



# **ANÁLISIS DE LA APTITUD MUSCULAR DE POBLACIÓN ESCOLAR.**

**Adrián Casas (PhD)**

## **OBJETIVOS.**

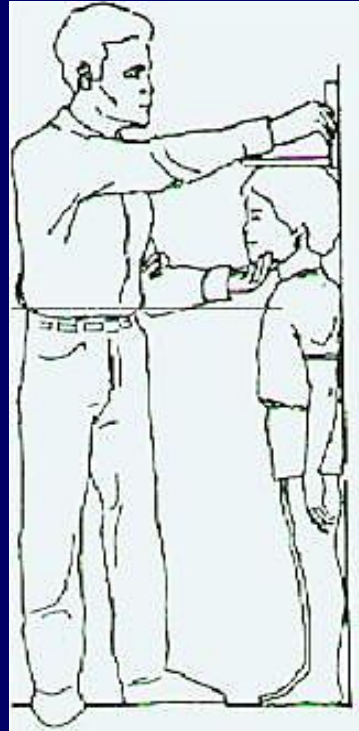
- 1. ESTUDIAR LA APTITUD MUSCULAR DE NIÑOS Y JÓVENES ESCOLARES Y PROPONER VALORES DE REFERENCIA SALUDABLES PARA LAS EVALUACIONES EN EDUCACIÓN FÍSICA.**
- 2. DETERMINAR LA VALIDACIÓN DEL TEST DE PARARSE Y SENTARSE PARA VALORAR LA APTITUD MUSCULAR DE JÓVENES ESCOLARES.**

# ANTROPOMÉTRICAS

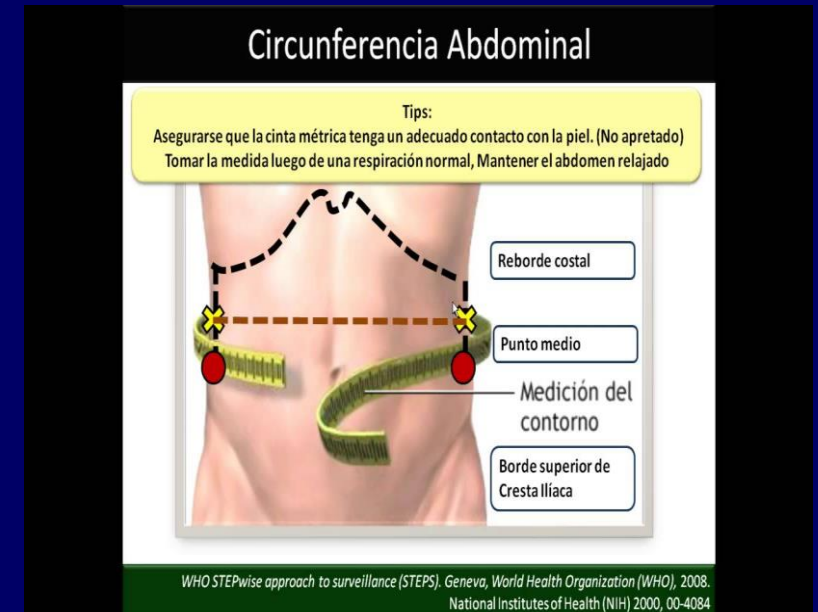
(1)



(2)



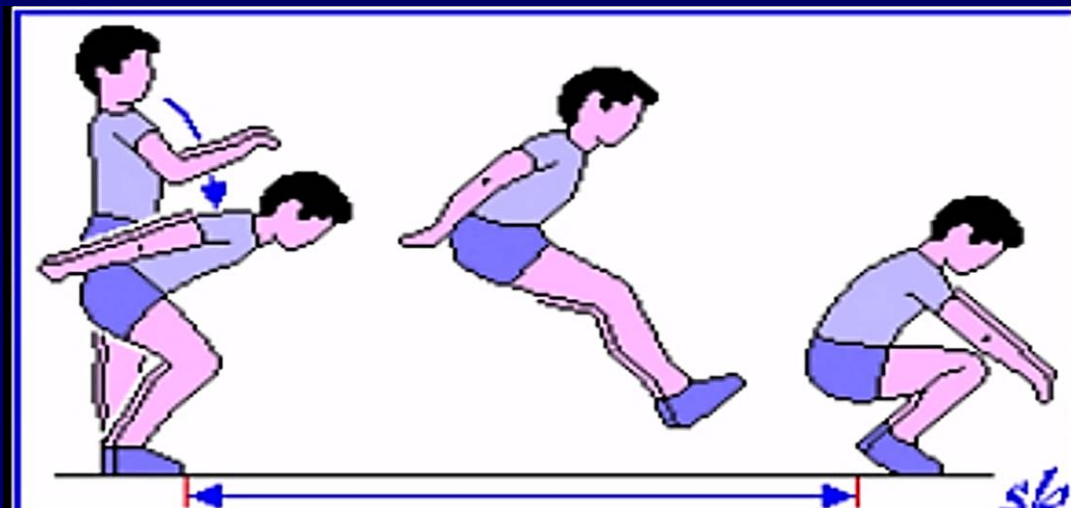
(3)



1. Descalzos. El valor se expresa (KG) con precisión de 100 gramos.
2. Descalzos. La columna vertebral alineada contra la pared, mentón paralelo al piso. Precisión de 1mm.
3. Medición del contorno (línea umbilical)

## APTITUD MUSCULAR.

(4)



(5)

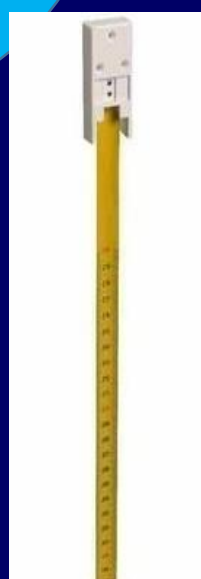


4. Énfasis en la técnica: “impulsión” de los brazos y buscar la mayor distancia posible. En la caída se quedan “en el lugar”. Tres intentos (1´ pausa entre c/u). Resultado en centímetros. Marcar el punto de partida con cinta de papel y fijar en el piso la cinta métrica. El evaluador se ayuda con un patrón de madera (listón) para marcar la distancia.

5. Sin apoyo de la espalda en el respaldo, erguidos. Manos en los hombros y brazos cruzados. Apoyo plano de los pies. Controlar la fase excéntrica. (A) 30 segundos; (B) 60 segundos. Un solo intento por test.

**PESO**  
2 PAREJAS

**TALLA y CiC**  
2 PAREJAS



**SALTO  
LONGITUD**  
3 PAREJAS



**SENTARSE  
Y PARARSE**  
3 PAREJAS

**(A) 30"**  
**(B) 60"**



ORDEN	DNI	APELLIDO	NOMBRE	FECHA NAC	EDAD	SEXO	PESO	ESTATURA	CiC	BMI
-------	-----	----------	--------	-----------	------	------	------	----------	-----	-----

SALTO L	TPyS 30"	TPyS 60"	PROFESOR	OBSERVACIÓN
---------	----------	----------	----------	-------------