medio de los pies del participante la cual empezara a medir a partir de la tabla en que apoyan los talones. La posición alcanzada con la punta de los dedos de las manos debe ser sostenida durante tres seg. Cuando el participante no alcance a tocar el punto o de la regla entonces se medirán los centímetros que hacen falta para alcanzarla y se registraran con signo (-) menos.

NUMERO DE INTENTOS: Dos, se registra en centímetros (+ o -).

RECOMENDACIONES:

- ❖ El participante debe realizar la prueba sin calzado.
- ❖ Las piernas deben estar completamente estiradas.
- ❖ La superficie donde se sienta el participante debe ser completamente plana.
- ❖ El indicador de la marca alcanzada son los dedos medios.

PRUEBA N° 9: CARRERA DE DISTANCIA 600 MTS.

OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica de los participantes.

MATERIALES: Cronometro- Pista atlética.

DESCRIPCION: Se trata de recorrer la distancia determinada en el menor tiempo posible. La distancia será diferente según la fase en la cual se encuentre el niño.

NUMERO DE INTENTOS: Uno. Tiempo se registra en minutos y segundos.

RECOMENDACIONES:

- ❖ La carrera puede alternarse con caminata para garantizar que todos los participantes terminen.

- ❖ Advertir a los participantes sobre la dosificación del esfuerzo.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DE PRUEBAS DE CUALIDADES MOTORAS

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
SALTO LARGO SIN IMPULSO			
DETENTE VERTICAL			
LANZAMIENTO BALON MEDICINAL			
BATERIA DE OBSTÁCULOS			
REBOTAR 2 BALONES			
CONDUCCIÓN DEL BALÓN EN ZIGZAG			
VELOCIDAD 20 MTS LANZADOS			
FLEXIÓN DEL TRONCO AL FRENTE			
CARRERA A DISTANCIA 600 MTS			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA PATINAJE

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO: _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
COORDINACIÓN			
VELOCIDAD			
REACCION AUDITIVA			
RESISTENCIA AERÓBICA			
EQUILIBRIO ESTÁTICO			
EQUILIBRIO DINÁMICO			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA BALONCESTO

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
COORDINACIÓN OCULO-MANUAL			
VELOCIDAD			
VELOCIDAD DE REACCION			
REACCION AUDITIVA			
RESISTENCIA AEROBICA			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA LUCHA

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO: _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
VELOCIDAD PURA			
COORDINACIÓN GENERAL			
FUERZA RESISTENCIA			
FUERZA EXPLOSIVA			
FLEXIBILIDAD			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA LEV. DE PESAS

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO: _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
VELOCIDAD PURA			
LANZAMIENTO			
POSTURA			
PARADA DE MANOS			
SENTADILLA CON UN OBJETO			
POSICIÓN DE DESPEGUE			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA FÚTBOL

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ **NIVEL:** _____ **GRUPO:** _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
VELOCIDAD PURA			
REACCION			
VELOCIDAD MÁXIMA			
RESISTENCIA AERÓBICA			
FLEXIBILIDAD			
CONTROL			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR(A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

REGISTRO ACUMULATIVO DEL TEST DEPORTIVO PARA NATACION

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

DISCIPLINA: _____ NIVEL: _____ GRUPO : _____

PRUEBAS	TEST INICIAL	TEST DE CONTROL	TEST DE SALIDA
	FECHA:	FECHA:	FECHA:
VELOCIDAD			
REACCION			
VELOCIDAD MÁXIMA			
RESISTENCIA AERÓBICA			
FLEXIBILIDAD			
COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL.			

OBSERVACIONES Y/O SUGERENCIAS:

TEST INICIAL: _____

TEST DE CONTROL: _____

TEST DE SALIDA: _____

FIRMA DEL PROFESOR (A)

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

FICHA DE SEGUIMIENTO

NOMBRES Y APELLIDOS: _____

SEGUIMIENTO No. 1 (Meses: Marzo, Abril y Mayo)

ASPECTO

SOCIOAFECTIVO:

ASPECTO

COGNITIVO:

ASPECTO

MOTRIZ

Y

DEPORTIVO:

FIRMA PROFESOR(A)

SEGUIMIENTO No. 2 (Meses: Junio, Julio y Agosto)

ASPECTO

SOCIOAFECTIVO:

ASPECTO

COGNITIVO:

ASPECTO

MOTRIZ

Y

DEPORTIVO:

FIRMA PROFESOR(A)

SEGUIMIENTO No. 3 (Meses: Septiembre, Octubre y Noviembre)

ASPECTO

SOCIOAFECTIVO:

ASPECTO

COGNITIVO:

ASPECTO

MOTRIZ

Y

DEPORTIVO:

FIRMA PROFESOR(A)

DEBERES DE LOS PROFESORES DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA

- 1- Presentación personal adecuada.
- 2- Dar un trato cortés y adecuado a los niños, padres de familia y personas vinculadas al programa.
- 3- Cumplir a cabalidad con el cronograma de actividades establecido de común acuerdo.
- 4- Elaborar la programación curricular de las escuelas deportivas y los planes de clase para cada nivel.
- 5- Cumplir con el número de niños establecidos para cada disciplina deportiva por el INDERHHUILA.
- 6- Presentarse 15 minutos antes de iniciar la clase con todos los materiales a necesitar y velar por el buen uso de los materiales e instalaciones donde se realizan las clases.
- 7- Cada nivel tendrá una intensidad Tener listo los materiales con anticipación.
- 8- Diligenciar correctamente los formatos con los cuales se trabajará.
- 9- Llevar un registro de asistencia para cada nivel.
- 10- Planear, dirigir y participar en los diferentes festivales deportivos programados de carácter municipal y departamental.
- 11- Presentar en los cinco (5) primeros días de cada mes el informe mensual y el control de asistencia de los niños para radicarlo en la secretaría del Inderhuila y así autorizar la orden de pago.
- 12- Cuidar y responder por el bienestar de los niños a su cargo durante la clase.
- 13- Brindar a los padres de familia la información que ellos requieran.
- 14- Informar con tres (3) días de anticipación por escrito cuando no pueda asistir a dictar su clase y presentar quien lo reemplace.
- 15- Presentarse a las reuniones programadas con anticipación por los coordinadores del programa sin falta alguna.
- 16- Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas (relacionadas con el programa) por los coordinadores del programa.

DEBERES DE LOS NIÑOS DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA

- 1- Estar inscrito en la escuela deportiva.
- 2- Cumplir con la entrega de los documentos solicitados para su inscripción en la escuela.
- 3- Tener una edad entre los cinco (5) y quince (15) años.
- 4- Asistir puntualmente a las clases con el traje adecuado para la actividad deportiva que practica.
- 5- Cuando el alumno no pueda asistir a clase, debe presentar excusa.
- 6- No ausentarse de la clase hasta la terminación de la misma sin la debida autorización del profesor(a).
- 7- Ante cualquier dificultad e inquietud, el conducto regular es:
 - a. Alumno - Profesor
 - b. Alumno - Coordinadores de las escuelas
- 8- Asistir puntualmente a los talleres y/o reuniones que se programen y a las cuales se les invitará con anticipación.
- 9- Tener un buen comportamiento y buen rendimiento en el centro educativo y en el programa.
- 10-El alumno que falle mas de cinco (5) clases consecutivas sin excusa justificada se le hará un respectivo seguimiento.
- 17-Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas (relacionadas con el programa) por los coordinadores del programa.
- 18-Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas (relacionadas con el programa).

DEBERES DE LOS PADRES DE FAMILIA DE LAS ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA

1. Diligenciar la matricula de sus hijos.
2. Asistir puntualmente a los talleres y/o reuniones que se programen y a las cuales se les invitará con anticipación.
3. Ante cualquier dificultad e inquietud, el conducto regular es:
 - a. Padre de familia - Profesor
 - b. Padre de familia - Coordinadores de las escuelas
4. permanecer atento al proceso de incorporación y desarrollo de las actividades del programa.
5. Participar en las jornadas formativas (festivales, integraciones ect.).
6. Velar por la oportuna asistencia , bienestar y presentación personal de sus hijos.
7. Participar del órgano administrativo (Junta directiva).
8. A la inasistencia del alumno comunicarle al profesor o mandar excusa.
9. Los padres de familia no deben interferir en el desarrollo de las clases.
10. Cumplir con las demás funciones que le sean asignadas (relacionadas con el programa).

Comuníquese y cúmplase, dado a los ____ días del mes de _____ de dos mil tres.

XXXXXXXXXXXXXXXXXX
Director INDERHUILA

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020
CONTROL DE ASISTENCIA

MUNICIPIO: NEIVA (Natación y Lucha)

FECHA: DICIEMBRE 3 DE 2002

ASUNTO: TALLER II "TOLERANCIA"

PSICÓLOGO(A): ANGELA M. VALENZUELA y CARLOS A. CASTRO

No.	NOMBRE DEL PARTICIPANTE	NOMBRE DEL HIJO(S)	DISCIPLINA
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA LUCHA

1. PRUEBA DE VELOCIDAD PURA: Correr una distancia de 20 mts. lanzados a máxima velocidad.

OBJETIVO: Establecer la velocidad de translación corporal en las unidades de tiempo y distancia.

DESCRIPCIÓN: Se ubica a el niño a una distancia de 5 mts detrás de la primera línea de registros inicial desplazándose en un máximo de velocidad hasta completar los 20 mts. registrándose el tiempo.

MATERIAL: 1 Cronómetro, 1 decámetro, 3 conos, 2 banderines, 1 pito.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * previo calentamiento
- * Un anotador
- * Terreno plano no pavimentado. (arena).

2. PRUEBA DE COORDINACIÓN GENERAL: Realizar el mayor número de saltos de botellón de forma continua en 20 segundos.

OBJETIVO: Conocer la facilidad de coordinación corporal al realizar un salto con apoyo de brazas en múltiples repeticiones en determinado tiempo.

DESCRIPCIÓN: Se escogen dos niños de igual estatura y se pide a uno de los niños que se ubique detrás del otro. El niño que está delante tomará una posición de semi-flexión de pierna, separando los pies y apoyando las manos en las rodillas inclinando un poco el tronco y pegando el mentón al pecho bajando la cabeza. El niño que se ubica atrás, saltará sobre el compañero apoyando las manos en la espalda, cayendo y pasando por debajo entre las piernas del compañero que sirve como caballete, la acción se repite hasta culminar el tiempo en 20 segundos.

MATERIAL: 1 Cronómetros, 1 pito, 1 colchoneta de 1x1.5.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * Previo calentamiento
- * Superficie plana y blanda
- * El compañero que sirve como caballete tense su cuerpo.

3. PRUEBA DE FUERZA EXPLOSIVA: Realizar el mayor número de flexiones de brazo en 20 segundos.

OBJETIVO: Identificar la fuerza explosiva durante 20 segundos al realizar flexión y extensión de brazo con el peso corporal de forma horizontal.

DESCRIPCIÓN: Se pide a el niño que realice flexión y extensión de brazo ubicando su cuerpo de forma horizontal con respecto al piso apoyando las manos de forma vertical. Iniciará el movimiento de flexión y extensión estando los brazos estirados durante 20 seg. Y se tomará en cuenta el número de flexiones de brazos que realice.

MATERIAL: 2 barras de tiza, 1 pito, 1 Cronómetro, Superficie dura sin esquirlas ni basura.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * Previo calentamiento.
- * Superficie dura.
- * Posición de los pies juntos y sin colocar rodillas en el piso ni ninguna otra parte de apoyo, únicamente manos y pies

4. PRUEBA DE FUERZA EXPLOSIVA: Ejecuta un salto largo con impulso alcanzando la mayor distancia posible.

OBJETIVO: Observar la fuerza explosiva por medio de un salto largo con impulso, desplazando el cuerpo la mayor distancia posible.

DESCRIPCIÓN: El niño se ubica a una distancia determinada por el de una línea límite a donde puede correr como impulso y saltará sin tocar la línea con el pie lo más largo posible, cayendo en dos pies tomando como registro la caída del pie desde el talón hacia la línea límite.

MATERIAL: 1 metro, 2 barras de tiza o marcadores, 1 pito, Anotador.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * Previo calentamiento.
- * Superficie dura.
- * Que el pie no pise ni toque la línea límite de despegue.

5. PRUEBA DE FLEXIBILIDAD: Ejecutar una abertura de piernas totalmente estiradas acercándose la pelvis al piso tomando la menor distancia posible.

OBJETIVO: Medir el grado de flexibilidad de las articulaciones de la cadera acercando la pelvis al piso con abertura de piernas.

DESCRIPCIÓN: Se pide al niño que realice una abertura de piernas a extremos

opuestos acercando la pelvis al piso y con piernas totalmente estiradas. Se medirá la distancia que hay desde el piso a la pelvis.

MATERIAL: 1 metro.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * Previo calentamiento.
- * Superficie plana, blanda o dura.
- * estiramiento específico.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA NATACION

1. PRUEBA DE VELOCIDAD: Carrera de 20 mts lanzados.

- OBJETIVO:** Medir la velocidad.
- DESCRIPCIÓN:** El participante inicia en posición de listos en salida alta al comienzo de una recta de 25 mts. el evaluador tomará el tiempo que el niño gaste en recorrer los últimos 20 mts. a máxima velocidad.
- MATERIAL:** Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Dos ayudantes y/o colaboradores.

2. PRUEBA DE REACCION:

- OBJETIVO:** Medir la reacción del niño.
- DESCRIPCIÓN:** Ubicar el niño sentado en una silla, el profesor en posición de pic con una regla de 30 cm. La que soltará en donde el niño deberá agarrar. Se mide los cm. Desde el dedo pulgar hacia arriba en el agarre de la regla.
- MATERIAL:** 1 Regla de 30 cm, 1 Silla.
- RECOMENDACIONES:**
- * La distancia de la regla a la mano debe ser igual para todos los niños.

3. PRUEBA DE VELOCIDAD MAXIMA:

- OBJETIVO:** Medir la velocidad máxima desarrollada.
- DESCRIPCIÓN:** Se ubica el niño detrás de una línea previamente demarcada; a una orden visual o auditiva. El niño solo aplicando la máxima velocidad y carrera 50 mts. Se toma el tiempo empleado en el recorrido.
- MATERIAL:** 2 conos, 1 pito, 1 banderola.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * Previo calentamiento
 - * Superficie plana.

4. PRUEBA DE RESISTENCIA AEROBICA:

- OBJETIVO:** Medir la resistencia aeróbica en distancia de 1.000 mts.
- DESCRIPCIÓN:** Se ubica el niño detrás de una línea inicial, y dada una orden el niño recorrerá 1.000 mts. en el menor tiempo posible.
- MATERIAL:** Líneas demarcadas, 1 decámetro, 1 cronómetro, 1 pito.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Terreno plano.

5. PRUEBA DE FLEXIBILIDAD:

- OBJETIVO:** Medir el grado de flexibilidad en las articulaciones de codos y hombros.
- DESCRIPCIÓN:** El niño tomará un bastón de 50 cm. La cual debe ser ubicado en la parte posterior con las dos manos; sin desplazar el agarre debe ubicar el bastón con los brazos en máxima extensión. Se mide la distancia mínima entre los dos agarres.
- MATERIAL:** 1 bastón, 1 cinta métrica.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Observar el no desplazamiento del agarre sobre el bastón.

6. PRUEBA DE COORDINACIÓN DINAMICA GENERAL:

- OBJETIVO:** Observar el grado de coordinación en los movimientos segmentarios asimétricos de brazos y piernas.
- DESCRIPCIÓN:** Se le pedirá al niño que se desplace 20 mts trotando y haciendo movimientos circulares de brazos en forma alterna. Se medirá de acuerdo al grado de coordinación.
- MATERIAL:** 1 decámetro, 2 conos.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * Explicación y experiencia previa.
 - * Terreno plano.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA FUTBOL

1. PRUEBA DE VELOCIDAD PURA : .Carrera de 20 mts.

- OBJETIVO:** Establecer la velocidad corporal en los parámetros tiempo distancia.
- DESCRIPCIÓN:** Ubicar el niño a una distancia de 5 mts. antes del inicio, desplazándose 20 mts a máxima velocidad, registrando el mejor tiempo posible.
- MATERIAL:** Pista atlética, 1 Cronómetro, 3 conos, 1 pito.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Buen terreno no pavimentado
 - * Colaboradores.

2. PRUEBA DE REACCION:

- OBJETIVO:** Medir la reacción del niño.
- DESCRIPCIÓN:** Ubicar el niño sentado en una silla, el profesor en posición de pie con una regla de 30 cm. La que soltará en donde el niño deberá agarrar. Se mide los cm. Desde el dedo pulgar hacia arriba en el agarre de la regla.
- MATERIAL:** 1 silla,1 regla de 30 cm.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * La distancia de la regla a la mano debe ser igual para todos los niños.

3. PRUEBA DE VELOCIDAD MAXIMA:

- OBJETIVO:** Medir la velocidad máxima desarrollada.
- DESCRIPCIÓN:** Se ubica el niño detrás de una línea previamente demarcada. A

una orden visual o auditiva el niño se le aplica la máxima velocidad y recorre 50 mts. Se toma el tiempo empleado en el recorrido.

MATERIAL: 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito, 1 bandera.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* terreno plano.

4. PRUEBA DE RESISTENCIA AEROBICA: .

OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica en una distancia de 1000 mts.

DESCRIPCIÓN: Se ubica el niño detrás de una línea inicial, a una orden el niño recorre 1000 mts. en el menor tiempo posible.

MATERIAL: Líneas demarcadas, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Terreno plano.

5. PRUEBA DE FLEXIBILIDAD:

OBJETIVO: Medir el grado de flexibilidad de las articulaciones, en especial el de la cadera.

DESCRIPCIÓN: Sobre el borde de una plataforma de 20 cm. De alto, se ubicará al niño en posición vertical con los pies formando una V, seguidamente se le indicará hacer una máxima flexión de la zona articulada de la cadera, con brazos extendidos hacia abajo. Se medirá la distancia que hay desde el punto de apoyo de los pies hasta la punta de los dedos de las manos.

MATERIAL: 1 regla.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Que el niño no flexione las rodillas.
* Que conserve una posición estática final.

6. PRUEBA DE CONTROL:

- OBJETIVO:** Realizar los máximos controles con el balón.
- DESCRIPCIÓN:** Se ubicará el niño en un terreno de 4 mts. cuadrados, a una orden procederá a hacer los máximos controles con pies y piernas. Se medirá el mayor número de controles registrados.
- MATERIAL:** 1 Balón No. 4, 1 decámetro, 4 conos, 1 pito.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Terreno plano
 - * se realizarán 3 intentos.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA PATINAJE

1. PRUEBA DE COORDINACION: Carrera de 15 mts.

- OBJETIVO:** Coordinar (Observar el movimiento alterno entre piernas y brazos).
- DESCRIPCIÓN:** El niño inicia en posición de "listo" para una salida alta, el maestro ubicado en la salida, da la orden de realizar la prueba en una distancia de 15 mts. El evaluador observará los movimientos del niño ejecutados en la carrera.
- MATERIAL:** Pista atlética, 1 decámetro, 1 pito, tiza.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Explicación del ejercicio.
 - * terreno plano.
 - * El niño sale a la orden de la señal.
 - * debe recorrer hasta la línea meta.

2. PRUEBA DE VELOCIDAD: Carrera de 20 mts lanzados.

- OBJETIVO:** Medir la velocidad.
- DESCRIPCIÓN:** El niño inicia en posición de "listo" para una salida alta, el participante inicia en una salida alta al comienzo de una recta de 25 mts. el evaluador tomará el tiempo que el niño gaste en recorrer los últimos 20 mts. velocidad.
- MATERIAL:** Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * previo calentamiento
 - * Dos ayudantes y/o colaboradores.

3. PRUEBA DE REACCION AUDITIVA:

- OBJETIVO:** Medir la velocidad.
- DESCRIPCIÓN:** El participante inicia en posición de listos en salida alta al comienzo de una recta de 25 mts. el evaluador tomará el tiempo que el niño gaste en recorrer los últimos 20 mts. a máxima velocidad.

MATERIAL: Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Dos ayudantes y/o colaboradores

4. PRUEBA DE RESISTENCIA AEROBICA: . Carrera de 1000 mts.

OBJETIVO: Medir la resistencia aeróbica al esfuerzo f.

DESCRIPCIÓN: El participante inicia en posición de listos en salida alta para recorrer una distancia de 1000 mts.

MATERIAL: Pista atlética, tiza o cal y 1 Cronómetro.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Dos ayudantes y/o colaboradores.

5. PRUEBA DE EQUILIBRIO ESTATICO:

OBJETIVO: Observar la capacidad de sostener o dominar el cuerpo en un eje, al realizar un giro

DESCRIPCIÓN: El niño se ubica de pie, se le pide que gire utilizando como centro uno de los ejes (pie) del cuerpo humano sin desplazamiento .

MATERIAL: Recurso humano niño y profesor.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Dos ayudantes y/o colaboradores.

6. PRUEBA DE EQUILIBRIO DINAMICO (CAMINAR SOBRE UNA VIGA):

OBJETIVO: Observar el dominio del cuerpo, en el espacio, reduciendo el área de sustentación

DESCRIPCIÓN: El niño deberá caminar o recorrer 10 mts. en una viga de 10 mts longitud de. por 10 cts. De ancho

MATERIAL: Viga de 10 mts. x 10 cm. Muro de 10mts. de largo por 10 cm de ancho y un decámetro

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento * Dos ayudantes y/o colaboradores.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA BALONCESTO

1. PRUEBA DE COORDINACIÓN OCULO MANUAL: .DRIBLIN)

- OBJETIVO:** Coordinar el movimiento del balón en corma estática y dinámica
- DESCRIPCIÓN:** El niño deberá realizar driblin con el balón con la mano derecha o izquierda el cual lo hará rebotar contra el piso en forma estática o dinámica (desplazándose en trote suave en una distancia de 15 mts.).
- MATERIAL:** 10 balones de mini, 10 conos, cancha de baloncesto, decámetro y pito
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * Previo calentamiento
 - * Descripción del ejercicio.
 - * Un anotador.
 - * Controlar la altura del driblin.

2. PRUEBA DE VELOCIDAD: Carrera de 20 mts lanzados.

- OBJETIVO:** Establecer la velocidad corporal parámetros tiempo - distancia
- DESCRIPCIÓN:** El participante inicia en posición de listo para salida alta. Un evaluador ubicado en la salida, da la orden de realizar la prueba de acuerdo con el cronometrística ubicado al final del recorrido. El evaluado recorre la distancia a una velocidad máxima.
- MATERIAL:** Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 1 pito y tiza o cal.
- RECOMENDACIONES:**
- * Indumentaria adecuada.
 - * Previo calentamiento.
 - * Explicación del ejercicio.
 - * terreno plano.
 - * El evaluado sale solo a la orden de la señal.
 - * Debe correr hasta línea demarcada como meta.
 - * Dos ayudantes y/o colaboradores.

3. PRUEBA DE VELOCIDAD DE REACCION: Agarrar el bastón.

- OBJETIVO:** Medir la velocidad ante un estímulo visual.
- DESCRIPCIÓN:** El participante se encuentra sentado en una silla frente al examinador, el profesor, tiene en suspensión vertical junto a la mano del participante una regla. El evaluador hace coincidir la marca cero del bastón (regla), con el

borde superior de la mano. La voz de listo señalada al evaluado que dejará caer la regla, y el niño debe agarrar la regla serrando el puño con la mayor velocidad posible. Se mide la distancia del punto de toma (dedo pulgar) hacia arriba en el agarre de la regla.

MATERIAL: Una regla de 30 a 50 cm de longitud y una silla.

RECOMENDACIONES: * Previa descripción del ejercicio
* El niño fija la mirada en la regla.

4. PRUEBA DE REACCION AUDITIVA: .

OBJETIVO: Medir la velocidad.

DESCRIPCIÓN: El participante inicia en posición de listos en salida alta al comienzo de una recta de 25 mts. el evaluador tomará el tiempo que el niño gaste en recorrer los últimos 20 mts. a máxima velocidad.

MATERIAL: Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Dos ayudantes y/o colaboradores.

5. PRUEBA DE RESISTENCIA AEROBICA: Carrera de 1000 mts.

OBJETIVO: Medir la velocidad.

DESCRIPCIÓN: El participante inicia en posición de listos en salida alta al comienzo de una recta de 25 mts. el evaluador tomará el tiempo que el niño gaste en recorrer los últimos 20 mts. a máxima velocidad.

MATERIAL: Pista atlética, 1 Cronómetro, 1 decámetro, 2 conos, 1 pito.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Dos ayudantes y/o colaboradores.

ESCUELAS DEPORTIVAS INDERHUILA 2020

TEST DEPORTIVO PARA PESAS

1. PRUEBA DE VELOCIDAD PURA: . 20 mts lanzados

OBJETIVO: Establecer la velocidad corporal en los para metros de tiempo y distancia.

DESCRIPCIÓN: Ubicar al niño a una distancia de 5 mts antes del inicio, desplazándose sobre una distancia de 20 mts a su máxima velocidad, se tendrá en cuenta el menor tiempo.

MATERIAL: Decámetro, cronometro, tres conos, pito y tiza.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * Realizar una explicación y una experiencia previa
- * Previo calentamiento
- * Terreno plano y una anotado

2. PRUEBA DE LANZAMIENTO: . Un balón medicinal.

OBJETIVO: Observar las coordinaciones de brazos y piernas al momento de la estirada del cuerpo.

DESCRIPCIÓN: Ubicar al niño en flexión, profunda de rodillas sujetando un balón medicinal con sus manos y brazos extendidos, en el momento de recibir una orden lo lancen al frente extendiendo su cuerpo.

MATERIAL: Balón medicinal " 5 Kg.", pito.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * previo calentamiento
- * Una calistemia
- * Realizar una explicación y una experiencia previa
- * Observar y tener en cuenta la coordinación al pararse y extender los brazos.

3. PRUEBA DE POSTURA: En una flexión de rodilla.

OBJETIVO: Observar que la planta del pie permanezca totalmente en contacto con el suelo y su espalda conserve una posición recta.

DESCRIPCIÓN: Se indica al niño que haga una flexión de rodilla profunda y mantenga esta posición durante 5 segundos.

MATERIAL: El niño lo realizará con su propio cuerpo

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Realizar una explicación y una experiencia previa
* Procurar que su espalda este lo más recta posible

4. PRUEBA DE PARADA DE MANOS: Con arco

OBJETIVO: Observar al niño que realice y mantenga un postura la postura de arco y parada de manos.

DESCRIPCIÓN: El niño ejecuta una investida "parada de manos" continuando en movimiento tomando la posición de arco.

MATERIAL: 2 "una" una colchoneta.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Buen ambiente de trabajo
* Realizar una explicación y una experiencia previa
* Tener un cuidado permanente del niño al momento del ejercicio
* observar el grado de fuerza en la articulación del hombro

5. PRUEBA DE SENTADILLA CON UN OBJETO: Un bastón

OBJETIVO: Observar la extensión de los brazos, espalda recta, que no extienda el pie "no se empine" y observar la articulación del hombro "grado articular".

DESCRIPCIÓN: El niño hace una flexión de rodilla profunda a la vez una extensión de brazos con codo recto sujetando un balón de bastón por los extremos y que el bastón sobresalga con relación a su eje vertical.

MATERIAL: Un bastón de 1,20 mts.

RECOMENDACIONES: * Indumentaria adecuada.
* previo calentamiento
* Realizar una explicación y una experiencia previa
* Terreno plano
* Ubicarle marquillas al bastón en sus extremos como referencia variable.

6. PRUEBA DE POSICIÓN DE DESPEGUE:

OBJETIVO: Observar la flexión y extensión de caderas.

DESCRIPCIÓN: El niño tomará un bastón por los extremos desde la posición de sentadillas, luego llevará el bastón hasta la posición media del cuerpo.

MATERIAL: Un bastón de 1.20 mts.

RECOMENDACIONES:

- * Indumentaria adecuada.
- * previo calentamiento
- * Buen ambiente de trabajo.
- * Realizar una explicación y una experiencia previa
- * Hacer énfasis en la posición recta de la espalda.

